

Tai Chi Kurs für Frauen im Wechsel

Mit sanften, fließenden Bewegungen bringt Tai Chi Körper und Geist in Einklang. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung und helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Ein wohltuender Kurs für Frauen, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten.

Mitzubringen:
bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:
Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
50 Euro

Anmeldeschluss:
Mi., 09.09.2026

Ort:
Mensa, Grundschule
Laas

Referent*in:
Birgit Seissl

Treffen:
Mi., 16. September 2026
Mi., 23. September 2026
Mi., 30. September 2026
Mi., 07. Oktober 2026
Mi., 14. Oktober 2026

17.00 Uhr - 18.15 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen