



# Tai Chi for Health

## Tai Chi for Arthritis (TCA)

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. Träningen kan utföras i stående, i sittande på vanlig stol eller i rullstol. Formen går utmärkt att träna som en lättillgänglig Tai Chi kortform även om man inte har besvär!

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 för nybörjarkursen, vi tar det från början! För att delta i repetitionskursen bör du ha gått både del 1 och del 2, hos oss eller någon annanstans.

- Tid**            **Nybörjare (del 1):** Måndagar 15.30, start 28/8, OBS 12 ggr  
**Repetition del 1 + 2:** Måndagar 15.30 (20/11-11/12), 4 ggr
- Pris**            Nybörjarkurs 1800 kr/12 ggr (pensionär/sjukersättning 1550 kr)  
Repetitionskurs 500 kr/4 ggr (dropin 150 kr/gång)
- 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](mailto:info@fyssforum.se), [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)