

Trainingszeiten Tai-Chi Zentrum Wolkenhand e.V.

Dienstag 19-20 Uhr Dr.-Schofer-Schule-Bühlertal- Tai-Chi und „Silber-Swing“

Dienstag 19-20 Uhr Dr.-Schofer-Schule „Silber-Fit“ Training

Mittwoch 10-10.45 Uhr Kurpark/Kurhaus Sasbachwalden
10.45 Uhr -11.30 Uhr „Silber Swing“

Inhalte sind:

- Bambus Qigong
- Kleine Tai-Chi Meditation
- SOL Sequenz
- Fächer Tai-Chi
- Do In
- Augengymnastik
- Tai-Chi Abschlussübung

- 5 Elemente Gymnastik aus Taiwan.
- Asiatischer Morgengruß
- Peking Sequenz
- Qigong – Gesundheitskugeln
- Taiji Ball
- Acht Brokatübungen



DÖSB
Deutscher
Seniorensport-
preis

„Vereine sind unsere sozialen Tankstellen“

DÖSB-Präsident Alfons Hörmann gratuliert

Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Seniorensportpreises (DöSB), gratuliert den Mitgliedern des Tai-Chi-Zentrums Wolkenhand e.V. für ihre hervorragende sportliche Leistung. Er betont die Bedeutung von Vereinen als sozialen Treffpunkten für Senioren. Die Preisverleihung fand in der Kurpark Sasbachwalden statt, bei der auch ein Preisgeld von 1.000,- Euro überreicht wurde.



Die Preisverleihung wurde von der Kurpark Sasbachwalden organisiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden für ihre sportliche Leistung und ihren Einsatz für die Gemeinschaft ausgezeichnet. Die Preisverleihung war ein Höhepunkt der Veranstaltung und wurde von allen Anwesenden begeistert aufgenommen.

„Silber-Swing“ ein Programm für jeden!

Meditation und Training, auch wenn nichts mehr geht!
Einfach - genial

Trainingsstab sorgt für neuen Schwung

Erich Essig vom Tai-Chi-Zentrum „Wolkenhand“ entwickelte neues Übungsgerät

Von unserem Mitarbeiter Klaus-Peter Maier

Sitten, aber auch liegend ausgeführt werden. Kombiniert werden die Übungen mit Fitness-Gymnastik aus Fernost und „Bambus Qi Gong“, beides hat der Bühlertaler Tai-Chi-Verein seit geraumer Zeit im Programmangebot. „In etwas über zwei Monaten habe ich mit den Übungen und dem Trainingsgerät meine Muskeln und Kondition wieder aufgebaut“, betont Essig und freut sich: „Heute kann sich meine Muskulatur, auch mit 71, wieder sehen lassen.“

Jetzt hofft er, dass es die Corona-Lage bald zulässt, die neue Gruppe – vorgesehen ist ein Training im Freien in Bühlertal – beginnen zu lassen und die bisherigen Vereinsangebote, die von Essigs Ehefrau Margot geleitete „SilberFit“-Gymnastikgruppe sowie die Tai-Chi-Kurse, wieder aufzunehmen. Der Name des neuen Angebots steht noch nicht definitiv fest, aber eine Idee dazu: „Silber-Schwung“ oder „Silber-Swing“, meint Essig mit Blick auf die schwingvollen Übungen mit dem neuen Trainingsstab.

Ein Feedback gibt es schon von medizinischer Seite: Fünfmal hat der Allgemeinmediziner Michael Hammes mit dem Metallstab trainiert und ist positiv überrascht, wie sich die Übungen auf Muskeln und Gelenke, ja sogar auf die Wirbelsäule auswirken. Der gesamte Bewegungsapparat werde angesprochen, so die ersten Erfahrungen des Mediziners, der von 1983 bis 2019 in Bühlertal eine Praxis hatte, mit dem neuen Trainingsgerät. Natürlich brauche es Anleitung im Umgang mit dem Stab, und ein regelmäßiges Üben sei ebenfalls immer zu empfehlen. Es sei erstaunlich, was man mit so einem einfachen Gerät bewirken kann – und „man kann auch ganz schön ins Schwitzen kommen“. In der Gruppe, ist der Mediziner überzeugt, werde das Training sicher noch mehr Spaß machen.

Internet
www.tai-chi-zentrum-wolkenhand.de



Ralf Bauer - bekannter Schauspieler und Yogalehrer besucht, wenn es möglich ist, mittwochs das Tai-Chi-, Qigong- und Silber Swing Angebot im Kurpark Sasbachwalden.



Tai-Chi Zentrum Wolkenhand.

Verschiedene Auszeichnungen des Sportbundes, der Deutscher Senioren Sportpreis des Bundesfamilienministeriums, Sonderpreis-„Sterne des Sports“, „Ruth Erndwein Innovationspreis“ „Förderpreis der WLSB-Sportstiftung in der Kategorie Soziale „Kompetenz“ oder „Echt gut - Ehrenamt im Sport“ der Landesregierung unterstreichen die Qualität der Angebote.

Studienreisen

nach Asien. Besuch in einer Klinik in Taipeh. Energiekreis in Portugal. Kurse Bühler Höhe.



Tai-Chi sieht aus wie eine Gymnastik, die ganz langsam abläuft - ist aber eine Mischung aus Meditation und Selbstverteidigung. Die Kampfkunst steht nicht mehr im Vordergrund, sondern die Möglichkeit sich damit gesund zu erhalten, auch im Alter noch vital zu sein und ein langes Leben führen zu können. Die von uns gelehrt "Peking Sequenz" hat 24 Bilder.

„**Silber Fit**“ Ein wöchentliches Fitnessprogramm für Ältere. Neben dem vielfältigen Trainingsprogramm hat der Verein noch ein umfangreiches gesellschaftliches Angebot.

Qigong: SILBER – SWING. „Unser außergewöhnliche, einfaches Fitnessprogramm zeigte schnelle Fortschritte. Das Übungsgerät erfand ich neu um es meinen Anforderungen anpassen. **Ich habe ein Edelstahlrohr gewählt, bei dem Maße und Gewicht individuell auf jeden Übenden abgestimmt sind.** Außerdem ist Edelstahl einfach zu reinigen und zu desinfizieren. Benutzen kann es jeder. Es gibt keine Altersgrenzen“ Erich Essig.

Kung-Fu-Fan - Fächer Tai-Chi: Mit dem Fächer erscheint Tai-Chi wie ein Tanz, ein friedlicher Kampftanz voll wohltuender Abkühlung. Wer die Tai-Chi Fächer Form richtig beherrscht, bei dem scheint der Fächer eigenständig durch den Raum zu schweben. Die im Tai-Chi Zentrum gelehrt Form besteht aus 52 Bewegungsfolgen.

„**Wer Tai-Chi regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.**“
(altes chinesisches Sprichwort)

Tai-Chi Zentrum Wolkenhand Bühlertal e.V.



Für Gäste* Entspannung aus Fernost.

Jeden Mittwoch

10:00 Uhr Tai-Chi,

10:45 Silber-Swing

Kurpark/Kurhaus Sasbachwalden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Einblick in das Wesen und die Wirkungsweise der asiatischen Gesundheitsportarten Tai-Chi und Qigong. Jede Stunde ist ein abgeschlossenes Programm. Lockere Bekleidung genügt. Bei schlechtem Wetter wird im Kurhaus geübt.

Kosten entstehen keine!

Einfach kommen und mitmachen.

www.taichi-zentrum-wolkenhand.de

essig-buehl@t-online.de

Leitung: Erich Essig, Dipl. Ausb. DTB,
Sportlehrer, Tai-Chi Lehrer, Judo Lehrer.

