



TAIJI-KURS

Kurstermine: 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.2025

Jeweils 18:00-19:30 Uhr

Gymnastikhalle des Görresgymnasiums Koblenz
Stadtmitte, Eingang Schanzenpforte

Leitung: Team Heidrun & Stefan

Für Erwachsene aller Altersgruppen.

Taiji ist eine Bewegungskunst aus China. Der erste Teil des jeweiligen Trainingsabends ist ein sportliches Grundlagen-Training. Der zweite Teil widmet sich dem Taiji. Vermittelt werden Bewegungssequenzen aus der 24er Peking-Form.

Beides zusammen stellt ein Ganzkörpertraining dar, das auf sanfte Weise Koordination, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aktivierungs-, Konzentrations- und Entspannungsphasen wechseln sich ab.

Gäste: 40 Euro (Vereinsmitglieder frei)

Anmeldung: kontakt@taiji-koblenz.de