



Tai-Chi-Sommermix: 5 Vorübungen, lange Form & Kampfkunst

In diesem Sommerkurs widmen wir uns den fünf Vorübungen des Wu-Stils nach Meister Ma Jiangbao. Sie stärken gezielt die Arme und den Oberkörper und lösen gleichzeitig Verspannungen in den Schultern. Natürlich bleiben wir auch unserem bewährten Übungsprogramm treu und laufen gemeinsam die traditionelle Tai-Chi-Form. Außerdem werfen wir einen Blick auf Tai-Chi als Kampfkunst. Ich bringe zu jedem Termin eine traditionelle Tai-Chi-Waffe mit und zeige, was die jeweilige Waffe besonders macht, welche Bewegungsprinzipien und Techniken dahinterstecken und wie das Üben Körper und Geist neu fordert.

Das YouTube-Video zu den Vorübungen gibt es hier zum Anschauen:

<https://youtu.be/V5OlcFUDGYQ>

7 Termine am Montag

Start: 21. Juli 2025

Weitere Termine: 28. Juli, 4. und 25. August, 1., 22. und 29. September 2025

Zeit: Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Schillerplatz (Online bei Regenwetter)

Stufe: Fortgeschrittene, die Vorübungen lernen oder vertiefen wollen und sich für das Waffentraining interessieren (Einstieg jederzeit möglich)

Teilnahmebeitrag: **112,88 Euro für den gesamten Kurs**

Anmeldung unter: simone@tai-chi-im-park.de

Tai Chi im Park Düsseldorf

www.tai-chi-im-park.de

Simone Pohlandt

Mendelssohnstr. 29

40233 Düsseldorf

Kursleiterin im EWTC e.V.