

**SpVgg Höhenkirchen
Abteilung Karate
TAI JI QI GONG**



Pressemitteilung

Thema: Tai Ji – Qigong Kurse

Ansprechperson: Herr Zheming Duan

Telefon: 089-20186321; E-Mail: djiang@web.de



Tai Ji Kurse ab Januar 2012

Auf dem Höhenkirchener Straßenfest haben Sie einen kleinen Einblick in die vielfältigen Tai Ji Formen bekommen, die bei der Spielvereinigung Höhenkirchen e.V. Abteilung Karate unterrichtet werden. Zum neuen Schuljahr wird ein neuer Anfängerkurs angeboten. Die Fortgeschrittenen Tai Ji Kurse werden zu den hier bekannt gegebenen Zeiten in Höhenkirchen und in Neubiberg weiter fortgeführt.

Kurs in Höhenkirchen

- **Kurs für Training Tai Ji Stufe II (16 & 24 & 32 Form, 8 Brokate): ab Montag, den. 16. Jan. 2011 um 19:00 - 20:30 Uhr.** (Die weiteren Termine sind: 23/30.01., 6/13/20/27.02., 5/12/19/26.03., 2/04.) Kursgebühr beträgt nur 62,- EUR, mit Sportversicherung.

Kurse in der Realschule Neubiberg:

- **Kurs für Fortgeschrittene II in Halle II (8 Brokate & Training 16 Form): ab Mittwoch den 18. Jan. um 18:30 - 20:00** (Die weiteren Termine sind: 25.01., 1/8/15/29.02., 7/14/21/28.03) mit Sportversicherung
- **Kurs für Taining Tai Ji Stufe II in Halle I: (16 & 24 & 32 Form, 8 Brokate, neue Elemente):** ab Dienstag, den 17. Jan. um 19:00 - 20:30 Uhr. (Die weiteren Termine sind: 24/31.01., 7/14/28.02., 6/13/20/27.03) mit Sportversicherung

IDurch die ruhige und regelmäßige Bewegungen bringt Tai Ji einen positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Tai Ji Quan ist Übung für Körper, Seele und Geist. Nur regelmässiges, konstantes lernen und üben führt zum Erfolg.

Der Trainingsraum Höhenkirchen befindet sich im rückwärtigen Eingang des Höhenkirchener Rathauses, in der Realschule Neubiberg befindet er sich jeweils in Halle I & Halle II. Wir empfehlen bequeme Sportkleidung.

Anmeldung und Info - Telefon: Duan/Jiang Tel.: **089/20186321** oder Email: djiang@web.de