

# TAI JI (TAI CHI)

## Anfängerkurs

Start am 3. Mai 2023

Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai Ji für jeden geeignet und bietet eine gute Krankheitsvorbeugung und -Behandlung bei Asthma, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenerkrankungen, Verdauungsstörungen und psychovegetativen Beschwerden.

Kein Wunder, dass Tai Ji Chuan als bewegte Meditation gilt. Die Kampfkunst ist ein gutes Stabilitätstraining, das auf sanfte Art und Weise kräftigt. Außerdem kann Tai Ji die Beweglichkeit fördern und für innere Stärke sorgen.

Wie oft sollte man Tai Ji ausüben?

Schon 15 Minuten täglich können neue Lebensgeister wecken und bis ins hohe Alter fit halten.

### Ist Dein Interesse geweckt?

Der Anfängerkurs startet am  
**3. Mai 2023**  
in der Schwalbangerturnhalle,  
(Am Schwalbanger 2, 86633 Neuburg)

Infos unter: (0174) 74 61 14 4  
oder [info@karate-neuburg.de](mailto:info@karate-neuburg.de)

[www.karate-neuburg.de](http://www.karate-neuburg.de)



Karate Club Neuburg e.V.