

# *DJK TuS Hürth 1964 e. V.*

## *Tai Chi Chuan*

Der Kurs für Neueinsteiger findet jeweils mittwochs um 20:00 Uhr und der Kurs für Fortgeschrittene findet jeweils donnerstags um 18:30 Uhr statt.

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem das zur Gesundheits- und Lebenspflege praktiziert wird.

Es führt zur Sensibilisierung und zur Achtsamkeit für den eigenen Körper. Ein In - sich – kehren, ohne irgendwelche Bewertungen, ein geschehen lassen, ohne bewusstes Eingreifen, kann eine nicht - leistungsorientierte Alternative sein.

Da das Tai Chi Chuan nicht nur auf der physiologischen Ebene wirkt, ist es ebenfalls ein Verfahren zur Körperentspannung und Ruhefindung.

Erst ständiges Wiederholen erlernter Schritte und Bewegungskombinationen helfen jenen Zustand der Entspannung zu erlangen.

Eine Harmonisierung der Bewegungsabfolge mit dem Atemrhythmus führt bei fortschreitender Übungsdauer in eine tiefere und ausgedehntere Atmung. Die langsamen und fließenden Bewegungen haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Beweglichkeit und Stabilisierung der Gelenke.

Mit Geduld und Ausdauer erlernen Kursteilnehmer das Tai Chi Chuan in Kombination mit anderen Entspannungsübungen.

Einfach hin gehen und mitmachen!

Weitere Infos: Joachim Giesenkirchen 02233-716801

<http://www.djk-tus-huerth.de/Sportangebote.html>