



Kurs-Angebote

Fit durchs Jahr mit dem TSV Heumaden

Wir bieten Ihnen verschiedene Kursangebote an, um fit durch das Jahr zu kommen.

Die Angebote sind ideal, um fit zu bleiben oder fit zu werden.

Die Kurse werden von fachkundigen Übungsleiter/innen und Sportlehrer/innen durchgeführt und sind teilweise mit dem Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit bzw. mit dem Prüfsiegel Prävention der Krankenkassen ausgezeichnet.

Die Anmeldung für die neuen Kurse ist ab sofort möglich. Die Regelungen gelten ausschließlich für die Kurs-Angebote, nicht für die Reha-Sport-Angebote und auch nicht für die Dauerangebote.

Eine TSV-Mitgliedschaft ist dafür nicht erforderlich.

In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden die Kurse nicht statt.

Unsere Trimester sind wie folgt aufgeteilt:

1. Trimester: 09. Januar 2017 – 31. März 2017, ausgenommen KW 9
2. Trimester: 24. April 2017 – 21. Juli 2017, ausgenommen KW 23,24
3. Trimester: 18. September 2017 – 08. Dezember 2017, ausgenommen KW 44

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über das Anmeldeformular, das Sie auf der Website downloaden oder auf der Geschäftsstelle des TSV Heumaden erhalten können.

Der TSV Heumaden wünscht Ihnen viel Spaß bei der Teilnahme am Kursangebot!

Bei Rückfragen wenden Sie sich jederzeit an die Geschäftsstelle des TSV Heumaden.

Telefon: 0711/445778

Fax: 0711/445779

Email: info@tsv-heumaden.de

Öffnungszeiten:

Dienstag: 17-19 Uhr

Donnerstag: 8-12 und 14-17 Uhr



Kurs-Angebote

Gesundheitsfitness

Termin: 1. Trimester: 11x freitags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, Start: 13.1.17
2. Trimester: 11x freitags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, Start: 28.4.17
3. Trimester: 11x freitags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, Start: 22.9.17

Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Thorben Reimer

Kosten: Mitglieder: 44 €, Nichtmitglieder: 88 € pro Trimester
Teilnehmerzahl: max. 15



Möglichkeit der Rückerstattung durch die Krankenkassen.

Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre neue Zugänge zum Sport zu schaffen, die individuelle Leistung zu optimieren sowie die nachhaltige Vorbeugung vor körperlichen Verletzungen zu gewährleisten. Zielgruppe des Kurses sind Erwachsene. Im Fokus liegt das polysportive Training für den Rücken, sowie für den gesamten Körper. Unter Verwendung unterschiedlicher Hilfsmittel und Einbindung sportwissenschaftlicher Elemente werden sowohl die Bereiche der Prävention als auch der Gesundheitsförderung abgedeckt. Gut aufgehoben fühlt sich jeder in diesem Kurs, der bereit ist, dem Alltag zu trotzen und hierbei das eine oder andere Mal an seine körperlichen Grenzen zu gehen.

Outdoor Ladies Workout

Termin: 1. Trimester: 11x donnerstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr, Start: 12.1.17
2. Trimester: 11x donnerstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr, Start: 27.4.17
3. Trimester: 11x donnerstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr, Start: 21.9.17

Ort: Treffpunkt: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin: Oliwia Blokus

Kosten: Mitglieder: 22 €, Nichtmitglieder: 77 € pro Trimester
Teilnehmerzahl: max. 20

Das Training findet auf den Grünflächen der Vereinssportanlage oder in der umliegenden Natur statt. Das Workout ist für Frauen gedacht, die sich auspowern wollen, die sich eine knackige Figur wünschen und positive Energie generieren möchten. Begonnen wird mit einem gemeinsamen Warm-Up, anschließend gibt es verschiedene Übungen für den Bereich Bauch-Beine-Arme. Die Trainingsstunde endet mit einer Stretching-Einheit.



Kurs-Angebote

Outdoor Training

Termin:	1. Trimester: 11x dienstags 17:45 Uhr – 18.45 Uhr, Start: 10.1.17 2. Trimester: 11x dienstags 17:45 Uhr – 18.45 Uhr, Start: 25.4.17 3. Trimester: 11x dienstags 17:45 Uhr – 18.45 Uhr, Start: 19.9.17
Ort: Übungsleiterin:	Treffpunkt: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart Oliwia Blokus
Kosten: Teilnehmerzahl:	Mitglieder: 22 €, Nichtmitglieder: 77 € pro Trimester max. 20

Die Natur als Anti-Stress-Pille. Das ist der große Vorteil vom Outdoor Training, denn wir trainieren ausschließlich draußen. Dafür stehen uns die Anlage des TSV Heumaden und die darum liegende Natur zur Verfügung. Ein hochintensives, abwechslungsreiches und effektives Zirkeltraining hilft Euch fit zu werden, den Körper zu stärken und die persönlichen Grenzen immer wieder zu überschreiten. Begonnen bei einem Warm-Up geht es über zum Zirkeltraining mit verschiedenen Geräten bis hin zum Cool Down und Stretching.

