

Tai Ji



Tai Ji ist eine alte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die ruhigen Bewegungen im Stehen, Gehen und die stillen Übungen im Sitzen aktivieren die Kräfte im Menschen und stärken Körper, Seele und Geist. Sie lösen sanft Muskelverspannungen und Schmerzen auf. **Tai Ji**, ursprünglich aus der Kampfkunst entwickelt, trainiert die innere, feine Muskulatur und weiche Kraft. Es wird mit sanften, meditativen Bewegungen in einem vorgegebenen Bewegungsablauf geübt.

Die Kurse 1 und 2 bieten einen Einblick in die wunderbare Welt des **Tai Ji**. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kurs 3 zur Vertiefung und Vorbereitung für einen späteren Jahreskurs.

Kurs 1	26.02./05.03./12.03./19.03.2026 (4 Lektionen) kennenlernen
Kurs 2	11.06./18.06./25.06./02.07.2026 (4 Lektionen) kennenlernen
Kurs 3	20.08. – 17.12.2026 (16 Termine) Vertiefung

Ort Schulhaus Hüenerweid, Singsaal 1. OG
Zeit **Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr**

Leitung Margrit Hotz Dipl. Qi Gong / Tai Ji Lehrerin
Ausrüstung Bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 60.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 160.-
Nichtmitglieder Fr. 80.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 200.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis 06.02. // 20.05. 20.07.2026
Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

✂-----

Anmeldung: Tai Ji 2026



Kurs 1 ☐ kennenlernen 26. Feb. bis 19. März 2026
Kurs 2 ☐ kennenlernen 11. Juni. bis 02. Juli 2026
Kurs 3 ☐ Vertiefung 20. August bis 17. Dezember 2026

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift:

Tai Ji



Tai Ji ist eine alte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die ruhigen Bewegungen im Stehen, Gehen und die stillen Übungen im Sitzen aktivieren die Kräfte im Menschen und stärken Körper, Seele und Geist. Sie lösen sanft Muskelverspannungen und Schmerzen auf. **Tai Ji**, ursprünglich aus der Kampfkunst entwickelt, trainiert die innere, feine Muskulatur und weiche Kraft. Es wird mit sanften, meditativen Bewegungen in einem vorgegebenen Bewegungsablauf geübt.

Die Kurse 1 und 2 bieten einen Einblick in die wunderbare Welt des **Tai Ji**. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kurs 3 zur Vertiefung und Vorbereitung für einen späteren Jahreskurs.

Kurs 1	26.02./05.03./12.03./19.03.2026 (4 Lektionen) kennenlernen
Kurs 2	11.06./18.06./25.06./02.07.2026 (4 Lektionen) kennenlernen
Kurs 3	20.08. – 17.12.2026 (16 Termine) Vertiefung

Ort Schulhaus Hüenerweid, Singsaal 1. OG
Zeit **Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr**

Leitung Margrit Hotz Dipl. Qi Gong / Tai Ji Lehrerin
Ausrüstung Bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 60.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 160.-
Nichtmitglieder Fr. 80.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 200.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis 06.02. // 20.05. 20.07.2026
Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

✂-----

Anmeldung: Tai Ji 2026



Kurs 1 ☐ kennenlernen 26. Feb. bis 19. März 2026
Kurs 2 ☐ kennenlernen 11. Juni. bis 02. Juli 2026
Kurs 3 ☐ Vertiefung 20. August bis 17. Dezember 2026

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift: