

Anbieter-Profil

Antje Hartmann

Entspannung und Fitness durch Tai Chi für alle Altersgruppen. Erleben Sie sanfte Bewegung und innere Harmonie in Dresden - individuell abgestimmte...

Portrait

Entspannung und Fitness durch Tai Chi für alle Altersgruppen. Erleben Sie sanfte Bewegung und innere Harmonie in Dresden - individuell abgestimmte Kurse warten auf Sie!

Firmensitz:	 01187 Dresden
Anbieter seit:	 2024

Unsere Story

Tai Chi-Kurse in Dresden

Der Anbieter von Tai Chi-Entspannungskursen in Dresden bietet ein einzigartiges Konzept zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Mit einem Fokus auf **Entspannung, Kraftaufbau und sanfte Fitness** richtet sich das Kursangebot an **Erwachsene, Kinder und Jugendliche jeden Alters**. Durch individuelle und leicht nachvollziehbare Übungen ermöglicht der Anbieter eine **einfache Integration von Tai Chi in den Alltag**.

In mehreren Gruppenkursen pro Woche werden die Teilnehmer in die Kunst des Tai Chi eingeführt, was zu einem **verbesserten Körpergefühl** sowie zu einer **erhöhten Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit** führt. Die Kurse sind so gestaltet, dass jeder Teilnehmer jederzeit einsteigen kann, wobei eine **Schnupperstunde** zum Kennenlernen angeboten wird.

Zusätzlich unterstützt der Anbieter die Teilnehmer mit einem **Übungsheft und Videos**, die ein selbstständiges Training zu Hause erleichtern. Dies fördert die Nachhaltigkeit der Übungen und ermöglicht eine kontinuierliche persönliche Entwicklung.

Ein weiterer Vorteil der Tai Chi-Kurse ist die **Erstattung der Kursgebühren durch Krankenkassen**. AOK-Plus-Gutscheine werden akzeptiert, und auch Versicherten anderer gesetzlicher Krankenkassen wird teilweise oder ganz eine Rückerstattung der Kursbeiträge ermöglicht. Privatversicherte können sich ebenfalls über mögliche Erstattungen informieren.

Diese umfassende Unterstützung und Flexibilität macht das Angebot besonders attraktiv für alle, die **dienachhaltig entspannen und innere sowie äußere Harmonie** suchen.

Die Kurse werden von **Antje Hartmann**, einer zertifizierten Tai Chi-Kursleiterin (DDQT), geleitet, die mit Leidenschaft und Engagement auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingeht. Der Anbieter ist somit der ideale Partner für alle, die Tai Chi als effektives Mittel zur Entspannung und Fitness entdecken möchten.