Power Bauch

Termin:	1. Trimester: 11x dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, Start: 10.1.17 2. Trimester: 11x dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, Start: 25.4.17 3. Trimester: 11x dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr, Start: 19.9.17
Ort: Übungsleiterin:	Treffpunkt:, Lange Morgen 19, 70619 Stuttgart Oliwia Blokus
Kosten: Teilnehmerzahl:	Mitglieder: 22 €, Nichtmitglieder: 77 € pro Trimester max. 20

Ziel des Trainings ist es, langsam aber sicher einen flachen Bauch zu bekommen, ohne diesen einzuziehen. In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen können integriert werden und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte. Ihr habt keine Angst vor einem anstrengenden, effektiven Training, dann seid ihr herzlich willkommen.



Kurs-Angebote

Qi Gong

Termin:	1. Trimester: 11x dienstags 17:15 Uhr – 18.30 Uhr, Start: 10.1.17 2. Trimester: 11x dienstags 17:15 Uhr – 18.30 Uhr, Start: 25.4.17 3. Trimester: 11x dienstags 17:15 Uhr – 18.30 Uhr, Start: 19.9.17
Ort: Übungsleiterin:	Turnhalle GWRS Heumaden, Lange Morgen 19, 70619 Stuttgart Anja Oehlmann
Kosten: Teilnehmerzahl:	Mitglieder: 22 €, Nichtmitglieder: 77 € pro Trimester max. 20

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, die eigene Mitte finden - diese kleine chinesische Übungsreihe aus dem Qi Gong hilft Ihnen, die inneren Kraftquellen zu öffnen und mit frischem Schwung und Gelassenheit dem Alltag zu begegnen. Die Übungen sind sanft und einfach auszuführen. Verspannungen lösen sich und die Energie kann wieder frei fließen. Besonders Nacken, Schultern und Wirbelsäule profitieren von dem ganzheitlichen Übungsprogramm und die positiven Wirkungen sind bereits nach kurzer Zeit spürbar. Die Kursleiterin, hat ihre langjährige Ausbildung bei chinesischen Meistern und bei der DQGG absolviert und ist mehrfach zertifiziert u.a. mit der Fachqualifikation Gesundheit der VHS, sowie als offiziell anerkannte Lehrerin für Tai Chi Chuan & Qi Gong.

R.A.T Rückenaktiv Training

Termin:	1. Trimester: 11x mittwochs 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, Start: 11.1.17 2. Trimester: 11x mittwochs 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, Start: 26.4.17 3. Trimester: 11x mittwochs 19:00 Uhr – 20:00 Uhr, Start: 20.9.17
Ort: Übungsleiterin:	Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart Bettina Nitz
Kosten: Teilnehmerzahl:	Mitglieder: 22 €, Nichtmitglieder: 77 € pro Trimester max. 15

Bis zu 85% der Bevölkerung leiden statistisch gesehen mindestens einmal in ihrem Leben darunter. Egal ob körperliche Überbelastung, mangelnde Bewegung, sitzende Tätigkeit, falsche, nicht rückengerechte oder einseitige Belastung im Alltag. Grund ist fast immer eine zu schwache Rückenmuskulatur. Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die immer wieder unter Rückenprobleme leiden oder diesen vorbeugen wollen. Es wird hauptsächlich die Rückenmuskulatur trainiert, aber auch die Muskeln der Extremitäten, des Rumpfes und des Bauches, die sehr wichtig für die Stabilität der gesamten Wirbelsäule sind. Ziel ist es, die Wirbelsäule für den Alltag durch gute Muskulatur zu stabilisieren und dadurch wiederum zu schützen. Damit Sie schmerzfrei durch den Alltag kommen und wieder Freude am Bewegen haben! Das Rückenaktiv Training wird durch Fachkräfte der Physiotherapeutischen Praxis „m'active“ durchgeführt.



Kurs-Angebote

Yoga

Termin:	1. Trimester: 11x mittwochs 20:00 Uhr – 21:30 Uhr, Start: 11.1.17 2. Trimester: 11x mittwochs 20:00 Uhr – 21:30 Uhr, Start: 26.4.17 3. Trimester: 11x mittwochs 20:00 Uhr – 21:30 Uhr, Start: 20.9.17
Ort:	Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin:	Polina Gran
Kosten:	Mitglieder: 22 €, Nichtmitglieder: 77 € pro Trimester
Teilnehmerzahl:	max. 20

Yoga im TSV-Heumaden wartet sowohl auf „erfahrene“ Yogis, die schon länger dabei sind, als auch auf neue Kursteilnehmer/innen. Im Kurs wird insbesondere Wert auf richtige Atmung, richtige Körperhaltung, Entspannung und positives Denken gelegt. Im Yoga wird der Körper auf äußerst effiziente Weise durch Asanas (yogische Haltungen) trainiert, Muskeln und Bänder werden gedehnt und gestärkt, Verspannungen lösen sich. Die Asanas fördern Flexibilität, entwickeln gute Koordinationsfähigkeit und Körperkondition. Yoga ist ein energiereiches Training für einen gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Gleichzeitig runden Entspannungs- und Atemübungen (Pranayama) die Stunde ab und führen zu einem guten, positiven Körpergefühl. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene jeden Alters und Geschlechts geeignet.



Reha-Sport-Angebote

Ab Januar 2017 bietet der TSV Heumaden auch die Möglichkeit Reha-Sport zu betreiben. Bei Reha-Sport-Angeboten handelt es sich um ergänzende Maßnahmen im Rahmen der medizinischen Rehabilitation. Ziel ist es, Alltagsbeschwerden zu mindern und krankheitsbedingten Folgeschäden entgegenzuwirken. Darüber hinaus soll die Gesundheit gestärkt und die Bewegungsfähigkeit verbessert werden. Die Teilnehmer sollen zunächst unter Anleitung und später eigenständig, regelmäßige Sportübungen absolvieren. Die Qualität des Angebotes wird durch entsprechend qualifizierte Trainer gewährleistet.

Sie möchten ein Reha-Sport-Angebot nutzen, dann gibt es folgende Schritte zu tun:

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt (Haus- oder Facharzt), Fragen Sie nach einer Verordnung für Reha-Sport (Antragsformular 56)
- Kontaktieren Sie Ihre Krankenkasse und lassen Sie die Verordnung genehmigen
- Parallel dazu sprechen Sie uns an und koordinieren einen Termin für weitere Absprachen

Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot. Es kann während den Schulferien zu Pausen kommen. Für Mitglieder mit Verordnung kostenlos, ohne Verordnung 120 € im Jahr; Nichtmitglieder können nur mit Verordnung teilnehmen.

Kontakt:

Für nähere Informationen oder die Anmeldung zum Reha-Sport-Angebot steht Ihnen Denise Roth gerne zur Verfügung. Vereinbaren Sie mit Ihr einen persönlichen Termin um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Denise Roth, Leitung Geschäftsstelle, Ansprechpartner Reha-Sport,
0711/445778, denise.roth@tsv-heumaden.de

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sind: dienstags: 17-19 Uhr, donnerstags, 8-12 und 14-17 Uhr

Reha-Sport 01 – Orthopädie – Schwerpunkt Rücken

Zeit: Freitag, 17:15 – 18:00 Uhr
Ort: Turnhalle GWRS Heumaden, Lange Morgen 19, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Steffen Haßelwander

Reha-Sport 02 – Orthopädie – Schwerpunkt Knie und Hüfte

Zeit: Freitag, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Turnhalle GWRS Heumaden, Lange Morgen 19, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Steffen Haßelwander



Dauerangebote

Dauerangebote im TSV Heumaden sind für Vereinsmitglieder kostenfrei. Es können auch Nicht-Mitglieder teilnehmen. Diese können bei den Übungsleitern Zehnerkarten erwerben. Diese kosten 50€ für zehn Übungseinheiten.

Body Workout I

Zeit: Dienstag, 19:30– 20:30 Uhr
Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Steffen Haßelwander

Im Mittelpunkt des Kurses steht das gesundheitsorientierte Ganzkörpertraining. Mit Hilfe von funktionellen Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Bewegungsapparat mobilisiert. Der Fokus liegt hierbei auf einer sauberen Ausführung der Übung, sodass ein möglichst großer gesundheitlicher Faktor erreicht wird. Durch Spaß, Motivation und Freude an der Bewegung wird jeder den Kurs mit einem Lächeln verlassen.

Egal ob Jung oder Alt; Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, das Training ist für Jeden, der gerne Sport macht, super geeignet. Durch eine Vielzahl an Variationen ist der Kurs für alle reizvoll.

Das Angebot findet auch in den Ferien statt. Body Workout I und II werden dann zu einem Kurs zusammengelegt: Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Body Workout II

Zeit: Dienstag, 20:30– 21:30 Uhr
Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Steffen Haßelwander

Die Stunde beginnt immer mit einem lockeren Aufwärmen, das in ein abwechslungsreiches Training, das sowohl die Koordination als auch die Kondition und die Kraft schult, übergeht. Um die Stunde abzurunden wird sich am Ende der Stunde immer ausgiebig gedehnt. Das Augenmerk liegt auf einem ganzheitlichen Training, das alle Muskelgruppen anspricht. Für das perfekte Workout sorgt eine Festlegung bestimmter Schwerpunkte in jeder einzelnen Übungseinheit. Für die nötige Motivation sorgen Spaß, Freude und fetzige Musikakzente. Dieses Angebot ist ideal für Sportler, die eine gewisse Grundfitness mitbringen, und für diejenigen, die gerne mal an ihre körperlichen Grenzen gehen wollen.

Das Angebot findet auch in den Ferien statt. Body Workout I und II werden dann zu einem Kurs zusammengelegt: Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr



Dauerangebote

50 + Fitness-Gymnastik

Zeit: Mittwoch, 20:00– 21:15 Uhr
Ort: Turnhalle GWRS Heumaden, Lange Morgen 19, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Günter Riesle

Dies ist ein ideales Angebot auch für Berufstätige! Wir freuen uns auf Einsteiger, Wiedereinsteiger und Umsteiger und alle die Freude an sportlicher Bewegung haben.

Den Tag mit sportlicher Betätigung ausklingen zu lassen, baut den Stress ab. Wir wollen nicht fit sein um jeden Preis. Wir wollen gesund bleiben, mit Freude an der Bewegung den Kreislauf anregen, die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern, damit wir uns rundum Wohlfühlen.

Wie beginnen unseren Übungsabend mit Aufwärmen, und kommen über Lauf-, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen zur Gymnastik. Aktive Entspannung bildet den Abschluss.

Funktionelle Gymnastik 01 – 04

Zeit: Montag, 08:30– 09:30 Uhr
Ort: Ev. Gemeindezentrum, Bockelstraße 125, 70619 Stuttgart

Zeit: Donnerstag, 09:20– 10:20 Uhr
Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart

Zeit: Donnerstag, 17:15– 18:45 Uhr
Ort: Turnhalle Birkenrealschule, Bruno-Frank-Str. 14, 70619 Stuttgart

Zeit: Mittwoch, 19:00– 20:00 Uhr
Ort: Turnhalle GWRS Heumaden, Lange Morgen 19, 70619 Stuttgart

Übungsleiterin: Irmgard Müller

Funktionelle Gymnastik verbessert die Leistungsfähigkeit, kräftigt Bauch- und Rückenmuskulatur, hält unsere Gelenke beweglich und führt zu optimalem Wohlbefinden. Denn wer seine Muskulatur frühzeitig trainiert kann vielen altersbedingten Beschwerden vorbeugen. Ein gut ausgebildetes Muskelkorsett schiebt Rückenabbau und Übergewicht einen Riegel vor. Dies zu erhalten praktizieren wir in unseren Übungsstunden.



Dauerangebote

Konditionstraining

Zeit: Montag, 20:15– 21:30 Uhr
Ort: Turnhalle Birkenrealschule, Bruno-Frank-Str. 14, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin: Beate Gaiser

Jeden Montag – ausgenommen sind die Ferien und Feiertage – führt Beate Gaiser ihr unterhaltsames Fitnesstraining durch. Konditionstraining, Kraftübungen (nicht zu vergessen Bauch und Rücken), Aerobic und spielerische Elemente wechseln sich dabei ab.

Lauftreff

Zeit: Mittwoch, 19:00– o.E. Uhr
Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Robi Bauerschmidt

„Besser ganz laufen, als kaputt gehen“

Du hast Laufen für dich als Sport entdeckt, schaffst ca. 7km am Stück und möchtest in der Gruppe laufen? Dann komm doch zum Lauftreff des TSV.

Wir treffen uns ganzjährig mittwochs um 19 Uhr an der Heinz-Glauner-Halle, um gemeinsam etwas für unsere Ausdauer zu tun. Die Streckenlängen betragen zwischen 7 und 15km. Für Ambitionierte in Absprache gerne auch mal mehr. Es sind Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vorhanden.

Nordic Walking ohne Trainer

Zeit: Dienstag, 9:00 – 10:50 Uhr
Zeit: Mittwoch, 9:00 – 10:50 Uhr
Ort: Vereinsheim, Am Sonnenweg 60, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: offener Treff ohne Übungsleiter

Wer ganz unverbindlich ohne Trainer regelmäßig Nordic Walking betreiben möchte, kann sich den Treffs ohne Trainer anschließen.

Nordic Walking mit Trainer

Zeit: Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30 Uhr
Ort: Vereinsheim, Am Sonnenweg 60, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin: Oliwia Blokus

Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist. Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen mit erhöhtem Kalorienverbrauch. Nordic Walking hält den ganzen Körper beweglich und fit, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an.



Dauerangebote

Power Step

Zeit: Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr
Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Straße 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin: Oliwia Blokus

Fit werden, Fett verbrennen und dabei Spaß haben?

Dieses Gefühl werden Sie beim Power Step Kurs erleben. Einfache Choreographien in Kombination mit Kraftübungen helfen uns, unsere Ziele zu erreichen. In diesem Angebot wird nach einem Warm-Up mit Musik zwischen 130-132 BPM trainiert. Zum Abschluss gibt es Stretching und ein Cooldown. Das Angebot findet nur außerhalb der gesetzlichen Schulferien statt.

Sport im Park (Mai bis September)

Zeit: Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr
Ort: Anlage Unterer Hasenwedel, Kemnater Str. 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin: noch offen

„Sport im Park“, das kostenlose und unverbindliche Angebot des Amtes für Sport und Bewegung mit seinen Kooperationspartnern, dem Sportkreis Stuttgart, den Stuttgarter Sportvereinen und weiteren Anbietern. Auch der TSV Heumaden ist dabei und gemeinsam treiben wir „Sport im Park“ auf der Sportanlage bei der Heinz-Glauner-Halle. Eine Stunde Gesundheitssport im Freien bei jedem Wetter. Mitmachen kann jeder, der Lust hat, sich im Freien zu bewegen, der sein Herz-Kreislaufsystem aktivieren will, der seine Beweglichkeit und seine Koordination fördern möchte, der sein Gleichgewicht schulen und seine Muskeln kräftigen will. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und auch keine Mitgliedschaft im TSV Heumaden. Das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet. Bequeme Freizeit- oder Sportkleidung ist empfehlenswert.

Sport im Park (Mai bis September) - Familienangebot

Zeit: Sonntag, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Anlage Unterer Hasenwedel, Kemnater Str. 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiterin: noch offen

In diesem Angebot stehen zwei Übungsleiter zur Verfügung. Einer betreut die Erwachsenen und macht Gesundheitssport und der andere macht ein Angebot für Kinder im Rahmen des Stuttgarter Bewegungspasses. Eine Stunde Gesundheitssport und Bewegungsspiele im Freien bei jedem Wetter für die ganze Familie. Mitmachen kann jeder, der Lust an Bewegung hat und etwas für seine Gesundheit tun möchte. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und auch keine Mitgliedschaft im TSV Heumaden. Das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet. Bequeme Freizeit- oder Sportkleidung ist empfehlenswert.



Dauerangebote

Tai Ji Quan

Zeit: Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Heinz-Glauner-Halle, Kemnater Str. 50, 70619 Stuttgart
Übungsleiter: Xiao Wang

...dient der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung. *Tai Ji Quan* basiert auf der chinesischen Philosophie und ist folglich auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. *Tai Ji Quan* schult die Körperwahrnehmung und verbessert die körpereigenen Fähigkeiten durch Bewegungen im Einklang mit der Natur des Menschen und fördert das Wohlbefinden des Einzelnen.

Die Teilnehmer/innen in unserem Kurs erlernen und üben die Grundtechniken wie z.B. Stellungen und Bewegungsprinzipien und in diesem Zusammenhang spezielle Atemtechniken und Konzentrationsübungen, die Teil des *Tai Ji Quan* sind. Die Entwicklung des Körpergefühls, die Erhöhung der Gesamtbeweglichkeit und Ausdauer, die Kräftigung und Dehnung der Muskel, Bänder und Sehnen stehen im Vordergrund. Durch die Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Frei von Gedanken werden die Vitalität (Jing), die Energie (Qi) und der belebende Geist (Shen) kultiviert. Der Geist soll sich nicht auf eine bestimmte Handlung oder Reaktion versteifen, sondern „natürlich“ reagieren.