

Tai-Chi Gesundheit Grundkurs

Bessere Haltung,
weniger
Schmerzen,
mehr Energie

Menschlichkeit und
Fachkompetenz
sind unsere Stärken.



SRO AG
Spital Langenthal
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

Liebe Patientinnen, liebe Patienten

Tai-Chi Gesundheit basiert auf langsamen und fließenden Bewegungen. Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass ein regelmässiges Üben von Tai-Chi-Bewegungen sich positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirkt.

Unter anderem werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft sowie auch die Fähigkeit, sich zu entspannen, verbessert. Durch Tai-Chi wird ein wohltuendes Körpergefühl nachhaltig gefördert.

Die langsamen und fließenden Bewegungen vermitteln Ruhe und Ausgeglichenheit und fördern eine positive Körperwahrnehmung.

Ihr Team der Physiotherapie

Kursinhalt

Sie erlernen eine Tai-Chi-Kurzform sowie Aufwärm- und Cooldown-Übungen. Tai-Chi wird im Stehen durchgeführt, es ist aber auch möglich, im Sitzen zu trainieren.

Die Kurse sind zertifiziert nach dem Konzept von Dr. Paul Lam, Tai-Chi-Master und Arzt, Australien.

Zeit

Jeweils donnerstags, 17.00 bis 17.50 Uhr

Kosten

CHF 240.– (12 Lekt.)

Kursleitung

Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung

Ort

Gymnastikraum, Haus West
Spital Langenthal



Teilnahme

Für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Bekleidung/mitnehmen

- Bequeme Kleidung
- Rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe

Weitere Informationen und Anmeldung

Das Team der Physiotherapie steht Ihnen gerne zur Verfügung.

T 062 916 34 70
physio.lan@sro.ch
www.sro.ch/kurse