

Fernlehrgang (eLearning): Grundkurs - Tai Chi Gung



„**Tai Chi**“, oder auch „Taiji“ geschrieben, ist die westliche Kurzbezeichnung für die in China mit „Tai Chi Chuan“ benannte Bewegungskunst bzw. die „innere Kampfkunst“.

„Tai Chi“ bedeutet soviel wie „das Allerhöchste“ und ist gleichzeitig die Bezeichnung für das bekannte grafische Symbol mit der Darstellung von „yin“ und „yang“.

„**Tai Chi Gung**“ beschreibt die „Pflege des Tai Chi“, also die „Pflege des Allerhöchsten“, welche dem westlichen Menschen nun zugänglich ist.

Wer wollte sich mit weniger zufrieden geben, wenn er seinen Geist erweitern, seine Gefühle ergründen und seinen Körper kräftigen, sowie beweglicher machen und auch **bis ins höchste Alter gesund** erhalten kann?

Die Chinesen wissen seit tausenden Jahren, wie dies alles - relativ einfach - mit einem **einzigem Übungssystem** gleichzeitig erreicht und erhalten werden kann. Deshalb üben dortzulande auch Millionen Menschen täglich in den Parks und auf den Straßen „Tai Chi“.

Der **Tai Chi Gung - Landessportverein, Salzburg**, bietet nun seinen Mitgliedern (Förderern) einen Grundkurs als **Fernlehrgang** im eLearning an:

In 12 Wochen von den Grundlagen bis zur ersten Solo-Form!

Schritt für Schritt werden Grundstellungen, Positionen und Bewegungsabläufe erklärt, Einzelübungen festigen das Erlernte - Das **Handbuch**, **Übungsanleitungen** und **Videosequenzen** helfen dabei ...mehr: auf der Homepage unter Fernlehrgang.

Vorteile:

- „von Anfang an“, Schritt für Schritt!
- Mitgliederforum als eLearning-Plattform
- Umfangreiche Unterlagen (Handbuch - 147 S., Trainingsplan, Übungsanleitungen, Einzel-Videos)
- zu Hause lernen und üben: Egal, wo Du wohnst!
- Trainer und Hilfestellung ist via Internet, eMail oder sogar via Telefon erreichbar
- Besser als ein Buch, einfacher als mit Video oder DVD!

Lehrgangsbeginn: Jederzeit!

Lehrgangsdauer:

12 Wochen, wobei als Empfehlung wöchentlich 2-3 x ca. 20-25 Minuten geübt werden sollte.

Voraussetzung:

Fördermitgliedschaft im Tai Chi Gung - Landessportverein

Kosten dafür: EUR 75,-

(einmaliger Jahresbeitrag)

Jetzt online anmelden unter:

www.taichianer.at / Antrag auf Fördermitgliedschaft

