

## Taiji Quan (Tai Chi Chuan)

eine alte chinesische Bewegungskunst, die sich über Jahrtausende aus verschiedenen Übungen entwickelte.

Fließende, weiche und runde Bewegungen ergeben aneinander gereiht "Die Form".

Durch regelmäßiges Üben fördert Taiji Quan die Gesundheit, die geistige Klarheit, die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Lernfähigkeit des Übenden. Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit wirken positiv auf die Gesamtstimmung.

Taiji Quan gehört zu den inneren Kampfkünsten, im Unterschied z.B. zu Karate, das den äußeren Kampfkünsten zugeordnet wird. Taiji Quan benutzt u.a. die Methoden der Taoistische Meditation und des Qi Gong für die Ausübung der inneren Kampfkunst.

Der VfL bietet sowohl Anfängerkurse als auch weiterführende Kurse für Fortgeschrittene an.

# 太极拳

Tai Ji Quan  
(das höchste Prinzip)

### Die Trainer im VfL:

E-Mail: udo@vfl-taichi.de  
Tel.: 0177 3922 684,  
Lehrer Zertifikat von:



E-Mail: martin@vfl-taichi.de  
Tel: 0176 6142 5857



Geschäftsstelle  
Beitrags- und Mitgliederverwaltung  
Andreas Schäfer, Taubertsgasse 14  
64625 Bensheim

Telefon: 0 62 51/33 32  
E-Mail: andreas.schaefer@vfl-bensheim.de

Entspannen Bewegten Gesundheit

## Angebot 2017



## VfL Bensheim e.V. Taiji und Qi Gong

Seit 1999 bietet der VfL Bensheim  
in der Abteilung Freizeitsport  
ein Taiji Quan und Qi Gong Training an.

website: [www.vfl-taiji.de](http://www.vfl-taiji.de)

### Kurse:

freitags 10:00 - 11:30 Uhr neu !  
freitags 19:30 - 21:00 Uhr  
mittwochs 20:30 - 22:00 Uhr

WORLDWIDE ASSOCIATION FOR CHINESE INTERNAL MARTIAL ARTS

# 世界中国内家拳联盟

## Entspannen durch Meditation in Bewegung

Fließende, weiche und runde Bewegungen ergeben aneinandergereiht "Die Form".

Es gibt verschiedene Stile im Taiji: Wir üben den traditionellen Yang Stil.

Die Taiji Form besteht aus 85 Bewegungen und wird in drei Teilen geübt. Im Anfängerkurs beschäftigen wir uns zunächst mit dem ersten Teil. Die weiteren Teile können dann später im Fortgeschrittenen Kurs erlernt werden.

Durch regelmäßiges Üben fördert Taiji Quan

- ♦ die Gesundheit
- ♦ die geistige Klarheit
- ♦ die Konzentrationsfähigkeit
- ♦ das Reaktionsvermögen
- ♦ die Beweglichkeit
- ♦ und die Lernfähigkeit

des Übens.

Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit wirken positiv auf die Gesamtstimmung.

Insofern beugt regelmäßiges Üben des Taiji Quan verschiedenen Zivilisationskrankheiten vor, z.B. Rückenproblemen, oder kann diese, wenn sie bereits vorhanden sind, reduzieren.

### Neuer Anfängerkurs:

Zielgruppe: Menschen jeden Alters, die etwas für ihre Gesundheit, Fitness und Entspannung tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Beginn: Freitag, 26.05.2017  
um 10:00 Uhr,  
Dauer: 1 bis 1,5 h  
wöchentlich, jeweils freitags

Ort: neue Gymnastikhalle des TSV Auerbach, Zugang Saarstraße 56, ins Weiherhaus Stadion, neben der Skater-Anlage

Übungsleiter: Martin Reichenbach,  
Tel: 0176 - 6142 5857  
martin@vfl-taichi.de

**Interesse? Dann melden Sie sich einfach per E-Mail oder Telefon. Wir informieren Sie gerne.**

# 氣功

Qi Gong  
(Atem, Lebens-Energie)

### Kursinhalt:

- ♦ Basis Übungen zur Vorbereitung:
  - Beweglichkeit
  - Lockerung
  - Koordinationssinn
  - innere Ruhe
  - Ausgeglichenheit
  - Standfestigkeit
- ♦ Qi Gong
- ♦ einzelne Taiji Bewegungen zur Vorbereitung
- ♦ Formtraining Teil 1 der Yang-Stil Langform

