

# Tai Chi

## bewegt – belebt – entspannt



ein klarer Kopf  
innere Ruhe  
aufrechte Haltung  
fließende Bewegungen  
ein guter Standpunkt



Tai Chi als asiatische Bewegungsform zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und zu entspannen. Die **Schnuppertermine** und **Blöcke** ermöglichen einen ersten Eindruck. Die **Kurse\*** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

### **Schnuppertermin Rinteln (75 Min. / 13 Euro):**

Montag, 01.04., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1)

### **Blockseminar H.O. (3 Stunden / je 39 Euro) (für Einsteiger geeignet)**

Freitag, 29.03. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Freitag, 26.04. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

### **\*Kurse (krankenkassengefördert) (8 x 75 Min. / 119,- €)**

montags 19.00 Uhr (29.04. - 24.06. in Rinteln / Pause: 10.06.)

dienstags 15.15 Uhr (30.04. - 25.06. in H.O. / Pause: 11.06.)

mittwochs 20.00 Uhr (08.05. - 03.07. in H.O. / Pause: 22.05.)

---

### **Anmeldung & Information:**

Therapiezentrum am Rüschen, Rüschenstr. 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, 05152/ 518 528, [tzamruesch@t-online.de](mailto:tzamruesch@t-online.de) oder Andreas Schäfer 0163/ 89 74 659

# Tai Chi

## bewegt – belebt – entspannt



ein klarer Kopf  
innere Ruhe  
aufrechte Haltung  
fließende Bewegungen  
ein guter Standpunkt



Tai Chi als asiatische Bewegungsform zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und zu entspannen. Die **Schnuppertermine** und **Blöcke** ermöglichen einen ersten Eindruck. Die **Kurse\*** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

### **Schnuppertermin Rinteln (75 Min. / 13 Euro):**

Montag, 01.04., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1)

### **Blockseminar H.O. (3 Stunden / je 39 Euro) (für Einsteiger geeignet)**

Freitag, 29.03. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Freitag, 26.04. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

### **\*Kurse (krankenkassengefördert) (8 x 75 Min. / 119,- €)**

montags 19.00 Uhr (29.04. - 24.06. in Rinteln / Pause: 10.06.)

dienstags 15.15 Uhr (30.04. - 25.06. in H.O. / Pause: 11.06.)

mittwochs 20.00 Uhr (08.05. - 03.07. in H.O. / Pause: 22.05.)

---

### **Anmeldung & Information:**

Therapiezentrum am Rüschen, Rüschenstr. 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, 05152/ 518 528, [tzamruesch@t-online.de](mailto:tzamruesch@t-online.de) oder Andreas Schäfer 0163/ 89 74 659

# Tai Chi

## bewegt – belebt – entspannt



ein klarer Kopf  
innere Ruhe  
aufrechte Haltung  
fließende Bewegungen  
ein guter Standpunkt



Tai Chi als asiatische Bewegungsform zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und zu entspannen. Die **Schnuppertermine** und **Blöcke** ermöglichen einen ersten Eindruck. Die **Kurse\*** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

### **Schnuppertermin Rinteln (75 Min. / 13 Euro):**

Montag, 01.04., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1)

### **Blockseminar H.O. (3 Stunden / je 39 Euro) (für Einsteiger geeignet)**

Freitag, 29.03. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Freitag, 26.04. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

### **\*Kurse (krankenkassengefördert) (8 x 75 Min. / 119,- €)**

montags 19.00 Uhr (29.04. - 24.06. in Rinteln / Pause: 10.06.)

dienstags 15.15 Uhr (30.04. - 25.06. in H.O. / Pause: 11.06.)

mittwochs 20.00 Uhr (08.05. - 03.07. in H.O. / Pause: 22.05.)

---

### **Anmeldung & Information:**

Therapiezentrum am Rüschen, Rüschenstr. 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, 05152/ 518 528, [tzamruesch@t-online.de](mailto:tzamruesch@t-online.de) oder Andreas Schäfer 0163/ 89 74 659

# Tai Chi

## bewegt – belebt – entspannt



ein klarer Kopf  
innere Ruhe  
aufrechte Haltung  
fließende Bewegungen  
ein guter Standpunkt



Tai Chi als asiatische Bewegungsform zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und zu entspannen. Die **Schnuppertermine** und **Blöcke** ermöglichen einen ersten Eindruck. Die **Kurse\*** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

### **Schnuppertermin Rinteln (75 Min. / 13 Euro):**

Montag, 01.04., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1)

### **Blockseminar H.O. (3 Stunden / je 39 Euro) (für Einsteiger geeignet)**

Freitag, 29.03. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Freitag, 26.04. 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

### **\*Kurse (krankenkassengefördert) (8 x 75 Min. / 119,- €)**

montags 19.00 Uhr (29.04. - 24.06. in Rinteln / Pause: 10.06.)

dienstags 15.15 Uhr (30.04. - 25.06. in H.O. / Pause: 11.06.)

mittwochs 20.00 Uhr (08.05. - 03.07. in H.O. / Pause: 22.05.)

---

### **Anmeldung & Information:**

Therapiezentrum am Rüschen, Rüschenstr. 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, 05152/ 518 528, [tzamruesch@t-online.de](mailto:tzamruesch@t-online.de) oder Andreas Schäfer 0163/ 89 74 659