



Tai Chi Chuan Aufbau Stufe 1

Beschreibung	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.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Tai Chi Chuan Bewegungen/ Übungen Aufbau und Vertiefung• Verfeinern der verschiedenen Übungen und fließende Bewegungsabläufe			
Voraussetzung	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.			
Zielgruppe	Erwachsene			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, durch fortlaufende Bewegungen, zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden sowie Harmonie zu finden.• Sie lernen über 2 bis 3 Jahre die Abläufe zu verfeinern und verschiedene Tai Chi-Formen ganzheitlich durchzuführen.			
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.			
Datum	11.11.2022 - 20.01.2023 / E_1600856			
Zeit	19:00 - 20:15 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 292.50			
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden			
Termine	<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





Tai Chi Chuan Aufbau Stufe 1

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	11.11.2022	19:00 - 20:15
	2 Fr	18.11.2022	19:00 - 20:15
	3 Fr	25.11.2022	19:00 - 20:15
	4 Fr	02.12.2022	19:00 - 20:15
	5 Fr	09.12.2022	19:00 - 20:15
	6 Fr	16.12.2022	19:00 - 20:15
	7 Fr	23.12.2022	19:00 - 20:15
	8 Fr	06.01.2023	19:00 - 20:15
	9 Fr	13.01.2023	19:00 - 20:15
	10 Fr	20.01.2023	19:00 - 20:15

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

