

Tai Chi voor Senioren

Tai-Chi is een Chinese bewegingsleer die de gezondheid bevordert. De langzame en vloeiende oefeningen zijn gericht op ontspanning en innerlijk evenwicht. De bewegingen stimuleren de bloedcirculatie, verdiepen de ademhaling en maken de spieren en gewrichten soepel. Je beleeft dit niet alleen fysiek, maar ook mentaal, want de oefeningen werken ook innerlijk versterkend en rustgevend. Het hele lichaam wordt gebruikt in de bewegingen, met een natuurlijk samenspel van hoofd en romp, armen en benen. Een belangrijk doel van de oefeningen is het op peil houden van het evenwichtsgevoel. Het evenwicht en de stabiliteit worden door de oefeningen intensief getraind. Voor veel senioren is dit heel belangrijk.

Tai-Chi helpt u bij het voorkomen van valpartijen, Tai Chi geeft u meer energie en een betere balans. Tai Chi maakt u blijer en soepeler en u kunt daardoor beter slapen.

Gezocht: actieve senioren, die soepel en gezond ouder willen worden met zo min mogelijk klachten en er iets voor willen doen. Kom gerust een gratis proefles volgen en ervaar zelf de uitwerking van deze bijzondere oefeningen.

We starten in september met 1 uur les in de week op woensdag- of vrijdagmorgen van 10-11 uur. De lessen worden gegeven door een erkend Tai Chi docente: Henny Zerstegen. Om deze activiteit verder uit te werken willen we graag weten of er voldoende belangstelling is en voor welk moment.

U kunt zich opgeven, graag voor 1 juli, via info@sv-gilze.nl of door onderstaand strookje in te leveren bij 't Trefpunt.

- o woensdagmorgen vanaf 4 september van 10-11 uur
- o vrijdagmorgen vanaf 6 september van 10-11 uur
- o Ik kan beide dagen

Naam.....

Adres.....

Telefoon..... Lidnummer 1270.....