

D3083 T'ai Chi Kurzform Aufbau I

Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 17:00 - 18:30 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. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
03.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
10.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
17.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
24.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
14.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
21.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
28.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
05.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
12.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
19.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
09.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
16.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
23.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
30.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)