

Unsere Kurse



Tai Chi Chuan (Schattenboxen)

Durch die sanften und gleichmäßig langsamen Bewegungen wird der Körper entspannt, die Atmung ruhig und tiefer. Es tritt eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist ein. Tai Chi Chuan kann auch bis ins hohe Alter erlernt und geübt werden.

Einführungskurs

Beginn:	Mittwoch, 02.10. 19 - 20:15 Uhr 7 Termine
Leitung:	Thomas-Andreas Serowy Lehrer für Tai Chi Chuan
Kosten:	70 € / erm. 60 €

Fortgeschrittenenkurs

Zeit:	Mittwoch, 17:30 - 18:45 Uhr
Leitung:	Thomas-Andreas Serowy Lehrer für Tai Chi Chuan
Kosten:	jeweils 30 € erm. 25 € monatlich

Anmeldung: 030 / 4 11 01 44

Besser behalten, schneller erinnern - frischer Wind für's Gedächtnis

Gedächtnistraining

Spielerische Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Denken und Gedächtnis. Vielfältige Denkanregungen werden kombiniert mit Merkhilfen. Durch Kreativitätsübungen und Bewegungen werden Sie Ihren persönlichen Wissens- und Erinnerungsschatz besser nutzen können. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern werden Sie lern-stark!

Anfängerkurs

Zeiten: Freitag, 04.10. - 22.11. | 10 - 11:45 Uhr | 8 Termine

Leitung: Dagmar Fleischer, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten: 42 €

Fortgeschrittenenkurs

Zeiten: Dienstag, 01.10. - 19.11. | 10 - 11:45 Uhr | 8 Termine

Leitung: Dagmar Fleischer, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten: 42 €

Wir bitten um vorherige Anmeldung: 030 / 4 16 48 42

Yoga

Einfach erlernbare Übungen für jede Altersgruppe, die Sie jederzeit zu Hause nachvollziehen können.

Zeit: Freitag | 9 - 10:30 Uhr

Leitung: Wolfgang Felke | Yoga - Lehrer

Kosten: 33 € monatlich

Wir bitten um vorherige Anmeldung: 030 / 4 16 48 42

[zurück zum Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum Reinickendorf](#)

Diese Seite:

Seitennummer: 00483