

## Judoclub bietet Tai Chi Chuan

**Bergen-Enkheim.** 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. Wer es trotzdem oder gerade deshalb ausprobieren möchte, hat Gelegenheit in einem Kurs, den der Judo und Karate-Club Bergen-Enkheim anbietet. Der Kurs beginnt am Dienstag, 1. Februar, und dauert bis Ostern.

Die langsam ausgeführten Techniken sollen die Standfestigkeit und Körperbalance stabilisieren. Körperbewegung in Einklang mit einer ruhigen, gleichmäßigen und tiefen Atmung sollen ein inneres Gleichgewicht verschaffen und so Körper, Geist und Seele in Harmonie zueinander bringen. Die Bewegungen sind so ausgelegt, dass sie sowohl die Muskulatur sanft aktivieren als auch die inneren Körperkreisläufe unterstützen. Hier werden also keine sportlichen Erfolge angestrebt, Rekordversuche unter-

nommen oder sich im Wettkampf mit anderen gemessen. Gerade deswegen bietet sich Tai Chi Chuan für diejenigen an, die es lieber ruhiger angehen wollen, aber dennoch körperlich aktiv sein möchten.

Training ist von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle der Schule am Hang (Seiteneingang „An der Pfaffenmauer“). Die Kosten betragen 60 Euro und sind zu Kursbeginn fällig. Interessierte melden sich bitte telefonisch unter 06108/794654 oder kommen einfach zur ersten Kursstunde vorbei. *red*

FNP 26.01.11