

Tai-Chi

Beitrag von „niklas“ vom 20. Januar 2005 18:13

Hello!

Tai-Chi kann ich sehr empfehlen!

Habe letztes Jahr einen Kurs gemacht und dabei die erste von der ersten Hälfte der sehr sehr langen Bewegungssequenz gelernt. Für die ganze Sequenz brauchst du ein paar Jahre. Ich hatte leider die Ausdauer nicht. Die Bewegungen, die ich kann helfen mir aber auch so. Ist sehr entspannend!

Viel Spaß und gute Ausdauer !