

TAIJI VOOR SENIOREN, EENVOUDIG BEWEGEN

Spel en Sport DRV heeft als doelstelling om zoveel mogelijk senioren aan het bewegen te krijgen. Bewegen is belangrijk, voor je gezondheid, je fitheid, je balans en voor je plezier in je leven. Daarom introduceert Spel en Sport DRV nu in korte tijd een nieuwe mogelijkheid om te gaan bewegen.

Door de eenvoud van het bewegen in de Taiji-lessen, ook wel Tai Chi genoemd, is het voor iedereen mogelijk om aan deze sport mee te doen. En daarbij komt, dat de docent de lessen ook nog aanpast aan de deelnemers, zoals gebruikelijk bij Spel en Sport DRV.

Taiji, de Kunst van Bewegen, is een traditionele Chinese gezondheidssport die tegenwoordig overal ter wereld wordt beoefend. Aandacht en concentratie zijn de sleutelfactoren, waardoor deze sport anders is dan onze westerse oefeningen. Op deze manier bewegen boekt opmerkelijke resultaten zoals verbetering van de bloedsomloop, het zelf leren ontstressen en spierversterking.

In een ontspannen sfeer worden de bewegingen in een afgesproken volgorde uitgevoerd. Er wordt aandacht besteed aan bewust en onbewust bewegen, ademen, lopen, staan en zitten. Iedereen kan het leren, en voor iedereen is het een zinvolle vorm van bewegen, zeker voor senioren.

Deze nieuwe Taiji-lessen zijn op dinsdagmiddag van **15.30 tot 16.30 uur** in Dorpscentrum De Boei, en de eerste les is op 29 maart. We nodigen senioren van harte uit om te komen kennismaken met deze toch wat onbekendere manier van bewegen. U kunt zo komen binnenlopen, per les betaalt u in de kennismakingsperiode 5 euro. Trek gemakkelijke kleding aan en kom dinsdagmiddag naar De Boei voor uw eerste Taiji-les! Van harte welkom!

Bron: <http://www.spelensportdrv.nl/taiji-voor-senioren-eenvoudig-bewegen>

Contact

Telefoon:

0621918353

E-mail

secr@spelensportdrv.nl