19.10.2026 428/2026

Neuer VHS-Kurs ab 16. Dezember

Einführung in die Kunst des Tai-Ji

Dülmen. Langsame, bewusste und fließende Bewegungen stehen im Mittelpunkt des Tai-Ji: Übungen fördern Körperwahrnehmung, Entspannung und innere Ruhe. Die Volkshochschule (VHS) Dülmen bietet ab 4. November einen Kurs an, der die Grundlagen der Bewegungs- und Kampfkunst vorstellt. Er findet bis zum 16. Dezember statt – jeweils mittwochs von 17:15 bis 18:15 Uhr in der Gymnastikhalle der Augustinusschule. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-duelmen.de oder unter Tel. 02594/12400.

Stadt Dülmen
Markt 1 (Rathaus), 48249 Dülmen
E-Mail: a.siemes@duelmen.de
Internet: www.duelmen.de
André Siemes, Pressestelle
Telefon: 02594 / 12- 821