

Taiji – neue Kurse ab August

bewegen – beleben – entspannen



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



Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. Die **Schnuppertermine** und das **Blockseminar** ermöglichen einen ersten Eindruck dieser asiatischen Bewegungskunst. Die **Kurse** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. Beide Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Blockseminar H.O. (3 Stunden / 39 Euro)

Freitag, 16.08., 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 21.08., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 26.08., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er-Form)

Kurstermine 19er-Form (8 x 75 Min. / je 119,- €)

montags 19.00 Uhr (09.09. - 11.11. in Rinteln / Pause: 7.10. + 14.10.)

dienstags 15.15 Uhr (10.09. - 12.11. in H.O. / Pause: 8.10. + 29.10.)

Kurstermin Kurzform (10 x 75 Min. / je 149,- €)

mittwochs 20.00 Uhr (04.09. - 20.11. in H.O. / Pause: 9.10. + 30.10.)

Anmeldung & Information:

Therapiezentrum am Rüsich GmbH, Rüsichstraße 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, Tel. 05152/ 528 518 oder Andreas Schäfer (Kursleiter, 0163/ 89 74 659)

Taiji – neue Kurse ab August

bewegen – beleben – entspannen



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



Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. Die **Schnuppertermine** und das **Blockseminar** ermöglichen einen ersten Eindruck dieser asiatischen Bewegungskunst. Die **Kurse** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. Beide Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Blockseminar H.O. (3 Stunden / 39 Euro)

Freitag, 16.08., 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 21.08., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 26.08., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er-Form)

Kurstermine 19er-Form (8 x 75 Min. / je 119,- €)

montags 19.00 Uhr (09.09. - 11.11. in Rinteln / Pause: 7.10. + 14.10.)

dienstags 15.15 Uhr (10.09. - 12.11. in H.O. / Pause: 8.10. + 29.10.)

Kurstermin Kurzform (10 x 75 Min. / je 149,- €)

mittwochs 20.00 Uhr (04.09. - 20.11. in H.O. / Pause: 9.10. + 30.10.)

Anmeldung & Information:

Therapiezentrum am Rüsich GmbH, Rüsichstraße 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, Tel. 05152/ 528 518 oder Andreas Schäfer (Kursleiter, 0163/ 89 74 659)

Taiji – neue Kurse ab August

bewegen – beleben – entspannen



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



Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. Die **Schnuppertermine** und das **Blockseminar** ermöglichen einen ersten Eindruck dieser asiatischen Bewegungskunst. Die **Kurse** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. Beide Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Blockseminar H.O. (3 Stunden / 39 Euro)

Freitag, 16.08., 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 21.08., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 26.08., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er-Form)

Kurstermine 19er-Form (8 x 75 Min. / je 119,- €)

montags 19.00 Uhr (09.09. - 11.11. in Rinteln / Pause: 7.10. + 14.10.)

dienstags 15.15 Uhr (10.09. - 12.11. in H.O. / Pause: 8.10. + 29.10.)

Kurstermin Kurzform (10 x 75 Min. / je 149,- €)

mittwochs 20.00 Uhr (04.09. - 20.11. in H.O. / Pause: 9.10. + 30.10.)

Anmeldung & Information:

Therapiezentrum am Rüsich GmbH, Rüsichstraße 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, Tel. 05152/ 528 518 oder Andreas Schäfer (Kursleiter, 0163/ 89 74 659)

Taiji – neue Kurse ab August

bewegen – beleben – entspannen



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



Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. Die **Schnuppertermine** und das **Blockseminar** ermöglichen einen ersten Eindruck dieser asiatischen Bewegungskunst. Die **Kurse** von Andreas Schäfer vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. Beide Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Blockseminar H.O. (3 Stunden / 39 Euro)

Freitag, 16.08., 17.00 - 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 21.08., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 26.08., 19.00 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er-Form)

Kurstermine 19er-Form (8 x 75 Min. / je 119,- €)

montags 19.00 Uhr (09.09. - 11.11. in Rinteln / Pause: 7.10. + 14.10.)

dienstags 15.15 Uhr (10.09. - 12.11. in H.O. / Pause: 8.10. + 29.10.)

Kurstermin Kurzform (10 x 75 Min. / je 149,- €)

mittwochs 20.00 Uhr (04.09. - 20.11. in H.O. / Pause: 9.10. + 30.10.)

Anmeldung & Information:

Therapiezentrum am Rüsich GmbH, Rüsichstraße 3-5, 31840 Hessisch Oldendorf, Tel. 05152/ 528 518 oder Andreas Schäfer (Kursleiter, 0163/ 89 74 659)