

D3082 T'ai Chi Langform Aufbau IV

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 26.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr |
| Kursgebühr | 135,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Barbara Singer |
| Kursort | UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |

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. Tai-Chi-Chuan ist für alle Altersstufen geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

Voraussetzung: Kenntnisse der gesamten Kurzform

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 26.02.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 05.03.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 12.03.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 19.03.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 26.03.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 16.04.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 23.04.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 30.04.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 07.05.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 21.05.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 11.06.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 18.06.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 25.06.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 02.07.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |
| 09.07.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13 |

[zur Kursdetail-Seite](#)