



# Tai Chi Chuan

<b>Beschreibung</b>	Tai Chi Chuan - als Schattenboxen bekannt - ist Meditation und Heilgymnastik zugleich. So wie das Leben von den polaren Kräften des Yin und Yang bestimmt wird, folgen auch die Bewegungen beim Tai Chi Chuan dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte. Sie erlernen die traditionelle Abfolge dieser langsam und fliegend ausgeführten Bewegungen. Sie lösen damit Spannungen im Körper und lassen die Lebensenergie Chi wieder frei zirkulieren. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.			
<b>Inhalt</b>	Im Tai Chi Chuan existieren mehrere Stilrichtungen mit unterschiedlichen Übungen. An der Klubschule wird der Yang-Stil angeboten, der im Westen am weitesten verbreitete Stil. <ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/Übungen</li><li>• Theoretische Einführung ins Tao, dem Yin und Yang</li><li>• Kennenlernen der Zirkulation der Lebensenergie</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Theorie vom Tao und können die Tai Chi Chuan Bewegungen selbstständig anwenden.</li><li>• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie.</li><li>• Sie sind in der Lage einen fließenden Bewegungsablauf umzusetzen.</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit.</li></ul>			
<b>Datum</b>	22.08.2019 - 19.12.2019 / E_1295064			
<b>Zeit</b>	16:35 - 17:50 h			
<b>Wochentage</b>	Do			
<b>Dauer</b>	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 75 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 408.85			
<b>Durchführungsort</b>	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Zug**

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	22.08.2019	16:35 - 17:50
	2 Do	29.08.2019	16:35 - 17:50
	3 Do	05.09.2019	16:35 - 17:50
	4 Do	12.09.2019	16:35 - 17:50
	5 Do	19.09.2019	16:35 - 17:50
	6 Do	26.09.2019	16:35 - 17:50
	7 Do	03.10.2019	16:35 - 17:50
	8 Do	10.10.2019	16:35 - 17:50
	9 Do	17.10.2019	16:35 - 17:50
	10 Do	24.10.2019	16:35 - 17:50
	11 Do	31.10.2019	16:35 - 17:50
	12 Do	07.11.2019	16:35 - 17:50
	13 Do	14.11.2019	16:35 - 17:50
	14 Do	21.11.2019	16:35 - 17:50
	15 Do	28.11.2019	16:35 - 17:50
	16 Do	05.12.2019	16:35 - 17:50
	17 Do	12.12.2019	16:35 - 17:50
	18 Do	19.12.2019	16:35 - 17:50

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

