



Tai Chi

07.10.2026, 09:00 – 10:00

Einfach vorbeikommen

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! Treffpunkt: 09:00 im Burggarten, Veranstalter: Verein für Gesundheit und Tai Chi Kultur.

Ort: Salvatorgasse 7a

Adresse: Salvatorgasse 7a, 1010 Wien

Tel: 01 31399 271101

Veranstalter: Klub Salvatorgasse 7a Chung Hsien Jung

Wir freuen uns auf Sie!