Das **Tai Chi Zentrum Yuin So –Wolkenhand e.V.** bietet seit Jahren ein qualifiziert hochwertiges Programm im Bereich des Gesundheitssportes an. Derzeitig üben in den verschiedenen Gruppen über 60 Mitglieder zwischen 9 und 90 Jahren. Für alle Gruppen erhielt der Verein das DTB-Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit" des Deutschen Turner-Bundes. Mit einem Jahresbeitrag von 50€ für Erwachsene und 24€ für Kinder bleiben wir auf einem niedrigen, sozialen Niveau. Obwohl die Trainer überwiegend auf eine Vergütung der Übungsstunden verzichten, wird auf eine gute, qualifizierte Aus- und Weiterbildung geachtet.
Verschiedene Auszeichnungen des Sportbundes, der Wettbewerbe „Sterne des Sports", „Ruth Erndwein Innovationspreis" oder „Echt gut - Ehrenamt im Sport" der Landesregierung unterstreichen die Qualität der Angebote.

Übungszeiten 2016

Montag: Halle Bachschlossschule
Bühl-Kappelwindeck
19:00 - 20:00 Uhr Tai Chi für Erwachsene
20:00 - 21:00 Tai Chi für Anfänger ab März

Dienstag: Dr. Josef-Schofer-Schule
19:00 - 20:00 Uhr Fitnesstraining

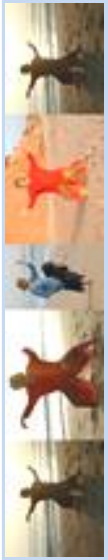
Donnerstag ab Mai
19:00 - 20:00 Uhr Sportabzeichen Training ab Frühjahr

Freitag: Seniorenzentrum Bühlertal
10:00 - 10:30 Uhr Tai Chi für Bewohner des Seniorenzentrums
10:30 - 11:30 Uhr Tai Chi in der 2.Lebenshälfte

Weitere Trainingszeiten siehe:
www.taichi-zentrum-wolkenhand.de

Tai Chi Zentrum – Yuin So—Wolkenhand e.V. Bühlertal
1. Vorsitzender: Erich Essig Robert Koch Str.2* 77815 Bühl Tel.: 07223/72742
Mail: Essig-Buehl@t-online.de

www.taichi-zentrum-wolkenhand.de



Tai Chi Zentrum Wolkenhand Bühlertal e.V.

www.taichi-zentrum-wolkenhand.de

Tai Chi Silber Fit

Peking Sequenz **Sportabzeichen.**
SOL Sequenz **Rücken-aktiv. Training**
Kun Fu Fan **Standfest u. stabil**
Qigong

In allen Gruppen üben Damen und Herren gemeinsam

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Badischer Turner-Bund e.V.
Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein

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 gelehrte "Peking Sequenz" hat 24 Bilder. Sie ist am weitesten verbreitet und lässt sich verhältnismäßig leicht erlernen. Hinzu kommt die deutliche Prägung durch die Ärztin Marion Rieber und ihre Lehrer Gia Fu Feng und Mantak Chia. Marion Rieber hat durch die von ihr entwickelte Methodik und Didaktik uns westlichen Menschen den Zugang zu Tai Chi erleichtert.

Silber Fit: Sport treiben, sich wohlfühlen im eigenen Körper. Das ist ein Wunsch, der viele Menschen antreibt, sich zu bewegen und auf ihre Ernährung zu achten. Ebenso viele Menschen hegen diesen Wunsch, schaffen es aber nicht, den inneren Schweinehund zu über-winden. Die guten Vorsätze sind da, aber diese auch umzusetzen ist häufig nicht einfach. Von heute auf morgen werden Bewegungsmuffel selten zum sportlichen Überflieger. Das muss auch nicht sein. Wichtig ist es vor allem, sich kleine Ziele zu setzen, in kleinen Schritten zu denken.

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 gelehrte 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)

Veranstaltungen und Termine 2016 - 1.Hj.

16.-17.Januar	Tai Chi Wochenende für Anfänger
27. Februar 10:30 Uhr	Stammtisch Bistro Q – Johannesplatz
18.-20.März	Tai Chi Fächer-Wochenende
21.April 19:30 Uhr	Start ins Sportabzeichen Infoabend
30.April 10:00 Uhr	Welt Tai Chi Tag Platz Faverges Bühlertal
29.Mai 10:30 Uhr	Stammtisch Bistro Q – Johannesplatz
24. -26.Juni	Jahresausflug nach Rüdesheim

DOSB

URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der

Tai Chi Zentrum-YUIN SO-Wolkenhand e.V.

SPORT PRO GESUNDHEIT

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

Gültigkeitszeitraum
26.08.2015 – 25.08.2017

Angebot/e | Übungsleiter/in

Kurs: Rücken Aktiv- bewegen statt schonen — Erich Essig
M.O.B.I.L.I.S. light — Erich Essig
Standfest und stabil — Erich Essig

Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes | Rainer Brechtken, Präsident des Deutschen Turner-Bundes | Dr. Christa Thiel, Präsidentin des Deutschen Schwimm-Verbandes | Dr. Frank Ulrich Montgomery, Präsident der Bundesärztekammer

DOSB

URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der

ai Chi Zentrum-YUIN SO-Wolkenhand e.V.

SPORT PRO GESUNDHEIT

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

Gültigkeitszeitraum
26.08.2015 – 25.08.2017

Angebot/e | Übungsleiter/in

Osteoporosetraining — Erich Essig
Ein starker Rücken- sanftes Training mit Tai Chi — Erich Essig

Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes | Rainer Brechtken, Präsident des Deutschen Turner-Bundes | Dr. Christa Thiel, Präsidentin des Deutschen Schwimm-Verbandes | Dr. Frank Ulrich Montgomery, Präsident der Bundesärztekammer

DTB

Diplom

Erich Essig

wurde aufgrund der persönlichen und fachlichen Kompetenz zum DTB-Ausbilder-Diplom zugelassen und hat an den Modulen
„Soziale Kompetenz"
„Methodenkompetenz"
teilgenommen.

Sie / er ist berechtigt, den Titel
DTB-AUSBILDER/IN
zu führen.

Das Diplom ist gültig bis 19.09.2019

Karlsruhe, den 20.09.2015
Ort / Datum

Prof. Dr. Walter Brehm
Vizepräsident Deutscher Turner-Bund