



Rheumaliga Zürich

Tai Ji - Die sanfte Bewegung Bülach

Vorbeugender Kurs

Tai Ji basiert auf uraltem Wissen und stammt aus China. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert, Verspannungen lösen sich, die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte, mit den langsamen Bewegungen harmonisierende Atmung, der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.

Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung, wobei alle Bewegungen stets im Rahmen des individuell Möglichen ausgeführt werden. Die Bewegungsabfolge ist so angelegt, dass sie zu Hause selbstständig ausgeführt werden kann.



■ Physio-Vital-Fitness

Hammerstrasse 8, 8180 Bülach

Donnerstag, 60 Minuten, 09.30 - 10.30 Uhr

Kursbeginn

Donnerstag, 24. August 2006

Kurskosten (pro Lektion à 60 Minuten)

Mitglieder Fr. 16.00

Nichtmitglieder Fr. 18.00

Kursleiter

Ruedi Koller, Tai Ji-Lehrer

Möchten Sie gerne mitmachen oder noch mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an.

Rheumaliga Zürich
Silvia Kreuzer, Lisbeth Distel
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
Telefax 044 405 45 51
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh