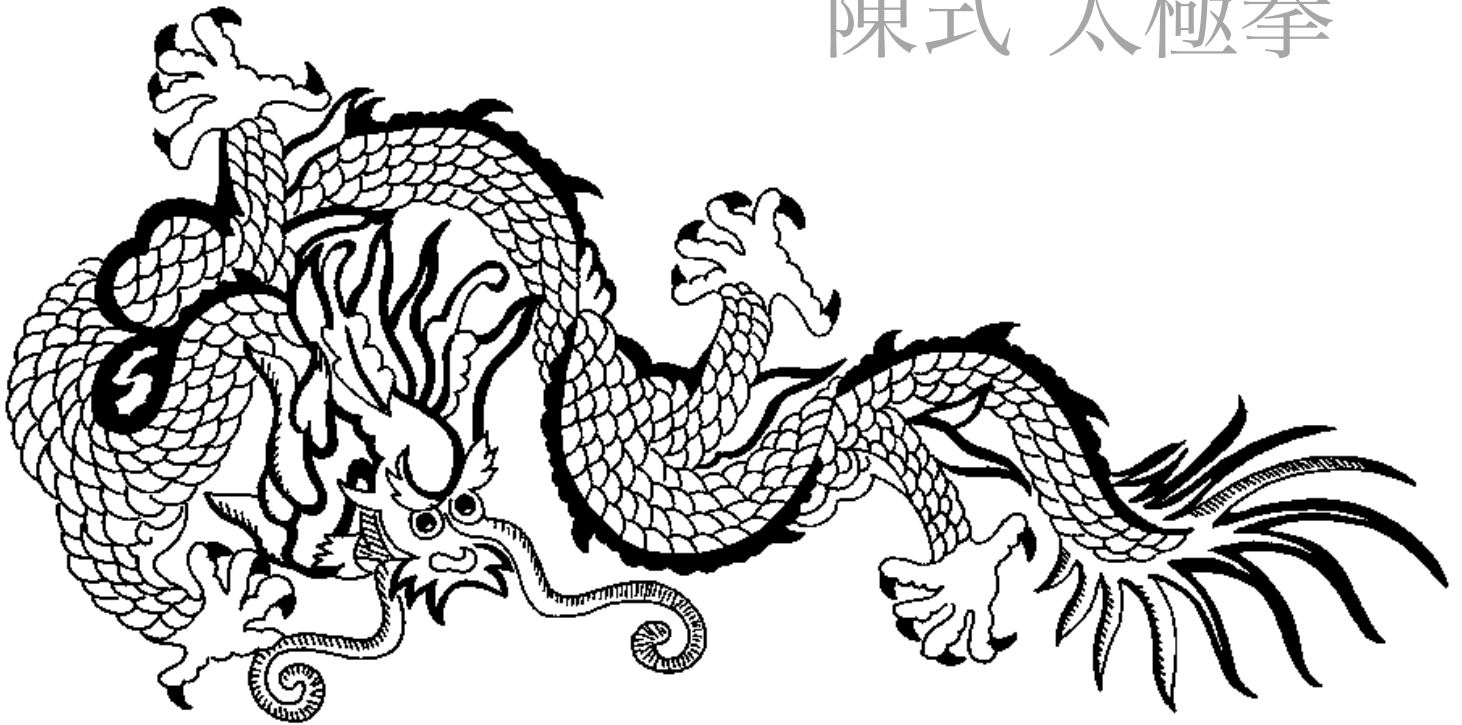


# Sort Drage Taijiquanklubb starter nybegynnerkurs i Taijiquan.

## 陳式 太極拳



Taijiquan (eller Tai-Chi) er en kinesisk kampkunst og treningsform.

Du kommer til å lære:

- qigongøvelser for å slappe av og styrke kroppen.
- former/mønstre for å kunne gå dypere inn i treningen på egen hand.
- topersonsøvelser for å øve kontakt og balanse i taijiquan som kampkunst.

Vi trener Chen-stil Taijiquan som er den eldste Taijiquanstilen og som fortsatt er en levende kampkunst.

Oppstart:

Bergen Katedralskole, øvre gymsal, torsdag 1. September 2011 kl 17.00.

Se ellers vår nettside: <http://www.sortdrage.no/>