

# Taiji - Einführungskurs



**Taijiquan: eine sanfte Bewegungskunst zur Stärkung von Gesundheit und Selbstbewusstsein!**

- ☺ Stress abbauen, vom Alltag abschalten
- ☺ Rücken stärken, Muskeln entspannen und die Wirbelsäule aufrichten
- ☺ Körperwahrnehmung erhöhen, Standfestigkeit entwickeln und die eigene Mitte finden

**Taijiquan: eine Kampfkunst mit Herz und Verstand!**

- ☺ Selbstbewusstsein stärken und die Schwächen des Angreifers ausnutzen

Lernen Sie, Ihr körperliches und geistiges Potenzial zu trainieren und voll auszuschöpfen. Ich unterrichte den traditionellen Chen – Stil nach Großmeister Chen Xiaowang, der die Wurzel aller Taiji - Stile ist.

## Entwickeln Sie innere Stärke und Gesundheit!

Mittwochs, vom 14.01 bis zum 04.03.2026  
19.00 – 20.30 Uhr Sporthalle Rodenbeck  
Wilhelm-Tell-Str. 6 / Ecke Mitteldamm; 32429 Minden

Investition in Ihre Gesundheit: 125,00 €  
Maximale Teilnehmerzahl: 15  
Jens Howe  
Fon: 0571 / 3884110  
info@sportschule-ginkgo.de



[www.sportschule-ginkgo.de](http://www.sportschule-ginkgo.de)  
Persönlichkeitsbildung ◦ Kampfkunst ◦ Fitness