

# TAI JI (TAI CHI)

## Anfängerkurs

Start am 21. Mai 2025, 19<sup>15</sup> Uhr

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.

### Ist Dein Interesse geweckt?

Der Anfängerkurs startet am  
**21. Mai 2025, 19<sup>15</sup> Uhr**  
in der **Gymnastikraum der der Ostendturnhalle**  
(Berliner Str. 162, 86633 Neuburg)

Wie oft sollte man **Tai Ji** ausüben?

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

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

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



**Karate Club Neuburg e.V.**