



Traditionelles Shotokan Karate H. Shirai e.V.
in Penzberg

武
道
家

Tai Chi-Gruppe ab Januar 2019

Ab 16. Januar 2019 starten wir wieder ein regelmäßiges Tai Chi-Training, zu dem wir Anfänger und auch Fortgeschrittene einladen. Ein unverbindliches Probetraining zum Einstieg ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Gruppe wird geleitet von Zhishin Shao, der mit dieser traditionellen chinesischen „inneren Kampfkunst“ seit seiner Jugend vertraut ist und Tai Chi seit vielen Jahren in Deutschland lehrt.

- Tai Chi bietet
- Atem- und Bewegungsübungen zur körperlichen Entspannung
 - Bewegungsmeditation mit Kampfsportelementen zur Optimierung der Einheit von Körper und Geist
 - Ausgeglichenheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit
 - Korrektur der Körperhaltung
 - Prävention von Verspannungen und Fehlhaltungen
 - Verbesserung von Beweglichkeit und Vitalität

Wann? Immer **mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr** (außer Schulferien)

Wo? Gymnastikhalle rechts vom Wellenbad, Seeshauptstr. 24, Penzberg

Mitbringen? Lockere Sportkleidung, flache bewegliche Schuhe

Voraussetzungen? Keine

Kosten? Probetraining kostenlos, Vereinsbeitrag € 8 pro Monat

Anmeldung / Fragen? Einfach E-Mail an Christian Weilke unter:
info@shotokan-karate-Penzberg.de

Wir? Unseren gemeinnützigen Karate-Verein gibt es seit 1995.
Homepage: www.shotokan-karate-penzberg.de