



# Tai Chi Chuan+Qigong beim KSV Esslingen

## Bewegung im Einklang von Yin und Yang

Freude an Bewegung, Wohlbefinden  
und Gelassenheit

Fit bleiben bis ins hohe Alter.

Die Mitte halten-das innere Gleichgewicht

## Neuer Kurs

ab Montag,  
16.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr

Im Leben wie bei jedem Sport unverzichtbar:  
**Das Gleichgewicht behalten**  
- äußerlich & innerlich -

Die Übungen und Formen des Qigong und Tai Chi Chuan fördern Koordination, Kraft, Körperwahrnehmung und somit auch besonders das innere und äußere Gleichgewicht. Außerdem macht das gemeinsame Üben sehr viel Freude.

**Was ist Qigong?**

**Was ist Tai Chi Chuan?**

Qigong wurde als System für die Gesundheit entwickelt.

Tai Chi Chuan war ursprünglich eine Kampfkunst, und wird heute bei uns auch zur Gesunderhaltung praktiziert.

Hier werden die Bewegungen in bestimmten Folgen geübt, auch mit traditionellen Waffen, wie z.B. Stock, Fächer oder Schwert.

Beide wurzeln in der chinesischen Philosophie des Taoismus.

**Ansprechpartner:**

**Marianne Lücke, Gerhard Babel**

Qigong-Lehrer und Tai-Chi-Lehrer, DOSB-Übungsleiter

**Also – Was probiere ich aus?**

Tai Chi Chuan oder Qigong: oder **Beides !!!**

**Trainingszeiten: Montag-Abend**

18.30 – 19.30 Qigong und Tai Chi Chuan - **Einführung**

19.40 – 20.40 Tai Chi Chuan - mit der **Hand, Stock, Fächer,**  
eventuell **Schwert.**

