



Tai Chi

21.10.2026, 15:00 – 15:30

Tai Chi ist eine sanfte Bewegungsform aus der chinesischen Tradition, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch langsame, fließende Übungen werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Gleichzeitig wirken die ruhigen Abläufe entspannend und können Stress reduzieren. Tai Chi eignet sich besonders gut für ältere Menschen, da die Übungen schonend sind und individuell angepasst werden können. Jede*r ist willkommen!

Ort: Hofferplatz 3

Adresse: Hofferplatz 3, Eingang Kirchstetterngasse, 1160 Wien

Tel: 01/31399 286131

Veranstalter: Klub Hofferplatz 3 YongLi

Wir freuen uns auf Sie!