

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,

Der TuS SW Brauweiler 1951 e.V. bietet **ab Januar 2019** wieder samstags Tai Chi an. Tai Chi ist die Kunst, sich aus der eigenen Mitte im Einklang mit der Natur zu bewegen. Die Bewegungen dabei sind langsam, fließend, und werden aus der Entspannung heraus ausgeführt. Neben therapeutischem Training gilt Tai Chi als „weiche“ Kampfkunst, bei der die Kraft und Aktivität des Gegners gegen diesen selbst umgeleitet wird. Tai Chi, regelmäßig und korrekt ausgeübt, stärkt Rücken, Muskeln, Sehnen und die Gelenkfunktionen. Es korrigiert die Haltung, gleicht den Kreislauf aus, Verspannungen werden losgelassen und die Vitalität wird gesteigert.

Das Anmeldeformular finden Sie im Anhang. Bitte füllen Sie das **Formular komplett aus** und senden Sie es an:

Geschäftsstelle TuS Brauweiler  
Mathildenstraße 1  
50259 Pulheim- Brauweiler  
Fax: 02234-6036541  
Mail: [info@tus-brauweiler.de](mailto:info@tus-brauweiler.de)

Bitte beachten Sie, dass die Plätze **entsprechend der Zahlungseingänge** vergeben werden.

Die Kursgebühr bitte überweisen an:

TuS SW Brauweiler 1951 e.V.  
Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE32 3705 0299 0156 0036 76  
BIC: COKSDE33  
Bitte im Verwendungszweck den Namen und die Kursnummer angeben.

<u>Kursnummer</u>	<u>Ort/ÜL</u>	<u>Zeit/Kosten</u>	<u>Zeitraum</u>
Kurs 2019-1-Tai Chi	TuS-Heim Nam-Su Kim	Sa, 10.00-11.00 Uhr  Kursgebühr: 78€	12.01. – 13.04.2019 (13 Einheiten) keine Einheit am 02.03.2019

*Her TuS-Team*