

# Taichi Pekingform



Wer Taichi lernen möchte, beginnt am besten mit der weltweit bekanntesten Übungsfolge, der Pekingform.

Die „erst“ 60 Jahre alte Pekingform wurde vom chinesischen Sportkomitee in Zusammenarbeit mit erfahrenen Taichilehrern der Volksrepublik China geschaffen, um damit möglichst vielen Menschen einen relativ unkomplizierten Weg zum Erlernen von Taichi zu bieten.

Die 24-Bilder-Peking-Form ist seither die ideale Einstiegs- oder Anfängerform, da die wichtigsten Taichi-Grundtechniken trainiert werden und die

dafür notwendige Beweglichkeit erarbeitet wird. So hat man die Möglichkeit, sich auf moderne Art intensiv mit Taichi zu beschäftigen und anzufreunden.

Als Anfänger lernt man in diesem Kurs zunächst alle 24 Bewegungsbilder kennen und konzentriert auf die äußere Form.

Für Fortgeschrittene, die die Abfolge der Form bereits beherrschen, dient das Training zur Vertiefung. Nach Ende der Stunde gibt es noch genügend Zeit, um die ganze Form von Anfang bis Ende zu praktizieren.

Kursleitung	Annette Maul, Kampfkunst- und Taichitrainerin
Probestunde	Die erste Kursstunde am 12.01.2018 ist unverbindlich zum Ausprobieren.
Kurstermine	Fr 18:00 - 19:10; 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.
Ausfall	Kursausfall wegen Belegung der Halle (wegen Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleitung) wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.
Kosten	Kursbeitrag für 10 x 70 Minuten: 80 €. Überweisung bis spätestens zur zweiten Kursstunde oder Barzahlung in der zweiten Kursstunde gegen Quittung.
Wichtig! Anmeldung	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher empfehlen wir frühzeitig eine unverbindliche Platzreservierung unter <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> oder 0911-2878222. Bei Nichterscheinen oder Rücktritt nach der Probestunde können dementsprechend nach Reihenfolge des Anmeldedatums Interessenten nachrücken.
Haftung	In der Kursgebühr ist eine Sportunfall- und Haftpflichtversicherung enthalten.
Mitbringen	Unbedingt: Hallenschuhe zum Wechseln oder Socken; bequeme Freizeitkleidung
Halle	Schulgymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Str. 38, 90419 Nürnberg. Abends ist die Schultür abgeschlossen. Eine ausführliche Beschreibung, wie man in die Halle kommt, senden wir Ihnen nach rechtzeitiger Platzreservierung zu.
Veranstalter	ZANCHIN Kampfkunst e.V. <a href="http://www.zanchin.de">www.zanchin.de</a> <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> 0911-2878222