

Tai Chi für Gesundheit

eine sichere sanfte Gesundheitsübungsform, geeignet zur Vorbeugung von rheumatischen Beschwerden, Osteoporose und Diabetes.

Kursbeschreibung und Ziele:	<p>"Tai Chi für Gesundheit" ist eine von Tai Chi-Experten und medizinischen Fachpersonen entwickelte Gesundheitsübungsform, die das Schwergewicht auf Sicherheit und Vorbeugung von rheumatischen Beschwerden, Osteoporose und Diabetes legt.</p> <p>☺ Wir üben in Kleingruppen (max. 8 Personen) sanfte harmonische Bewegungsabläufe zur Förderung Ihrer Gesundheit und Wohlbefindens.</p> <p>☺ geeignet zur Vorbeugung von rheumatischen Beschwerden, Osteoporose und Diabetes durch Kräftigung von innen nach aussen.</p> <p>☺ Sie verbessern Ihre Standhaftigkeit, Balance, Gleichgewichtssinn, Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung; Gewinn an Lebensqualität.</p>
Zielgruppe:	sehr gut geeignet für Menschen im "goldenen Alter"
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse nötig (Sitzmöglichkeit vorhanden)
Wann:	Dienstag 15.30 Uhr (50 Minuten) 17. Februar bis 28. April 2009
Wo:	Klubschule Migros (Limmatplatz) Limmatstrasse 152, Empfang: 4. Stock 8005 Zürich Tel 044 317 54 54
Investition:	286.00 Fr.
Kursleitung:	Yvonne Eggmann Dipl. EntspannungsCoach Ressourcenmanagement Expertin Seniorensport

Herzlich willkommen - ich freu mi!

Yvonne