

## C3077 T'ai Chi

Beginn	Montag, 06.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Josefine Keilhofer
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

T'ai Chi ist ein altes chinesisches Übungssystem, bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewußtseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. T'ai Chi Ch'uan ist für alle Altersstufen geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
13.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
20.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
27.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
10.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
17.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
24.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
01.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
08.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
15.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
12.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
19.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
26.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
02.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
09.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)