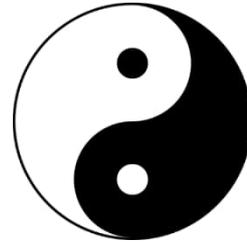




Traditionelles Shotokan Karate H. Shirai e.V.
in Penzberg

武道家

Tai Chi Chuan



Wir laden alle interessierten – Anfänger und Fortgeschrittene – zum unverbindlichen Probetraining in unserer regelmäßigen Tai Chi-Gruppe ein. Das Training wird geleitet von Zhishin Shao, der mit dieser traditionellen chinesischen ‚inneren Kampfkunst‘ seit seiner Jugend vertraut ist und Tai Chi seit vielen Jahren in Deutschland lehrt.

- Tai Chi bietet
- Atem- und Bewegungsübungen zur körperlichen Entspannung
 - Bewegungsmeditation mit Kampfsportelementen zur Optimierung der Einheit von Körper und Geist
 - Ausgeglichenheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit
 - Korrektur der Körperhaltung
 - Prävention von Verspannungen und Fehlhaltungen
 - Verbesserung von Beweglichkeit und Vitalität

Wann?	Mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr (außer Schulferien)
Wo?	Gymnastikhalle rechts vom Piorama Schwimmbad an der Birkenstraße in Penzberg, Halleneingang hinter dem Parkhaus
Mitbringen?	Lockere Sportkleidung, flache bewegliche Schuhe
Voraussetzungen?	Keine
Kosten?	Probetraining kostenlos
Anmeldung / Fragen?	E-Mail an Karl-Heinz Erdle unter: info@shotokan-karate-penzberg.de
Wir?	Unseren gemeinnützigen Karate-Verein gibt es seit 1995. Homepage: www.shotokan-karate-penzberg.de