

# „Schattenboxen“ mit Trainer Axel Roth

Tai Chi Chuan lernen beim Judo- & Karate-Club Bergen-Enkheim – Schnupperstunden möglich

Bergen-Enkheim (pm/mav). – Aus den Parks und Gärten Chinas sind sie nicht wegzudenken: Tausende Menschen, die in den Morgenstunden – in sich versunken und sehr bedacht – sanft-fließende Bewegungen ausführen. Keine Frage, Tai Chi Chuan, das „chinesische Schattenboxen“, meist als Tai Chi abgekürzt, ist im Land des Lächelns Volkssport und Kulturgut – schließlich wurde die Bewegungskunst dort erfunden.

Deren Wurzeln reichen rund 3000 Jahre zurück und basieren auf Übungen taoistischer Mönche. Der Chinese macht Tai Chi Chuan, um vital alt zu werden. Beim bei Juka gelehrt Tai Chi Chuan mit seinen langsam ausgeführten Techniken steht der gesundheitsfördernde Aspekt im Vordergrund. Hier werden also keine sportlichen Erfolge angestrebt und auch keine Rekordversuche unternommen. Wettkämpfe und Graduierungssystem fehlen ebenfalls. Nicht zuletzt auch deshalb ist Tai Chi praktisch für jeden geeignet.

Die komplette Form zu erlernen, dauert rund eineinhalb bis zwei Jahre. Das heißt aber nicht, dass man erst von Tai Chi Chuan profitiert, wenn man alles beherrscht.

Viele Tai-Chi-Chuan-Kursteilnehmer berichten schon nach kurzer Zeit, dass sie

ausgeglichenener sind, besser schlafen und sich nach zwei, drei Monaten viel beweglicher fühlen.

Kostenloses Probetraining in Form einer „Schnupperstunde“ bei Juka ist möglich. Teilnehmer sollten mindestens 16 Jahre alt sein. Trainingszeit ist dienstags von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle der Schule am Hang in Bergen-Enkheim. Interessenten können einfach vorbeischauen und direkt ein Probetraining mitmachen oder den Trainer für Tai Chi Chuan, Axel Roth, vorher anrufen unter der Telefonnummer (0 61 08) 79 46 54.



Axel Roth (links) lehrt bei Juka Tai Chi Chuan. Foto: Privat

[www.juka-club.de](http://www.juka-club.de)

BEZ M.R. 08