

# GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



*„Wer Taiji übt, wird geschmeidig wie ein kleines Kind, stark und gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“*

## TAI CHI QUAN - Faust des höchsten Prinzips

Tai Chi Quan, im deutschen Sprachgebrauch als Tai Chi bekannt, ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die vier Aspekte umfasst:

ganzheitliche Gesundheitspflege  
Lebensphilosophie

Meditation in Bewegung  
Innere Kampfkunst

Geprägt durch sanfte und überwiegend langsame Bewegungen ist Tai Chi für Menschen jeden Alters geeignet. Ohne Leistungsdruck und auf schonende Art fördert Tai Chi in hohem Maße die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, schult die Körperwahrnehmung, sorgt für eine ausbalancierte natürliche Körperhaltung, stärkt die Bein- und Fußmuskulatur und hilft, Krankheiten vorzubeugen.

**Termine:** dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 13.01. – 24.03.2026 (10 Wochen, außer 17.02.26)  
**Ort:** Turnhalle Johannes-Rau-Schule (Eingang über Galileistraße)  
**Kursgebühr:** Mitglieder: 20,00 €/Kurs  
Gastmitglieder: 65,00 €/Kurs  
**Leitung:** Xi Jonas

Anmeldung und Information:

☎: 0228-9 35 94 17 (Mo., Di. 9:00-13:00 Uhr, Do. 15:00-18:00 Uhr)

💻: [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.