

Wer möchte Entspannung für Körper und Geist und Meditation in Bewegung kennenlernen? Ein Taiji Einsteigerkurs startet im Januar 2026

Der **Taiji-Kurs** vermittelt an 10 Kursterminen einen Einstieg in die ersten Bewegungen des international einheitlichen Stils (Peking-Form).

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, eine erste Taiji-Form zu lernen und eigenständig zu praktizieren.

Die sportliche Komponente kommt dabei nicht zu kurz, da die notwendigen Übungen zur Beweglichkeit, Kraft und Koordinationsfähigkeit Teil des Kurses sind.

Trainingstermine:

ab Freitag, 09.01.2026

wöchentlich von 17:30 bis 18:30 Uhr in der "Alten Halle"

Die **Kosten** für 10 Trainingseinheiten betragen:

50 €; 30 € für TGO Mitglieder*innen

Bitte per Mail **anmelden**

stefan.dolezich@tgo-lahnstein.de