

Taiji-Kurse | Präventionskurse

Start: 05. September 2025

Taiji Basics - Dein Einstieg ins Taiji

Geeignet für: Alle ohne Vorkenntnisse – du lernst die Grundlagen des Taijiquan.
Beginn: 05. September 2025
Kurszeiten: Freitag, 18:00–19:00 Uhr
Umfang: 8 Stunden à 60 Min.
Termine: 05.09. | 12.09. | 19.09. | 26.09. | 17.10. | 24.10. | 31.10. | 07.11.2025
Kursgebühr: 120 Euro
Ort: Puremana | Bahnstraße 21, 63225 Langen

Ziel ist es, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit zu schulen und mehr Ausgeglichenheit, Stabilität und Energie in den Alltag zu bringen.

Formkurs - Deine regelmäßige Taiji-Praxis

Geeignet für: Alle, die die traditionelle Yang-Form systematisch erlernen möchten.
Beginn: 05. September 2025
Kurszeiten: Freitag, 19:15–20:15 Uhr
Umfang: 8 Stunden à 60 Min.
Termine: 05.09. | 12.09. | 19.09. | 26.09. | 17.10. | 24.10. | 31.10. | 07.11.2025
Kursgebühr: 120 Euro
Ort: Puremana | Bahnstraße 21, 63225 Langen

Ziel ist es, eine traditionelle Taijiform zu lernen und ein erstes Verständnis für die Prinzipien des Taijiquan zu entwickeln. Beweglichkeit, Koordination und Balance werden geschult. Entspannung und Stressreduktion garantiert.

Wochenendkurs - Taiji am Samstag

Geeignet für: Wer unter der Woche keinen Kurs besuchen kann. Du lernst an 8 Samstagen die traditionelle Yang-Form.
Beginn: 06. September 2025
Kurszeiten: Samstag, 10:00–11:00 Uhr
Umfang: 8 Stunden à 60 Min.
Termine: 06.09. | 13.09. | 20.09. | 27.09. | 18.10. | 25.10. | 01.11. | 08.11.2025
Kursgebühr: 120 Euro
Ort: Puremana | Bahnstraße 21, 63225 Langen

Ziel ist es, eine traditionelle Taijiform zu lernen und ein erstes Verständnis für die Prinzipien des Taijiquan zu entwickeln. Beweglichkeit, Koordination und Balance werden geschult. Entspannung und Stressreduktion garantiert.

Alle Taijikurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und erfüllen damit die Anforderungen der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V (Präventionsgesetz). Je nach Kasse werden die Kurskosten dann anteilig oder sogar vollständig (meist 70–100 %) erstattet.

Alle Kurse finden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Weitere Infos: www.tordeslebens.com