

10 Jahre Tai Chi beim Karate Do



Geburtstags-Workshop

5 Loosening Exercises



Bei den 5 Lockerungs-Übungen handelt es sich um eine Übungsreihe die der Tai Chi Chuan Meister Huang Xingxian entwickelt hat. Diese Übungsfolge wird im System Huangs gerne als Aufwärmübung vor der Tai Chi Form geübt.

In diesem Zusammenhang fallen oft die Begriffe: „Loslassen, Entspannen, Sinken, Steigen, Kontraktion und Dehnen“.

Alle Gelenke werden bei den 5 Lockerungsübungen nach und nach bewegt. Die Übungen sind auch für Karatekas interessant ;-)

Gast-Dozenten
Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit
Peter und Sabine Wolfrum

Am 25.11.17
Von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr
In der Turnhalle
Auf dem Klarenberg 2, Hauptschule
Overath

Energieausgleich 20,- Euro

Bitte eine verbindliche Anmeldung an:
Renate@mobile-gesundheitsberatung.de