



Tai Chi

09.10.2026, 15:00 – 16:00

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: Alser Straße 71

Adresse: Alser Straße 71, 1080 Wien

Tel: 01 31399 278131

Veranstalter: Klub Alser Straße 71

Wir freuen uns auf Sie!