

Wussten Sie schon ...?

- ... dass Tai Chi Chuan im alten China als Kampfkunst berühmt war, im Westen aber hauptsächlich wegen der positiven Effekte auf die Gesundheit der Übenden bekannt ist.
 - ... dass schon wenige Minuten tägliches Üben nicht nur dem Körper gut tut, sondern auch das psychologische Wohlbefinden verbessert.
 - ... dass Sie die Bewegungsweise des Tai Chi Chuans im Alltag nutzen können.
 - ... dass eine Studie der University of North Carolina zeigt, wie Tai Chi Chuan Linderung bei Gelenkschmerzen verschafft.
- Diese und weitere Studien zur Wirksamkeit von Tai Chi Chuan finden Sie unter:

TaiChiChuan-Verein.de ➔

Über uns

Der Tai Chi Chuan-Verein e.V. wurde 2007 von Schülern der Tai Chi Schule Friedel Kremer gegründet, um die Kontinuität der Überlieferung vom Wissen der Familie Yang und der Weitergabe der mehr als 30-jährigen Lehrerfahrung von Friedel Kremer sicherzustellen und die Verantwortung auf mehr Schultern zu verteilen.

Wir legen Wert auf eine Übungsatmosphäre ohne Leistungsdruck. Jeder wird nach eigenem Wunsch und Fähigkeiten gefördert.

Unser Lehrsystem umfasst: Einzelübungen im Stehen (Qi Gong), die Tai Chi Chuan-Form, div. Waffen-Formen, Partnerübungen und die schnelle Form.



**TAI CHI
CHUAN**
VEREIN e.V.

Gosenburg 17
42289 Wuppertal
➔ großer Parkplatz am Haus

0202 262 16 99
info@taichichuan-verein.de
www.TaiChiChuan-Verein.de

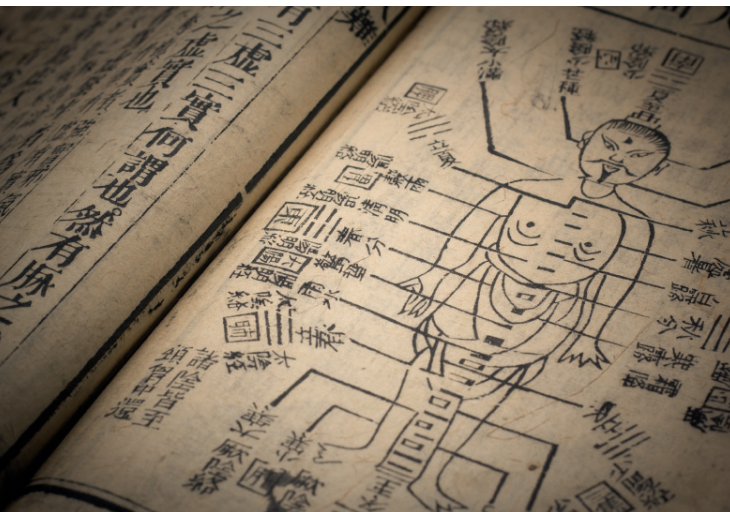


**TAI CHI
CHUAN**
VEREIN e.V.



Entspannung. Gesundheit. Kraft.

Chinesische Bewegungskunst
für Körper und Geist





Neugierig?

Wir laden Sie ein!

Vereinbaren Sie doch einfach einen kostenlosen Kennenlerntermin – oder schauen Sie direkt bei uns vorbei:
› jeden Freitag um 18:00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter
TaiChiChuan-Verein.de ➔

Entspannung. Gesundheit. Kraft.

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan befreit den Kopf, macht den Körper stark und geschmeidig und beugt Krankheiten vor. Dabei erfordert Tai Chi Chuan kein besonderes Talent oder außerordentliche Fähigkeiten.

Wie wirkt Tai Chi Chuan?

Die langsamen fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuans sorgen dafür, dass

- › die Muskeln die geringstmögliche Grundspannung erhalten,
- › ein bewusster tiefer Atem den Körper optimal mit Sauerstoff versorgt,
- › Gelenke und Sehnen geschmeidig und flexibel werden,
- › die Hormonproduktion angeregt wird und
- › sich durch die Korrektur der Bewegungsmuster Haltungsfehler klären.

Warum Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan und seine Einzelübungen (Qi Gong)

- › lassen sich leicht erlernen,
- › brauchen keine spezielle Ausrüstung und
- › können überall auch ohne großen Platzbedarf ausgeübt werden.

Tai Chi Chuan ist 100% alltagstauglich, d.h. alle erlernten Bewegungsprinzipien lassen sich auf unser tägliches Leben übertragen. Ob Sitzen, Gehen oder Arbeiten – die mühelose Kraft des Tai Chi Chuans ist Ihr ständiger Begleiter.

Probieren Sie es aus!

