

Kurs in Tai Chi „Elemente der Peking-Form“

Tai Chi besteht aus langsam fließenden Bewegungen, die an Kampf erinnern und tatsächlich viel damit zu tun haben. Im Kurs sollen die gesundheitsfördernden Wirkungen dieser sanften Methode im Vordergrund stehen. Nach längerem Üben stellen sich erhöhte Wahrnehmung des eigenen Körpers, gesteigerte Bewegungsintelligenz und enorme Kräftigung des Beinapparats ein. Wie aus einem im Mai erschienenen Artikel im „British Journal of Sports Medicine“ hervorgeht, kann Tai Chi bei älteren Menschen Stürzen vorbeugen und in jedem Alter bessernd auf die psychische Gesundheit wirken. Eine vor kurzem ausgestrahlte TV-Dokumentation zum Thema „Der Innere Arzt“ betonte die zunehmende Bedeutung des Weckens körpereigener Selbstheilungskräfte durch meditative Methoden.



Beginn	21.01.2012
Dauer	15 Übungseinheiten à 90 Minuten bis Ende Mai 2012
Zeit	Samstag, 15.30 – 17 Uhr
Ort	Gersthofen, Pestalozzischule, neue Turnhalle, Zugang von Brucknerstraße, Halle befindet sich hinten im Hof
Kosten	70 € 55 € für Mitglieder des TSV Gersthofen 40 € für Mitglieder der Abteilung Karate im TSV 30% Rabatt für Paare
Anmeldung	entscheiden, kommen, mitmachen wir treffen uns in der Halle, gerne auch Anmeldung per e-mail
Vorkenntnisse	nicht erforderlich
Kleidung	bequeme Kleidung, z.B. Trainingshose und T-Shirt, weiche Hallenschuhe, oder einfach warme Strümpfe
Kursziel	Das Erlernen und Üben wichtiger Bewegungsmuster des Tai Chi, um nach einem Folgekurs den Ablauf der „Peking-Form“ flüssig zu beherrschen, alles in netter Atmosphäre und stressfrei.
Ansprechpartner	Dr.-Ing. Peter Pöllmann A-Trainer für Tai Chi im Bayerischen Karate-Bund TSV Gersthofen, Abteilung Karate Telefon tagsüber: 08271/831218, abends: 0821/495752 e-Mail: peterpoellmann@gmx.de