



Tai Chi for Health

Tai Chi for Arthritis (TCA)

TAI CHI FÖR HÄLSA & BALANS

Den form som lärs ut är Tai Chi for Arthritis (TCA 1), en del i programmet Tai Chi for Health (se <http://www.taichiproductions.com>). En skonsam och säker Tai Chi-form, särskilt utformad för att kunna utföras vid alla typer av ledbesvär, som artros, reumatoid artrit (RA) eller fibromyalgi, men som går utmärkt att träna som en lättillgänglig Tai Chi kortform för alla!

Positiva effekter som uppnås vid regelbundet övande är förbättrad balans, rörlighet, styrka och allmänt välbefinnande. Du får bättre hållning, friare andning, ökad energi och förmåga till koncentration och, inte minst, ett redskap för att finna inre lugn och närvaro i nuet. Inga förkunskaper behövs vi tar det från början!

- Tid** Måndagar 15.30, start 29/1, OBS 12 ggr
GRATIS PROVA-PÅ-TILLFÄLLE MÅNDAG 22/1 kl 15.30 – föranmälan senast 17/1
- Pris** Nybörjarkurs 1620 kr/12 ggr (pensionär/sjukersättning 1380 kr)
Vi tar emot Friskvårdskuponger och är anslutna till ActiWay och Wellnet
- Ledare** Leg fysioterapeut och TCA-instruktör



FYSSforum Stockholm AB

Mariatorget 5
118 60 STOCKHOLM
Tel 08-641 82 00, 0760-16 41 82
info@fyssforum.se, www.fyssforum.se