



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis e.V.

# TAI-CHI-TREFF

Saarlouis-Mitte



# Tai-Chi-Treff | Saarlouis Mitte

Tai Chi ist eine natürliche und ganzheitliche **Übungsmethode für Menschen jeden Alters**. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt. Sie entstand in China im 15. Jahrhundert ursprünglich als Kampfkunst, wird heute aber größtenteils unter Gesundheitsaspekten ausgeübt. Es werden langsame fließende Bewegungen ausgeführt, die allgemein körperstärkend und gesundheitsfördernd wirken. Das Training richtet sich an alle Altersgruppen - **der Treff ist offen für alle**. Nähere Informationen auch über einen der Trainer, Christian Marx, Telefon 0176-20526026.



- ▶ Von Mai bis September auf der Festwiese im Saarlouiser Stadtgarten
- ▶ Von Oktober bis April in den Räumen der Kath. Familienbildungsstätte
- ▶ Kein Treff an Feiertagen
- ▶ Offen für alle
- ▶ Teilnahmebeitrag 4 Euro (ca. eine Stunde)
- ▶ Keine Voranmeldung erforderlich

**Training für Geübte und Anfänger\*innen:**  
montags, 15:45 - 16:45 Uhr  
oder freitags, 14:00 - 15:00 Uhr

**Training für Fortgeschrittene:**  
montags, 14:45 - 15:45 Uhr  
oder freitags, 15:00 - 16:00 Uhr

**Nähere Informationen über den Trainer Christian Marx, Telefon 0176-20526026.**

## Veranstalterin

Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis  
Telefon: 06831-43637 | Mail: fbs-sls@t-online.de  
Homepage: [www.fbs-saarLouis.de](http://www.fbs-saarLouis.de) | Facebook: [@familienbildungsstaette.saarLouis](https://www.facebook.com/familienbildungsstaette.saarLouis)

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis