



# Taichi 60+ für Ältere

Die chinesische Kampfkunst Taichi üben wir, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Charakteristisch sind sanft fließende elegante Kampfkunst-Bewegungen, die langsam wie in Zeitlupe ausgeführt werden.

Wir lernen in diesem Kurs einen Teil der weltbekannten Taichi-Pekingform. Beim Üben wird uns bewusst, wie unsere Körperbewegungen funktionieren und wie wir sie möglichst entspannt ausführen können.

Dies hilft uns, Muskelverspannungen lösen und

unsere Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Im Gegensatz zu anderen Fitnesskonzepten benötigen wir für Taichi keine spezielle Sportausrüstung - sondern nur Zeit und Geduld. Weil Taichi kein schweißtreibender Anstrengungssport ist, fällt auch Sportmuffeln der Einstieg in ein bewegteres Leben leichter. Voraussetzung für die Teilnahme ist nur, dass man eine Stunde lang stehen und langsam gehen kann - denn in unserer Übungshalle gibt es leider keine Sitzmöglichkeiten.

**Probestunde** Der 1. Kurstermin ist zum Ausprobieren: Dienstag, 17. April 2018, 17:30-18:15

**Kurstermine** jeweils Dienstag von 17:30 - 18:15. Insgesamt 10 Termine am:  
17.04., 08.05., 15.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07..

**Kursleitung** Annette Maul, Trainerin für Taichi, Kampfkunst und Seniorensport

**Kursbeitrag** Insgesamt 50 € für alle 10 Kurstermine. Barzahlung in der zweiten Kursstunde oder auch per Banküberweisung auf unser Vereinskonto bis zur zweiten Kursstunde.

**Trainingsausfall** Kursausfall wegen Belegung der Halle durch eine Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleiterin wird nachgeholt.  
Für nicht besuchte Stunden gibt es keine Kostenerstattung.

**Trainingshalle** Schulturnhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule  
Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg-Johannis

**Wichtig:** Um Ihnen rechtzeitig eine Wegbeschreibung, wie man in die Schulturnhalle im Altbau der Schule kommt, schicken zu können, bitten wir um Anmeldung zur Probestunde bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email an [info@zanchin.de](mailto:info@zanchin.de)

**Mitbringen** Hallenschuhe mit möglichst weichen Sohlen zum Wechseln.  
**bzw. anziehen** Bequeme Kleidung anziehen!

**ZANCHIN Kampfkunst e.V. [www.zanchin.de](http://www.zanchin.de)**

Geschäftsstelle: Solgerstraße 14, 90429 Nürnberg 0911-2878222 & [info@zanchin.de](mailto:info@zanchin.de)