

Tai Chi

Im Tai Chi vereinen sich Rücken-, Atem- und Bewegungsschule zu einem ausgeklügelten System und hier kann sich die/der Übende die Schwerpunkte für seine persönliche Praxis selbst setzen. Jedes Seminar ist in sich geschlossen, bietet aber gleichzeitig die Möglichkeit in einem Folgekurs auf das Erlernte aufzubauen.

Gerne informiere ich Sie persönlich über die Einzelheiten zu Inhalten und Terminen, über den Aufbau des Kurssystems und über die Gebührenerstattung Ihrer Krankenkasse. Rufen Sie mich an oder melden Sie sich per Email, um weitere Infos anzufordern.

Mobil: 0171 8575763
f.bittermann@sib-home.de
www.sib-home.de



Stille in Bewegung Tai Chi Schule

Sozialarbeit in Bewegung - Bruchstraße 79a - 67098 Bad Dürkheim
Therapiezentrum Mannheim - Am Exerzierplatz 23 - 68167 Mannheim
www.sib-home.de

Telefon Zentrale
0 63 22-910 94 03

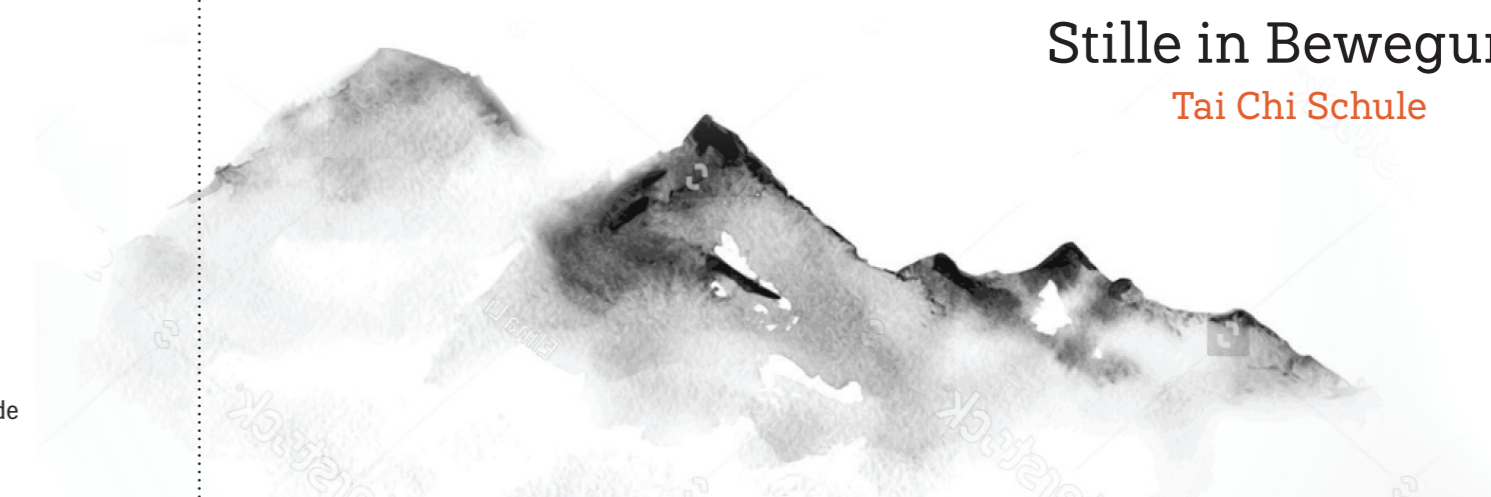
Telefon Mannheim
06 21-48 44 86 00

Fax: 0 63 22-910 99 52
Email: info@sib-home.de

atenton.de

太極拳

Stille in Bewegung Tai Chi Schule





Tai Chi Basiskurs

Der Basiskurs ist der theoretische und praktische Einstieg in die Welt des Tai Chi. Bereits nach dem Basiskurs beherrschen Sie ein Bewegungssystem, mit dem sich sämtliche Vorzüge des Tai Chi erfahren lassen.

Tai Chi für Fortgeschrittene

Die Prinzipien des Tai Chi – wie Zentrierung, Entspannt-Sein und Verwurzelung – werden vertieft und in die traditionellen Bewegungsabläufe übertragen. Durch Partnerübungen bekommen die gewonnenen Erkenntnisse eine weitere Qualität, Waffenformen wie Schwert, Lang- oder Spazierstock runden das Angebot ab.

Tai Chi für Senioren

Hier sind die Inhalte auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Themen, die sich mit der Erhaltung der Beweglichkeit, der Förderung des Gleichgewichtssinns und dem Harmonisieren von Körperfunktionen beschäftigen, werden intensiv behandelt.

Tai Chi für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche erhalten die Möglichkeit sich spielerisch mit der chinesischen Bewegungskunst vertraut zu machen. Bewegung und Ruhe wechseln sich sinnvoll ab, klassische Tai Chi Inhalte werden durch Elemente aus dem sozialpädagogischen Repertoire erweitert und ergänzt

Frank Bittermann

- Tai Chi Übender seit 1985
- Qualifizierte und anerkannte Ausbildungen in Tai Chi und Qi Gong
- Kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen bei internationalen Lehrern
- Regelmäßige Lehrtätigkeit seit 1995
- Diplom Sozialarbeiter mit staatlicher Anerkennung
- Kooperationspartner der Krankenkassen

