



# Tai Chi Chuan Aufbau Stufe 1

<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. In diesem Aufbaukurs verfeinern Sie die Bewegungen und Übungen. Sie stärken Ihren gesamten Organismus, indem Sie Ihre Atmung, Ihr Nervensystem und die Stoffwechselfvorgänge in Ihrem Körper regulieren.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen Aufbau und Vertiefung</li><li>• Verfeinern der verschiedenen Übungen und fließende Bewegungsabläufe</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, durch fortlaufende Bewegungen, zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden sowie Harmonie zu finden.</li><li>• Sie lernen über 2 bis 3 Jahre die Abläufe zu verfeinern und verschiedene Tai Chi-Formen ganzheitlich durchzuführen.</li></ul>			
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>			
<b>Datum</b>	09.09.2022 - 11.11.2022 / E_1589299			
<b>Zeit</b>	17:30 - 18:45 h			
<b>Wochentage</b>	Fr			
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 292.50			
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden			
<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 Baden**  
Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97  
kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tai Chi Chuan Aufbau Stufe 1

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	09.09.2022	17:30 - 18:45
	2 Fr	16.09.2022	17:30 - 18:45
	3 Fr	23.09.2022	17:30 - 18:45
	4 Fr	30.09.2022	17:30 - 18:45
	5 Fr	07.10.2022	17:30 - 18:45
	6 Fr	14.10.2022	17:30 - 18:45
	7 Fr	21.10.2022	17:30 - 18:45
	8 Fr	28.10.2022	17:30 - 18:45
	9 Fr	04.11.2022	17:30 - 18:45
	10 Fr	11.11.2022	17:30 - 18:45

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

