Tai Chi in Oostvoorne

Fijnjetezien Oostvoorne

Woensdag 14 december 2022
tussen 14:00 en 15:00

Hoflaan
Oostvoorne, Nederland

Terugkerende
Maandelijks op de 2de woensdag tot en met 8 februari 2023

Tai Chi is een Chinese verdedigingskunst, die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. De bewegingen zijn vloeiend en ontspannen. Het staat bekend als mindful bewegen. Iedereen kan meedoen.

Chi betekent energie en Tai Chi zorgt ervoor dat de energie in uw lichaam gaat stromen. Het is ook een goede valpreventie.

Tai Chi helpt u om uw bloedsomloop te versterken, evenals uw spieren en uw organen. Het maakt de gewrichten los en sterk. Het verbetert uw geheugen en uw uithoudingsvermogen. U wordt er blij en ontspannen van. Tai Chi is erg populair, en goed voor senioren Ook iets voor u?

De Tai Chi doen we voorlopig, op verzoek, 2x in de maand (2e en 4e woensdag) in het Mildenburgbos in Oostvoorne onder het dak van de muziektent. Bij hevige regen wijken we uit naar een sportzaal in De Meander.

De ingang van het Mildenburgbos is aan de Hoflaan, tegenover de Hofwei, schuin tegenover het vroegere gemeentehuis.

Er is ruime parkeergelegenheid aanwezig. Ook voor fietsen. Na afloop drinken we een kopje thee met elkaar, dus neem je beker mee! Dit is belangrijk om contacten te kunnen leggen met de andere deelnemers. En wellicht nieuwe vrienden te maken!

Kern
Westvoorne

Voor wie
Volwassenen

Waarover
Gezondheid, Recreatie / ontspanning, Sport / bewegen / spel

Wat
Workshop, cursus

Ga voor meer informatie naar
fijnjetezien.nl/agenda

Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan
Tai Chi in Oostvoorne 14-12-2022 / 14:00 - 15:00 Hoflaan