

**S.V. Viktoria 1908 Koslar e.V.**

**Turn- und Tanzabteilung**



**Wir erweitern unser Kursprogramm**

**Ab 23.04.2026**

# TaiChi für Anfänger

## ***Tai Chi Chuan – Entspannung, Bewegung und innere Balance***

*Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ursprünglich sowohl als innere Kampfkunst als auch zur Förderung von Gesundheit, Entspannung und innerer Balance praktiziert wurde. Die Übungen werden langsam und achtsam ausgeführt. Auf diese Weise fördern sie Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innere Ruhe.*

*Regelmäßiges Tai-Chi-Training kann helfen, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Gleichzeitig werden Gleichgewicht, Koordination und eine gesunde Körperhaltung unterstützt.*

*Der Kurs richtet sich besonders an Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Wichtig ist nur die Freude an Bewegung und die Bereitschaft, dir selbst etwas Zeit zu schenken. Die Bewegungsabläufe werden Schritt für Schritt vermittelt und gemeinsam geübt.*

*Im Mittelpunkt stehen eine ruhige Lernatmosphäre, achtsame Bewegung und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, Stabilität und Ausgleich in den Alltag zu bringen.*

*Tai Chi eignet sich für Menschen jeden Alters und bietet eine wohltuende Möglichkeit, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.*

Welche Kleidung wird benötigt: flaches Schuhwerk / Stopper-Socken, bequeme Kleidung

Ab Donnerstag, 23.04.2026 / wöchentlich  
Uhrzeit 18:30 bis 20:00 h  
Wo Turnhalle der KiTa, Crombachstr., 52428 Jülich Koslar

Kursleiter Lupo Lüpertz  
Kosten 10er Karte : 50,00 €

Kontakt [wagner.uh@outlook.de](mailto:wagner.uh@outlook.de)  
Wir können gerne kurz telefonieren, um das weitere Vorgehen zu besprechen  
Kursleiter: Rufnummer 015772482552

**Haben wir dein/Ihr Interesse geweckt. Dann kommt vorbei. Lernt uns kennen. Die erste (Schnupper-)Stunde ist kostenlos.**