

Taiji – Kurse Frühjahr 2020

bewegen – beleben – entspannen



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



Sie möchten im Frühling etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. In den Kursen verbindet der Sportwissenschaftler und Rückenschullehrer Andreas Schäfer die asiatische Bewegungskunst mit westlichen körpertherapeutischen Ansätzen. Die **Schnuppertermine** ermöglichen einen ersten Eindruck, die **Kurse** vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene von 18 bis 88 Jahren geeignet. Die Kurse werden **von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst***.

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 15.4., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 20.4., 19.15 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er)

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

mittwochs 20.00 Uhr (22.4. – 1.7. in H.O.) (Pause: 20.5.)

Kurstermin 19er-Form (8 x 75 Min. / * 119,- €)

montags 19.15 Uhr (27.4. - 22.6. in Rinteln) (Pause: 11.5. + 1.6.)

Anmeldung & Information:

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

Tai Chi-Kurse Frühjahr 2020

bewegen – beleben – entspannen



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



Sie möchten im Frühling etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. In den Kursen verbindet der Sportwissenschaftler und Rückenschullehrer Andreas Schäfer die asiatische Bewegungskunst mit westlichen körpertherapeutischen Ansätzen. Die **Schnuppertermine** ermöglichen einen ersten Eindruck, die **Kurse** vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene von 18 bis 88 Jahren geeignet. Die Kurse werden **von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst***.

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 15.4., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 20.4., 19.15 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er)

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

mittwochs 20.00 Uhr (22.4. – 1.7. in H.O.) (Pause: 20.5.)

Kurstermin 19er-Form (8 x 75 Min. / * 119,- €)

montags 19.15 Uhr (27.4. - 22.6. in Rinteln) (Pause: 11.5. + 1.6.)

Anmeldung & Information:

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

Taiji – Kurse Frühjahr 2020

bewegen – beleben – entspannen



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



Sie möchten im Frühling etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. In den Kursen verbindet der Sportwissenschaftler und Rückenschullehrer Andreas Schäfer die asiatische Bewegungskunst mit westlichen körpertherapeutischen Ansätzen. Die **Schnuppertermine** ermöglichen einen ersten Eindruck, die **Kurse** vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene von 18 bis 88 Jahren geeignet. Die Kurse werden **von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst***.

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 15.4., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 20.4., 19.15 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er)

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

mittwochs 20.00 Uhr (22.4. – 1.7. in H.O.) (Pause: 20.5.)

Kurstermin 19er-Form (8 x 75 Min. / * 119,- €)

montags 19.15 Uhr (27.4. - 22.6. in Rinteln) (Pause: 11.5. + 1.6.)

Anmeldung & Information:

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

Tai Chi-Kurse Frühjahr 2020

bewegen – beleben – entspannen



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



Sie möchten im Frühling etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die dazu dienen, die Balance zu finden, loszulassen und die Gesundheit zu stärken. In den Kursen verbindet der Sportwissenschaftler und Rückenschullehrer Andreas Schäfer die asiatische Bewegungskunst mit westlichen körpertherapeutischen Ansätzen. Die **Schnuppertermine** ermöglichen einen ersten Eindruck, die **Kurse** vermitteln die Grundlagen des Tai Chi: die **19er-Form** ist eher für Einsteiger, die **Kurzform (Yang-Stil)** sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene von 18 bis 88 Jahren geeignet. Die Kurse werden **von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst***.

Schnuppertermine (75 Min. / je 13 Euro)

Mittwoch 15.4., 20.00 Uhr in Hessisch Oldendorf (Kurzform)

Montag, 20.4., 19.15 Uhr in Rinteln (Am Stumpfen Turm 1) (19er)

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

mittwochs 20.00 Uhr (22.4. – 1.7. in H.O.) (Pause: 20.5.)

Kurstermin 19er-Form (8 x 75 Min. / * 119,- €)

montags 19.15 Uhr (27.4. - 22.6. in Rinteln) (Pause: 11.5. + 1.6.)

Anmeldung & Information:

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