

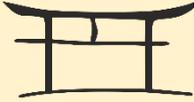
INYO-Träff HOCHDORF

TAI JI QUAN



GESUNDHEITSFÖRDERNDE
BEWEGUNGSKUNST

FÜR ERWACHSENE



INYO-Träff HOCHDORF

RAUM FÜR BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

Ihr Kompetenzzentrum für Kampfkunst & Lernen durch Bewegung in der Zentralschweiz

TAI JI QUAN im INYO-Träff

Das 太极拳 **TAI JI QUAN** war ursprünglich eine innere Kampfkunst, die im 20. Jahrhundert in eine gesundheitsfördernde Bewegungstechnik umgewandelt wurde. Sie besteht aus Sequenzen von langsamen, fließenden Bewegungen, welche vereinfachte Kampftechniken widerspiegeln. Die sanfte Form kann als Bewegungsmeditation empfunden werden, die das Gleichgewicht und die Beweglichkeit schult, den Körper & Geist in Einklang bringen sowie die Konzentration fördert.

UNTERRICHT & PROBETRAINING

Sie können jederzeit einsteigen!

Kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Probetraining!



Silvia Soave

TAI JI QUAN & Gymnastik Instruktoren

7. DAN JUDO Lehrerin

ÖFFNUNGSZEITEN

ERWACHSENE TAI JI QUAN

Dienstags

regelmässig

11.15 – 12.15 Uhr

Kosten

15.00 CHF/ Lektion

Semesterrechnung

zusätzlich

Einführungskurse

à je 8 Lektionen

INYO-Träff HOCHDORF

TAI JI QUAN

Ligschwilstrasse 7

6280 Hochdorf

+41 79 518 84 31

soavesylvia@bluewin.ch

www.inyo-traeff.ch