

X3222 Tai Chi - Schwertform

Beginn	Mittwoch, 30.09.2026, 20:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Marianne Pistor
Informationen	bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe mit dünner Sohle oder feste Socken.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

In diesem Kurs lernst du die traditionelle Tai Chi Schwertform (Jian), eine harmonische Verbindung von innerer Ruhe, fließender Bewegung und kraftvoller Präsenz. Die Schwertform vertieft dein Körpergefühl, verbessert Balance, Koordination und Konzentration – und bringt zugleich eine meditative Klarheit in deine Bewegungspraxis. Voraussetzung ist Grundwissen in Tai Chi (z.B. Yang-Stil). Das Training erfolgt schrittweise: von Basisbewegungen bis zur vollständigen Form. Ein eigenes Schwert (Holz oder Metall, stumpf) ist hilfreich – Leihschwerter sind begrenzt vorhanden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
07.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
14.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
21.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
28.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
18.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
09.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)