



# Tai Chi Kurs

für Erwachsene

von 06.05. bis 29.07.2010

immer donnerstags

**Trainingsort:** Gymnasiumturnhalle an der Albinstraße  
(Eingang über die Albinhalle)

**Trainingszeit:** Von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
im normalen Trainingsanzug

**Tai Chi** wird heutzutage von Millionen Menschen auf der Welt aus gesundheitlichen Gründen oder zur **Entspannung** bzw. **Meditation** ausgeübt. Die Basisübungen bestehen aus Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen. Im Tai Chi soll der **Körper** zunächst entspannt und die **Gelenke gelockert** werden, nach und nach hat dies einen **positiven** Einfluss auf die **Körperhaltung**.

**Kosten: 50 Euro für 10 Übungseinheiten à 90 Minuten.**

Eine Vereinsanmeldung ist nicht notwendig.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Sportgemeinschaft Moosburg Abt. Karate**

Internet: [www.karate-moosburg.de](http://www.karate-moosburg.de)

Email: [info@karate-moosburg.de](mailto:info@karate-moosburg.de)

Weitere Informationen unter  
Reinhold Schaubeck, Tel. 08764-718



Mitglied im Deutschen Karate Verband  
Mitglied im Bayerischen Karate Bund