

Interesse geweckt?

Hier erfahren Sie mehr



02451 64357



www.budo-sport-club.com



Die Übungen eignen sich für alle altersgerechten Fitnesslevel – insbesondere für Teilnehmer*innen, die zum ersten Mal Tai Chi ausprobieren.

Ihr Übungsleiter Horst Pohl freut sich darauf, gemeinsam mit Ihnen in eine entspannte und gesunde Zukunft zu starten.

Erleben Sie, wie Tai Chi Körper, Geist und Seele in Einklang bringt!



Tai Chi

für junge und
junggebliebene
Senioren



Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Interessierte

Haben Sie Lust, Körper und Geist
in Einklang zu bringen?
Möchten Sie Ihre Beweglichkeit
und Lebensqualität auf sanfte
Weise fördern?

Dann sind Sie herzlich eingeladen
zum Tai Chi Training im Budo Sport
Club Geilenkirchen - speziell für
junge und junggebliebene
Senioren!

Tai Chi ist eine jahrhundertealte
chinesische Bewegungskunst, die
auf langsamen, fließenden
Bewegungen basiert und dabei
Körper, Geist und Seele
harmonisiert. Die sanften,
wohltuenden Bewegungen sind
leicht zu erlernen:

Ideal, um die Lebensfreude im
Alter zu steigern!



Das erwartet Sie

- Verbesserung der Balance und Körperwahrnehmung (Sturzprophylaxe)
- Schonende Steigerung der Gelenkbeweglichkeit und Durchblutung
- Stärkung der Muskulatur
- Reduzierung von Stress
- Förderung der inneren Ruhe
- Entspannung durch fokussierte Atemtechniken
- Freundlicher und unterstützender Austausch in einer netten Gruppe

Übungsstunden

- 🕒 **Dienstags von 19 bis 20 Uhr**
(Schwerpunkt: Übungen für Anfänger)
Freitags von 16 bis 17 Uhr
- 💶 **Bei Anmeldung zum reduzierten Vereinsbeitrag von 15€ monatlich.**
- 📍 **Sporthalle Berufskolleg
Bauchemer Gracht 20,
Geilenkirchen**

**Während der Schulferien üben wir im
Seniorenpark Burg Trips**

