

X3220 Tai Chi für Anfänger/innen

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	6x
Kursleitung	Marianne Pistor
Informationen	bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit dünner Sohle oder feste Socken.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Das Tai Chi Ch'uan ist eine Abfolge von der Natur nachempfundener Einzelübungen (z. B. der Storch breitet die Flügel aus), die fließend ineinander übergehen und den Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellen. Eine solche bestimmte Abfolge nennt man "Form". Diese wird langsam und fließend ausgeführt, man ist mit seiner Aufmerksamkeit ganz auf die Ausführung der Form konzentriert (meditativer Aspekt). Es gibt unterschiedlich lange "Formen", deren Ausführung von einigen Minuten bis zu einer halben Stunde dauern kann. Neben den Einzelübungen gibt es auch Partnerübungen. Die bekannteste Partnerübung ist Pushing Hands, bei dem sich die Partner gegenüberstehend an Händen und Armen berühren und in kontinuierlich fließenden Bewegungen Druck ausüben, es geht um das Bewegen und den Einsatz von Chi (Begriff für innere und universale Energie). Die Kursleiterin Marianne Pistor ist Schülerin von Toyo und Petra Kobayashi.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
01.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
08.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
15.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
22.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
29.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)