



Noch freie Plätze bei dem Tai Chi Chuan-Anfängerkurs

(hh/pm). – Wer seine guten Vorsätze, im neuen Jahr etwas mehr für sich zu tun, noch nicht in Taten umgesetzt hat, für den gibt es jetzt noch eine Gelegenheit: Am Dienstag, 31. Januar um 20 Uhr, startet ein neuer Anfängerkurs für Tai Chi, der vom Judo & Karate-Club Bergen-Enkheim veranstaltet wird. An zehn Abenden werden ganzheitlich Körper und Geist trainiert, die Körperhaltung optimiert, Verspannungen in Muskeln gelöst und die Energieströme des Körpers in Bewegung gebracht. Tai Chi ist für jede Altersgruppe geeig-

net, auch für diejenigen, die es sportlich etwas ruhiger angehen wollen, aber dennoch körperlich aktiv sein möchten. Der Kurs findet in der Sporthalle der Schule am Hang (Seiteneingang An der Pfaffenmauer) statt und dauert jeweils 45 Minuten. Die Gebühr beträgt 60 Euro und ist zu Kursbeginn fällig. Interessierte melden sich bitte unter Telefon (0 61 08)–79 46 54 oder kommen direkt zum ersten Trainingsabend. Für den Anfang genügt einfache, bequeme Sportbekleidung sowie Hallenschuhe mit flacher Sohle. www.juka-club.de

BEZ 19.01.12