

Rundbrief Gesundheitsförderung

INFOS UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

Tai-Chi und Silber-Swing

Meditation und Training. Gesundheitssport - auch wenn nichts mehr geht

„Wer Tai-Chi regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen“,

sagt ein altes chinesisches Sprichwort.



Tai Chi und Silber-Swing, immer mittwochs im Kurpark Sasbachwalden.

Bei schlechtem Wetter wird im Kurhaus Zum Alde Gott geübt.

Wenn **mittwochs ab 10 Uhr** Einheimische und Gäste zum **Pavillon im Kurpark Sasbachwalden** kommen, können sie Tai-Chi und Qigong hautnah erleben.

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. In der Übungsleiterausbildung des Sportbundes ist Tai-Chi fester Bestandteil. Schwerpunkt liegt unter dort anderem auf der Sturzprophylaxe. Die äußerst langsamen Bewegungen fordern die Konzentration. „Wer Tai-Chi übt kann an nichts anderes mehr denken“ unterstreicht Referent Erich Essig.

Silber-Swing lässt sich dem Qigong zuordnen. Ein Erfolgsprogramm, das es bisher noch nicht gab und zudem Spaß macht. Das Gerät ist eine Neuheit im Gesund-

heitssport. Die Bewegungen sind sanft und dem Atem angepasst. Alle Bewegungen die vom Oberkörper weg führen bedeuten - ausatmen und was zum Körper führt - einatmen. Selbst wer körperlich und gesundheitlich am Nullpunkt ist kann sich ganzheitlich aufbauen. Silber-Swing hat zwischenzeitlich in der Übungsleiterausbildung seinen Platz erhalten. Ärzte empfehlen den Stab und die Übungen genauso, wie Studienleiter und Verantwortliche verschiedener Sportfachverbände.

Silber-Swing, ein außergewöhnliches, einfaches Fitnessprogramm zeigt schnelle Fortschritte. Der Stab besteht aus Edelstahl, bei Länge und Gewicht ist er individuell auf jeden Übenden abgestimmt. Außerdem ist Edelstahl, denkt man an die momentane Situation, einfach zu reinigen und zu desinfizieren. Benutzen kann es jeder. Es gibt keine Altersgrenzen. Auch körperliche Beeinträchtigungen werden berücksichtigt. Selbst im Sitzen lassen sich die Übungen durchführen. Allerdings geht es nicht ohne persönliche Anleitungen. Diese kann man mittwochs kostenlos im Kurhaus oder Kurpark erhalten.