

## Veranstaltungen in Bad Nauheim

21. MAI 2024 GESUNDHEIT & SPORT 17:00 UHR

### Taichi-Fitness-Kurse im Freien

TAICHI - ENDLICH WIEDER IM KURPARK

1. Stunde Probestunde zum Kennenlernen möglich

"Du musst werden wie ein Kind, heißt es im Taichi Chuan, und wenn Du es wirst, wirst Du ein Weiser werden." Wenn die vitale Energie Ch'i ungehindert durch den Körper fließen kann, dann, so heißt es, ist der Mensch gesund. Hauptgrund dafür ist die Übung der Wirbelsäule. Sie wird im Taichi Chuan ständig aufrecht getragen, Steißbein und Scheitelpunkt in einer Linie, dass die Wirbel so balanciert werden wie ein Stapel Teller - Oberkörper und Schulter ganz losgelassen. Deswegen kann die Energie aus dem Beckenbereich in den Kopf steigen und auf der Vorderseite des Körpers wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurücksinken und sich dabei durch den ganzen Körper ausbreiten, angetrieben durch die ruhigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen mit gebeugten Knien, gelenkt von der geistigen Kraft und unterstützt von langsamer und tiefer Atmung.

In der Praxis werden die ersten Bewegungen als taoistische Gesundheitsübungen und Ch'i-Kung im Stehen geübt. Schon da können die Grundlagen des Taichi Chuan kennen gelernt werden: Aufrechte Körperhaltung, verwurzelter Stand und Verbindung zum Himmel als das geistige Prinzip. Danach gibt es eine behutsame Einführung in den Bewegungsablauf des Taichi Chuan. Individuelle Korrekturen und spielerische Ch'i-Tests runden die Praxis ab.

Schriftliche sowie visuelle Übungshilfen unterstützen das Üben zuhause.

Tai Chi kann neben der allgemeinen Stärkung des Immunsystems bei folgenden Problemen und Krankheitsbildern hilfreich sein:

Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose, Kreislaufbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK, Herzinfarkt) Chronische Schmerzzustände, Metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Tinnitus, Gleichgewichtsstörungen.

Bad Nauheim: Montag 15.04.24, 11.00-12.00

Dienstag 16.04.24, 17.00-18.00, Fr. 19.04.24, 18.00-19.00

Bad Salzhausen: Donnerstag 18.04.24, 18.30-19.30 Uhr

Frankfurt an der Welle: Mittwoch 17.04.24, 17.30-18.30 Uhr, kommunikation@die-welle.de

Frankfurt an der Uni: Mittwoch 17.04.24, 19.00-20.00 Uhr Form Teil 2, 1.H.und 20.00-21.00 (Anfänger) Anmeldung: info@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Kursgebühr: mit Frühbucherrabat € 220,00 (zahlbar bis 24.03.24)

Kursgebühr: ohne Frühbucherrabat € 250,00 (zahlbar nach dem 24.03.24)

Anmeldung mit Anmeldeformular: Gisa Anders, 61231 Bad Nauheim, Hochwaldstr. 45a, Tel. 06032-3076163 oder gisa.anders1@gmail.com

Unterrichtsfrei: an allen gesetzlichen Feiertagen, Sommerferien 15.07.24-23.08.24. Geplante Ferienkurse für 2024:

Taichi-Gesundheitsreise mit Dr. Matejka nach Bagno Vignoni, Toskana: 22.05.24 – 29.05.24 (kein Unterricht 21.05.24-31.05.24) Geplante Bhutanreise 06.10.24–20.10.24, www.gecco-tours.de, Taichi-Selbstverteidigungskurs: Kamalashila - Institut 26./27.10.24.

The Health Benefits of Taichi – Harvard Health Publishing

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

#### ORT

Gradierbau III (Südpark)  
Schwalheimer Straße  
61231 Bad Nauheim

#### PREIS

Abendkasse: 15 €  
Vorverkauf ermässigt: 15 €

#### VERANSTALTER

Gisa Anders

#### ANSPRECHPARTNER

Gisa Anders  
06032-3076163  
gisa.anders1@gmail.com

#### TERMINE

Datum	Veranstaltungsbeginn	Veranstaltungsende	Einlasszeit
21. Mai 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
28. Mai 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltungsbeginn</b>	<b>Veranstaltungsende</b>	<b>Einlasszeit</b>
4. Juni 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
11. Juni 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
18. Juni 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
25. Juni 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
2. Juli 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
9. Juli 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
16. Juli 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
23. Juli 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
30. Juli 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
6. August 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
13. August 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
20. August 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
27. August 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
3. September 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
10. September 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
17. September 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
24. September 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
1. Oktober 2024	17:00 Uhr	18:00 Uhr	