Tai Chi Zentrum Wolkenhand e.V. Bühlertal
Erich Essig * Robert Koch Str.2 * 77815 BühlTel.:07223/72742
Mail: essig-buehl@t-online.de Homepage: www.taichi-zentrum- wolkenhand.de
SILBERFIT - Deutschlands COOLSTE Seniorensportgruppe
Seniorenfreundlicher Verein; 2016 Ruth Erndwein Innovationspreis; 2018 Deutscher Seniorensportpreis; 2020 1. Preis WLSB in der Kategorie „Soziale Kompetenz“

SILBER – SWING ----- Eine Weltneuheit!

Meditation und Training, auch wenn nichts mehr geht.

Ein Erfolgsprogramm, das es bisher noch nicht gab und zudem Spaß macht.

Januar 2021

Januar 2021

März 2021

Mein individuelles (Länge, Stärke und Gewicht) Edelstahlrohr, ein TOP - Trainingsgerät

INFO: So kam es zu **SILBER -SWING!** Nahezu vier Monate Krankenhaus, inclusiv Intensivmedizin haben ihre Spuren hinterlassen. Es ging nichts mehr. Meine Autoimunerkrankung(CORONA): doppelseitige Lungenentzündung mit multiblem Organversagen (Leber, Nieren, Herz usw,) brachten mich körperklich nahezu zum Nullpunkt. Die physiologischen Maßnahmen die ich in der folgenden Zeit kennenlernte entsprachen nicht meinen Anforderungen und reichten bei weitem nicht aus. Ich musste was tun: **für meine erschlaffte Muskulatur, für meine Lungen, für die Kraftausdauer, für die Kondition allgemein.** Meine Erfahrungen als Sport- und Tai Chi Lehrer gepaar mit Übungen aus dem asiatischen Bereich haben mir dabei geholfen. Das außergewöhnliche, einfache Fitnessprogramm zeigte schnelle Fortschritte.
In etwa 2 Monaten habe ich (77 Jahre alt) meine Muskeln und Kondition wieder ansehnlich aufgebaut.

Ich habe ein Edelstahlrohr gewählt, bei dem Maße und Gewicht individuell abgestimmt sind. Die Länge entspricht der des Armes und der Durchmesser ist ähnlich der Reckstange. Außerdem ist Edelstahl einfach zu reinigen und zu desinfizieren. Benutzen kann es jeder. Selbst Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen haben mit meinem Stab ein ideales Trainingsgerät. Ich kann es allen Positionen benutzen. Die Übungen sind aus Asien; das zweckmäßige Gerät von mir und Freunden entwickelt.
Brauchen tu ich nur ein Edelstahlrohr, eine Uhr mit Sekundenzeiger und Musik.
Hier kurz das Wichtigste fürs Programm!

Zeit. Ich gehe von einer Minute pro Übung aus. 30 Sekunden üben und 30 Sekunden Pause oder Fortgeschrittene 45 Sekunden üben und 15 Pause. In der Regel drei Sätze. 15 Minuten am Tag genügen.

Meditation und Übungen bilden eine Einheit. Eine Kombination die es bisher noch nicht gab.

Atemübungen. Alles was vom Körper wegführt **ausatmen** und zum Körper **einatmen,** bzw. Anstrengungen ausatmen.

Sehnen, Bänder und Faszien. Arme und Gelenke werden z.T. wie beim Seidenwickeln verwunden.

Kräftigung und Stärkung von Muskeln und der Kraftausdauer.

Position: Die Übungen werden in der Regel im Stehen ausgeführt. Natürlich geht es auch im Sitzen.
Weiter ist die Bauch- oder Rückenlage bei fortgeschrittenen Formen möglich.
Die gesamte Muskulatur des Körpers lässt sich mit den Übungen aufbauen und stärken.
Alle Übungen können auf der Homepage des Tai-Chi Zentrums Wolkenhand angesehen werden.
www.taichi-zentrum-wolkenhand.de

Silber - Swing Übungen

Wichtig für das Programm

Atemübungen.
Gilt für fast alle Übungen. Alles was vom Körper wegführt ist **ausatmen** und zum Körper **einatmen,** bzw. bei Anstrengungen ausatmen.

Sehnen, Bänder und Faszien.
Arme und Gelenke werden z.T. wie beim Seidenwickeln verwunden.

Kräftigung und Stärkung von Muskeln. Allgemeine Kondition.
Die gesamte Muskulatur des Körpers lässt sich mit den Übungen aufbauen und stärken.

Zeit.
Ich gehe von einer Minute aus. Normal: 30 Sekunden üben und 30 Sekunden Pause.
Fortgeschritten:45 Sekunden üben und 15 Sekunden Pause. In der Regel drei Sätze.

INFO unter: www.taichi-zentrum-wolkenhand.de