

Tai Chi Chuan

Kursinhalt:	Taijiquan = <i>Tai Chi Chuan</i> ist eine Chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit sowie der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taijiquan ist meditativ und körperkräftigend. Weiterhin geht Taijiquan weit über normale Fitnessprogramme hinaus, da Körper und Geist gleichermaßen einbezogen werden. Taijiquan verbindet Wushu ¹ und Qigong ² , daher spricht man von einer inneren Kampfkunst. Die Inhalte eines Kurses bestehen aus prophylaktischen sowie meditativen Bestandteilen und werden unter dem Aspekt der ganzheitlichen Betrachtung von Körper und Geist durchgeführt. <ul style="list-style-type: none">▪ Rückenschonend im täglichen Alltag. Bewegungen lassen sich ableiten und verbessern.▪ Rückenmuskulatur sowie Wirbelsäule werden gestärkt.▪ Entspannung fördernd. Abbau von Stressoren, Körper und Geist kommen zur Ruhe.▪ Gesunderhaltung des Körpers.▪ Meditativ sowie muskulaturkräftigend	
Lernziele:	Ziel der Kurse bzw. Seminare ist die Verbesserung der physischen und psychischen Konstitution der Teilnehmer. (¹ Kampfkunst und ² Arbeit mit der inneren Energie)	
Methoden:	Übungen	
Zielgruppe:	Die angebotenen Kurse richten sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.	
Voraussetzungen:	Keine besonderen Voraussetzungen	
Referent/in:	Carolin Melcher (zertifizierte Kursleiterin der WCTAG) examinierte Pflegekraft	
Sonstiges:	Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen	
Kurs-Nr.	S0073 (A bzw. B)	
Termin:	Kurs A: 02.09.2009 – 07.10.2009	Mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr
	Kurs B: 14.10.2009 – 18.11.2009	Mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn	
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund 44287 Dortmund	
Anmeldung:	Frau Braun, Telefon: 0231 / 503 - 3352,	
Kursgebühr:	90,00 €	

Präventionskurse werden i.d.R. mit 80% der Kursgebühr von vielen Krankenkasse bezuschusst.
Sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Sie können sich telefonisch oder schriftlich bzw. per E-Mail unter Angabe von Kurstitel, Datum und Wochentag anmelden. Des weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen.

Die Anmeldefristen der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursangeboten. Eine Anmeldung beinhaltet nicht den Anspruch auf einen Kursplatz.

Kursgebühr

Die Kursgebühr wird fällig bei Erhalt der Anmeldebestätigung.

Teilnehmerzahl

Die Zahl der TeilnehmerInnen ist in der Regel begrenzt. Überschreitet die Zahl der Anmeldungen die zur Verfügung stehenden Teilnehmerplätze, werden Sie in einer Warteliste registriert; frei werdende Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung besetzt.

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn von dem Kurs zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Kursbeginn abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € erstattet werden. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich.

Ärztliche Voruntersuchung / Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zu ärztlich verordneten Maßnahmen dar.

Ansprechpartnerin:

Heike Braun

Tel. 0231 – 4503 - 3332.

Fax. 0231 – 4503 - 3305

E-Mail: heike.braun@wkp-lwl.org

Internet: www.psychiatrie-dortmund.de

Büroöffnungszeiten:

Mo.-Do.: 8:00 - 15:30 Uhr
Freitags: 8:00 - 12:30 Uhr

LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Heike Braun
Marsbruchstr. 179
44273 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Heike Braun

Tel. 0231 – 4503 - 3332.

Fax. 0231 - 4503 - 3305

E-Mail: heike.braun@wkp-lwl.org

Internet: www.psychiatrie-dortmund.de

Büroöffnungszeiten:

Mo.-Do.: 8:00 - 15:30 Uhr

Freitags: 8:00 - 12:30 Uhr

Anmeldung

Kurstitel

Kurs-Nr.

Datum / Wochentag

Gebühr

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon, Handy, Fax

E-Mail

Krankenkasse

Geb. Datum

Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers

Sie können sich telefonisch oder schriftlich bzw. per E-Mail unter Angabe von Kurstitel, Kurs-Nr., Datum und Wochentag anmelden.

Auf diesen Wegen finden Sie zu uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof Dortmund mit U-Bahnlinie 47 in Richtung Aplerbeck bis Haltestelle „Allerstraße / Westfälische Klinik“

Mit dem Auto:

Von der Bundesstraße B1/Ruhrschnellweg

1) von Westen (AK Dortmund-West) kommend in Richtung Unna:

Ausfahrt Aplerbeck (vor Tankstelle) auf Marsbruchstr. Zufahrt Klinikparkplatz nach ca. 500 m links über Allerstr.

2) von Osten (AK Dortmund-Unna) kommend in Richtung Dortmund-Zentrum:

Ausfahrt Brackel/Aplerbeck, am Ende rechts auf Leni-Rommel-Str., dann Beschilderung folgen, Zufahrt Klinikparkplatz über Allerstr.

[Druckbare Sizzle \(Acrobat Reader\)](#)

