

## D3077B T'ai Chi

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 10:00 - 11:00 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
04.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
11.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
18.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
25.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
15.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
22.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
29.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
06.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
13.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
20.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
10.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
17.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
24.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
01.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
08.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)