

## **Tai Chi: Neues Angebot beim TSV Thüngersheim**

Am Samstag den **09.03. und 16.03.2019** bieten wir im Obergeschoss der Sporthalle **von 10:00 bis 12:00 Uhr Schnupperstunden** mit Franz Scheiner - einem sehr erfahrenen Trainer - an.

Anmeldungen unter [tsv-thuengersheim@web.de](mailto:tsv-thuengersheim@web.de) oder telefonisch 09364/5366 (Rudi Lemmich)

Tai Chi ist eine Kampf- und Bewegungskunst aus China und wird in der heutigen Form nicht mehr zum Kämpfen genutzt, sondern um die Vorteile des ganzkörperlichen Gebrauchs für die Gesundheit einzusetzen.

Ein altes Sprichwort sagt: mit TaiChi wirst Du stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie eine Schlange und beweglich wie ein Kind.

Durch die langsamen, fließenden Bewegungen werden alle Muskeln und Sehnen angesprochen, dabei aber nicht überlastet. Durch das Erlernen neuer Abläufe und das immer tiefere Verständnis, entstehen im Gehirn neue Verbindungen, die nach neuesten Studien evtl. gegen verschiedene Arten von Demenz vorbeugen können. Die Gleichgewichtsfähigkeit wird durch das stetige Verlagern des Gewichts und den gleichzeitigen Gebrauch der Arme und des gesamten Oberkörpers extrem gefördert und dient somit zur Sturzprophylaxe. Die langsame und tiefe Atmung trägt zu einer immer besseren Entspannung und dem Abtransport von Schlacken aus dem Kreislauf bei.

Durch die angenehme Art des Übens in der Gruppe, ohne schneller, höher, weiter fühlt man sich gut aufgehoben und nicht unter Leistungszwang.