

BE2 19.01.17



Wer hat sie nicht, die guten Vorsätze, im neuen Jahr etwas mehr für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu tun? Dabei ist es ganz einfach, diese Vorsätze sogar im eigenen Stadtteil in die Tat umzusetzen. Bereits seit 2007 gehört Tai Chi Chuan zum Vereinsangebot des Judo- und Karate-Clubs Bergen-Enkheim. Tai Chi wird auch als „Meditation in Bewegung“ oder als „Schattenboxen“ bezeichnet. Der Volkssport aus China ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, bei dem meditative und gesundheitliche Aspekte und weniger die sportlichen im Vordergrund stehen. Auch die westliche Medizin ist mittlerweile vom gesundheitlichen Nutzen der weichen und fließenden zeitlupenartigen Bewegungen überzeugt. Durch das regelmäßige Praktizieren von Tai Chi wird die Körperhaltung optimiert, Verspannungen in Muskeln werden gelöst, die Energieströme des Körpers angeregt und in Balance gebracht, was sich positiv sowohl auf das körperliche als auch auf das seelische Wohlbefinden auswirkt. Wer Tai Chi einmal unverbindlich ausprobieren möchte kann das nach vorheriger Absprache mit Dojo-Leiter Axel Roth, ☎ 06108 794654 jederzeit tun. Das Training findet dienstags von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle der Schule am Hang, Am Bächelchen 23, Seiteneingang An der Pfaffenmauer, statt. Anfangs genügen bequeme Sportkleidung sowie Hallenschuhe. Weitere Infos unter www.juka-club.de.

Foto: p