

Das NTB-Angebot im Turnkreis Schaumburg 2023:

Taiji Chuan zur Körperwahrnehmung, Koordinationsschulung und Entspannung im Präventions- und Rehasport

Taiji Chuan ist eine fernöstliche Bewegungskunst. Es ist ein Übungsweg, der Körper, Geist und Seele verbindet und Menschen zur eigenen Mitte führt. Taiji schult Körperwahrnehmung, Koordination, bietet leichte, schonende Kräftigung, Entspannung und ist hervorragend geeignet für Präventions- und Rehasport.

16. September 2023 von 10:00 bis 17:45 Uhr

Referentin: Claudia Schlüter

(Lizenzierte Fach-ÜL B Prävention HuB, Entspannung, Rehasport, Trainerin Kampfsport, Kursleiterin Taiji Chuan)

- Übungen aus Taiji Chuan als Möglichkeiten zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, zur Koordinationsschulung, zur Lockerung,
- Leichte und schonende Kräftigung,
- Dehnung und Entspannung
- Integrationsmöglichkeiten in den Übungsbetrieb Präventions- und Rehasport



Jeweils 8 Lerneinheiten werden für die Verlängerung der ÜL- B- Lizenz Rehasport, Prävention anerkannt.

**Wo: Aktiv Pro Gesundheit Rinteln e.V.,
Bäckerstr. 14 in Rinteln**

**Anmeldung: Claudia Schlüter
Tel.: 05751 - 963 990**

E-Mail: claudia.schlueter@gmx.info

**Kosten: 10,-€
(vor Ort zu entrichten)**