

Trainingszeiten und – Kosten

Das Tai Chi Studio Köln wurde im Jahr 1977 gegründet. Zu dieser Zeit gab es in Deutschland nur 3 Institutionen, die Tai Chi Chuan, Chi Kung und chinesisches Yoga unterrichteten.

Heute trainieren wir den Stil der Yeung-Familie, wie er von Ma Lee Yeung, der 2. Tochter von Yeung Shou Cheung überliefert und weiter gegeben wird.

Das Studioprogramm umfasst den Unterricht im Tai Chi Chuan, klassischer Yang Stil, Chi Kung, Chinesisches Yoga, Stressmanagement, Selbstverteidigung, Lehrerausbildung, Fortbildung für Sport- und Fitnesstrainer, Ausbildung von Trainern für die innerbetriebliche Gesundheitsförderung, Tai Chi Trainings-DVDs und die (Mit-) Gestaltung von Events

Das Tai Chi Studio Köln kooperiert bereits seit 1997 mit den Fordwerken Köln bei wöchentlichen Kursen zur innerbetrieblichen Gesundheitsförderung und bei den jährlichen Work-Life-Balance Wochen. Auch mit anderen großen Firmen der Region wie z.B. Sparkasse KölnBonn, dem Gerling-Konzern, der Telekom, der Post AG oder der Allianz bestehen oder bestanden Kurskooperationen oder Kooperationen bei Firmenevents und Gesundheitstagen. Kooperationen die Lehrerausbildung betreffend gibt es mit der Akademie der Kulturen, dem Wissenschaftsladen Bonn und der TÜV Akademie.

Folgende Einstiegsmöglichkeiten ins Tai Chi können wir Ihnen anbieten:

Donnerstags von 19:30 -21°° Anfängerkurs

Das Training richtete sich an Anfänger und Einsteiger und befasst sich mit dem ersten Teil der Tai Chi Chuan-Form, den Grundlagen und Prinzipien des Tai Chi und der Anwendung in der Selbstverteidigung zum besseren Verständnis der Bewegungen in der Form, Partnerübungen, Chi Kung und Übungen wie z.B. die 8 Brokate

Kosten:

6wöchiger Schnupperkurs für 1 Person: 65,00 Euro.

Bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 und mehr Personen: 55,00 Euro pro Person!

3monatiger Schnupperkurs: 155,00 Euro

6monatiger Anfängerkurs: 300,00 Euro,

Neu: After Work Kurs für Anfänger: Dienstags von 17°°-18°°, Kosten: 120,00 Euro für 3 Monate

Dienstags von 18:30 -20°° Fortgeschrittene

Hier sind Vorkenntnisse (der erste Teil der Tai Chi Chuan Form) erforderlich! Das Training richtet sich an die Mittelstufe und Fortgeschrittene. Das Programm umfasst neben den 3 Teilen der Tai Chi Chuan Form und Vertiefungsstufen die Lockerungsübungen der Yeung-Familie, Chi Kung, Push Hands und andere Partnerübungen

Kosten:

Eine kostenlose Probestunde jederzeit möglich.

6wöchiger Schnupperkurs für 1 Person: 65,00 Euro.

Bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 und mehr Personen: 55,00 Euro pro Person!

3monatiger Schnupperkurs: 155,00 Euro

6monatiger Anfängerkurs: 300,00 Euro

Dienstags von 20°°-21°°

Testen der Form, Selbstverteidigung, Schwertform
Preis auf Anfrage!

Ein Einstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich!

Spezielle Trainingskleidung ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung und flache, bequeme Schuhe (bitte keine Straßenschuhe) genügen.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten in der Regel einen Teil der Kurskosten

Alle 3 Monate öffnet das Tai Chi Studio Köln seine Tore für einen 3stündigen Samstagworkshop, der kostenlos ist für alle, die im Studio oder den Firmengruppen trainieren. Das Programm umfasst auch Taoistische Meditation. Das Training ist auch zum nachholen verpasster Trainingstermine durch Urlaub oder Krankheit gut geeignet.

Infos zu Privatsunden, die ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind auf Anfrage!
Die Konditionen für die Aus- und Fortbildungsprogramme sowie Events können Sie ebenfalls direkt im Studio erfragen.

Der Trainingsraum

Das Tai Chi Studio Köln befindet sich im Herzen Kölns, in der Nähe des Friesenplatzes und kann leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U-Bahn und Bushaltestelle ‚Friesenplatz‘) erreicht werden. Das Parkhaus ‚Im Klapperhof‘ ist nur 2 Gehminuten entfernt. Fahrräder können direkt bei uns im Hof abgestellt werden. Neben dem wunderschönen Trainingsraum gibt es einen sehr gepflegten und schön bepflanzten Innenhof, der bei schönem Wetter zum Trainieren einlädt. Der Trainingsraum kann auch für Veranstaltungen angemietet werden, Photos finden Sie in der ‚Photogalerie‘