



Sie haben sich für das neue Jahr vorgenommen, mehr für ihre Gesundheit zu tun und sich mehr zu bewegen aber sie haben noch nicht das richtige Angebot gefunden? Vielleicht ist Tai Chi ja etwas für sie. Ursprünglich vor langer Zeit in China als Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt, so wird Tai Chi heute von Millionen Menschen weltweit als universelles System zur Gesunderhaltung des Körpers, zur Steigerung der mentalen Kraft, Koordination und Konzentration ausgeübt. Die langsamen, fließenden Bewegungen mit einem meditativen Charakter werden seit Jahrhunderten praktiziert und sind einfach zu erlernen. "Wenn sie beginnen, die Figuren und Bewegungsprinzipien des Tai Chi zu lernen, hat Ihre Reise schon begonnen! Vor Ihnen liegt eine schöne Zeit zum Üben, zum Erforschen, Meditieren und zur eigenen Weiterentwicklung, denn durch die Entwicklung der inneren Energie kann der Mensch zu seiner wahren Natur geführt werden", so die Tai Chi und Qi Gong-Lehrerin Viorica Rademacher.

Sie unterrichtet dieses Angebot ab sofort regelmäßig im Dojo des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. (JKCS) in der Marienburger Str. 54. Die Tai Chi-Trainingszeiten sind immer mittwochs von 17-18 Uhr und donnerstags von 9:30-10:30 Uhr. Interessent*innen können jederzeit auch ohne jede Vorkenntnisse einsteigen. Tai Chi ergänzt das umfangreiche Angebot des JKCS in hervorragender Weise. Es werden viele traditionelle Kampfkünste und moderne Selbstverteidigungstechniken sowie Gymnastik, Aerobic und Fitness angeboten. Mehr Informationen erhalten sie auf dieser Webseite oder telefonisch unter 05321 81033.