

# Tai Chi - Qi Gong



**Kursleiterin: Ute Feix**



**Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.**

**zur Person  
Ute Feix**

- Übungsleiterin in Fitness und Gesundheit
- Ausbildung in dieser traditionellen chinesischen Bewegungslehre bei Christine Alles, der Autorin des Buches „Chi – Moving“

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Bei einer Kursabsage werden Sie eine Woche vor Kursbeginn informiert. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nicht.

Bei Anfrage von Kursen oder dem Abschluss des Vertrages verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach Vorgabe der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der Geschäftsstelle oder unter [www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz](http://www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz)

**Sende mich an**

Turnerschaft Mühlburg  
1861 e.V.  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe

## Tai Chi – Qi Gong

### Qualität der Langsamkeit

Für die Gesunderhaltung des Körpers ist es unbedingt von Nöten, dass die Energien sich wandeln können und somit Energieflüsse entstehen. Bei länger andauerndem Üben ist das Erreichen eines Zustandes der Harmonie, des Ausgleichs und der Energiefülle möglich.

Die jahrtausendalte Bewegungskunst wird heute noch in China von vielen Menschen täglich ausgeübt.

Im Kurs für \*F\*ortgeschrittene entspannen wir mit Qi Gong und Tai Chi Chuan Yang Stil, einem Set von 13 Bewegungen in alle Himmelsrichtungen.

**„Wer in seinem Körperlichen gestaltet das Unkörperliche, der hat seinen festen Halt.“**

Chuang Tse

### Termine

6 Termine á 60 Minuten

Kurs für Fortgeschrittene:  
Donnerstag 20:30 - 21:30 Uhr

14.03. / 21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / Ferien /  
25.04.2024

---

30 € für Vereinsmitglieder  
45 € für Nichtmitglieder

Teilnehmer: mind. 10, max. 18  
Erst mit der Überweisung der Teilnehmergebühren wird die Anmeldung gültig! Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

---

### Anmeldung und Veranstaltungsort

Turnerschaft Mühlburg, Halle 2  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe  
Straßenbahnhaltestelle Starckstr. (S5)

☎ 0721 / 55 40 31  
info@turnerschaft-muehlburg.de  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck: Tai Chi Fortgeschrittene

### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Tai Chi Kurs“ an.

☐ **Kurs F:** Start: Donnerstag, 14.03.2024

|                 |      |                          |         |
|-----------------|------|--------------------------|---------|
| Vereinsmitglied | ja   | <input type="checkbox"/> | je 30 € |
|                 | nein | <input type="checkbox"/> | je 45 € |

---

Name, Vorname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Geburtsdatum

---

Telefonnummer / E-Mail Adresse

### Ich überweise den Betrag an:

Turnerschaft Mühlburg  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Betreff: Tai Chi Fortgeschrittene

---

Datum, Unterschrift