Versterk jezelf met Tai Chi, Qigong, Tai Chi Tai

Taichi- taichitao en qigong lessen

Dinsdag 9 december 2025 van 09:00 tot 10:00 uur

Over 8 dagen

Koningin Beatrixcentrum KBC Wehl - LOKAAL 1816

Koningin Wilhelminastraat, Wehl, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 10 februari 2026

TAICHI QIGONG TAICHITAO is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer om beter te ontspannen, leren te voelen en langzaam te bewegen voor soepelere gewrichten, een sterker immuunsysteem, betere balans, ademhaling, lichaamsbewustzijn, valpreventie, coördinatie en spijsvertering. Geschikt voor iedereen, maar ook voor deelnemers met RA, COPD, MS, fibromyalgie,RSI, nek- schouder- rugklachten, stress klachten enz. Geen speciale kleding nodig. De oefeningen zijn eenvoudig te leren en je oefent op jouw eigen niveau. Niets moet, alles mag. Een eerste kennismakingsles is gratis. Na de les is er gelegenheid om koffie/thee te drinken.

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
wehlvoorelkaar.nl/agenda

Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...
Versterk jezelf met Tai C... 09-12-2025 / 09:00 - 10:00 Koningin Beatrixcentrum K...