

## Verslag 10 april 2019

De Tai Chi vereniging in Nederland heeft 40.000 leden en deze leden kunnen tegen betaling van een maandelijkse donatie overal in Nederland deelnemen aan de lessen. .

Tai Chi is geschikt voor iedereen, jong en oud, ongeacht de conditie, op eigen benen of vanuit een rolstoel.

De oefeningen zijn rustig uitgevoerde, vloeiende verstilde bewegingen. Het ontspant en het concentreren op de beweging maakt het hoofd leeg. Het is goed voor de bloedcirculatie en de energie gaat stromen.

Wij gaan oefenen. Alle bezoekers doen zonder zichtbare aarzelingen mee. De bewegingen met het draaien van de handen en polsen en het tegelijkertijd verplaatsen van de voeten vraagt om oefening, om balans en concentratie. Niets is fout, wat voor de faalangstigen onder de bezoekers altijd prettig is. De sfeer is deze middag levendig en vrolijk.

Waar kun je Tai Chi lessen volgen in Haarlem?

Op de Rijksstraatweg 116 ( ter hoogte van de Pijnboomstraat) kun je het Tai Chi centrum van Haarlem vinden. Er worden meerdere lessen per week gegeven, zowel in Haarlem Noord ( donderdagavond van 19.30 uur en zaterdagmorgen van 10.00 uur -12.00 uur) als in Schalkwijk ( gymzaal Frieslandlaan 4 elke vrijdag van 10.00 - 12.00 uur).

Iedereen is welkom om een gratis proefles bij te wonen zonder aanmelding van te voren

Kosten: 60+ en ouder € 22,00 p m.

60< € 32,00 p m.