

Sizheng Taijiquan

Kurzbeschreibung:

Sizheng Taijiquan ist eine kurze Taijiquan-Form in 20 Bewegungsbildern und wurde von Meister Chen Peishan entwickelt, um Interessenten den Einstieg in das traditionelle "Chen Shi Taijiquan Xiaojia" zu erleichtern.

Bei der Konzipierung des Sizheng Taijiquan wurde gezielt auf die gesundheitlichen Problemstellungen eingegangen, mit denen der moderne Mensch in seiner heutigen Umwelt konfrontiert wird.

Die Sizheng-Form ermöglicht es, die essentiellen Prinzipien des traditionellen Chen-Taijiquan in einfachen Bewegungen zu praktizieren, um schnell und effektiv die positiven Wirkungen des Taijiquan auf Gesundheit und Wohlbefinden für sich nutzbar machen zu können.

Trainer:	Margareta Mathieu
Zeitraum:	04. November 2015 – 23. März 2016
Wann:	Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr
Wo:	Schulturnhalle Bellevue, Am Hagen 30, 66117 Saarbrücken
Niveau:	Anfänger(innen) & Fortgeschrittene
Zielgruppe:	Studierende & Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	max. 15
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport

Anfahrt:



Quelle: Google Maps, <https://goo.gl/maps/iOfX3>

