



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Friedensplatz 3, 44137 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

28.8.2023

1484. Neue Tai-Chi Kurse im Begegnungszentrum Huckarde

Im Begegnungszentrum Huckarde, Parsevalstraße 170, findet am **Mittwoch, 6. September, 16:45 bis 17:45 Uhr** ein Tai-Chi Kurs statt. Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag Entspannung sucht, ist bei dem neuen Tai-Chi Nachmittagskurs genau richtig. Bei dieser besonderen Art des chinesischen Schattenkampfes werden der Geist sowie die Muskeln/Sehnen durch spezielle Übungen gestärkt bzw. entspannt. Heinrich Müller, führt diesen Kurs in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre durch – ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger. Für Menschen, die schon am frühen Vormittag etwas für Geist und Seele tun möchten, beginnt ab **Mittwoch, 6. September, 11:45 Uhr** ein Tai-Chi Vormittagskurs mit dem Tai-Chi Trainer Heinrich Müller. Für Teilnehmer, die sich nicht ganz sicher sein sollten, ob Tai-Chi das „Richtige“ ist, kann die erste Stunde als „Schnupperkurs“ angeboten werden. Es wird gebeten in bequemer Kleidung und eine viertel Stunde früher zum Training zu erscheinen. Die Kursteilnahme kostet 30 Euro. Ab **Mittwoch, 6. September** können sich interessierte Teilnehmer gerne im Begegnungszentrum Huckarde melden. Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer: 0231 394274, Dienstag-Freitag, 9 bis 15 Uhr oder unter folgender E-Mail-Adresse: umaefers@stadtdo.de.

Pressekontakt: Jennifer Nikula