

Tai Chi Chuan zum Kennenlernen

Bergen-Enkheim (pm/mra). – Im neuen Jahr bietet der Judo & Karate-Club Bergen-Enkheim (JUKA) wieder einen Anfängerkurs in Tai Chi für Erwachsene an. Dieser beginnt am Dienstag, 31. Januar, um 20 Uhr in der Sporthalle der Schule am Hang (Seiteneingang über die Straße An der Pfaffenmauer) und dauert 45 Minuten. Der Kurs geht über zehn Wochen, jeweils dienstags und endet Anfang April. Die Gebühr beträgt 60 Euro und ist zu Kursbeginn fällig. Geübt wird ein Tai Chi, das sich sehr nah an den Yang-Stil, benannt nach seinem Begründer Yang Luchan, der weltweit am verbreitetsten ist, anlehnt. Weiche fließende Bewegungen sind das Markanteste beim Ausführen von Tai Chi Chuan. Auch wenn am Anfang jeder Übungsstunde mit leichten Aufwärmübungen das Training begonnen wird, so handelt es sich bei Tai Chi Chuan nicht um eine Sportart. Vielmehr sind die Bewegungsabläufe in genau vorgegebenen Sequenzen darauf ausgerichtet, ein allgemeines körperliches Wohlbefinden zu erreichen. Die langsam ausgeführten Techniken sollen die Stabilität und Körperbalance stabilisieren. Interessierte melden sich telefonisch unter (0 61 08) 79 46 54 oder kommen direkt zum ersten Trainingsabend, am Dienstag, 31. Januar, um 20 Uhr. Am Anfang genügt einfache, bequeme Trainingskleidung sowie Hallenschuhe mit flacher Sohle.

BEZ 22.12.11 www.juka-club.de