

D3087 T'ai Chi Kurzform Aufbau IV

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Barbara Singer
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, 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. T'ai-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. Kenntnisse der gesamten Kurzform sind in diesem Kurs erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
04.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
11.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
18.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
25.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
15.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
22.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
29.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
06.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
13.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
20.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
10.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
17.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
24.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
01.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)