

**Die Ansprechpartner,  
unser Trainerteam:**

**Michael Rau**



Abteilungsleiter Tai Chi  
Trainer am Freitag  
Telefon: 07164/919151  
[taichi@tsgv-hattenhofen.de](mailto:taichi@tsgv-hattenhofen.de)

**Ilse Rau**



Trainerin am Montag und Freitag  
Telefon: 07164/7395

**Stephanie Rau**



Trainerin am Montag und Freitag  
(Fortgeschrittene)  
Telefon: 07023/744268  
[taichi.morgens@tsgv-hattenhofen.de](mailto:taichi.morgens@tsgv-hattenhofen.de)

**Susanne Rothmer**



Trainerin am Freitag (Qi Gong)

**Sonja Jauß**



Co-Trainerin am Montag und Freitag



**TAI CHI CHUAN**

**Trainingszeiten des Tai Chi**

**Montag**

**Wann:**

10.00-11.00 Uhr: Allgemeines Training  
11.00-11-30 Uhr: Training für Fortgeschrittene

**Während der Schulferien findet kein Training statt!**

**Wo:**

Im Mehrzweckraum der Sillerhalle

**Freitag**

**Wann:**

18.00-19.00 Uhr: Training für Fortgeschrittene  
19.00-20.00 Uhr: Training für Anfänger (Details siehe Einlegeblatt)

**Während der Schulferien findet kein Training statt!**

**Wo:**

Im Mehrzweckraum der Sillerhalle



## Was ist Tai Chi?

*Tai Chi ist eine altchinesische weiche Kampfkunst, die besonders durch ihre langsamen Bewegungen weite Verbreitung fand.*

*Ursprünglich als Selbstverteidigungssystem der Nahdistanz gedacht, stehen beim heutigen Tai Chi, das auch „Chinesisches Schattenboxen“ genannt wird, die gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund.*

### ENTSTEHUNG DES TAI CHI:

Der Ursprung des Tai Chi ist von Legenden umwoben. Eine besagt, dass der daoistische Mönch Zhang San Feng das System erfand nachdem er den Kampf zwischen einem Kranich und einer Kobra beobachtet hatte.

Diese Theorie, die vor allem bei Übenden des Yang-Stils vertreten wird, basiert auf der Legende, dass Zhang San Feng als Gegenpol zu den harten Kampfkünsten die weichen Kampfkünste entwickelte.

Im letzten Jahrhundert machte das Tai Chi Chuan (besonders der Yang-Stil) jedoch auf die Initiative der chinesischen Regierung große Veränderungen in Bezug auf die Art und Weise seiner Ausführung durch.

Die meisten explosiven und kraftbetonten Elemente wurden herausgenommen und die lockeren, sanften und anmutigen Teile wurden stärker betont. Der kämpferische Aspekt geriet dadurch in den Hintergrund, doch das Tai Chi Chuan wurde somit zu einer vorzüglichen Übung für die Gesundheit.

Die langsamen Formen des Tai Chi werden heute vielfach als eine Form des Qi Gong geübt. Im Laufe dieser Entwicklung ist im modernen Tai

Chi die kämpferische Anwendung fast verloren gegangen. Ebenso werden die ursprünglichen schnellen Formen kaum noch unterrichtet.

Im Wesentlichen gibt es vier große Tai Chi Chuan-Stile: den Chen-Stil, den Yang-Stil, den Wu-Stil und den Sun-Stil.

### TAI CHI HEUTE:

Tai Chi Chuan wird heute auf der ganzen Welt geübt und gehört zu den beliebtesten Bewegungskünsten. Auch in Deutschland ist es inzwischen sehr verbreitet. Hauptsächlich übt man die langsamen Formen mit dem Schwerpunkt auf Entspannung, Haltungs- und Atemschulung.

Es gibt nur noch sehr wenige Lehrer, die die alten, schnellen Formen oder die Umsetzung des Tai Chi in die Selbstverteidigung lehren. Mancherorts werden auch die Waffentechniken Stock, Kampffächer, Schwert oder Säbel unterrichtet.

Tai Chi Chuan wird heute von Ärzten und Therapeuten bei vielen chronischen Leiden empfohlen und auch in vielen Kliniken und öffentlichen Einrichtungen angeboten.

### GESUNDHEITSPASPEKTE DES TAI CHI:

Tai Chi, das ist sanftes Training für Jung und Alt, dessen positive Effekte mittlerweile wissenschaftlich erwiesen sind.

Diese positiven Effekte für den Körper sind bereits nach wenigen Wochen des Trainings sichtbar bzw. spürbar.

Tai Chi wird als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Man verwendet es zur Heilung chronischer Krankheiten der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufes. Außerdem wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und damit Haltungs-

schäden entgegengewirkt.

Diese Sportart wird langsam und gelassen ausgeführt, so dass das Körpergefühl gefördert, die eigene Gelassenheit trainiert, zur geistigen Beweglichkeit angeregt und die körperliche Geschmeidigkeit geschult wird.

Tai Chi hilft auch bei der Regulierung des Cholesterinhaushaltes und führt bei regelmäßigem Training (mehrmals pro Woche) zu einer spürbaren Senkung der Cholesterinwerte.

In einer Langzeitstudie zeigte sich außerdem, das Tai Chi-Übende einen deutlich langsameren Alterungsprozess vollführen. Vor allem die Knochendichte nahm signifikant langsamer ab und der Knochenschwund wurde deutlich verringert.

Kurz gesagt: Tai Chi ist in vielen Bereichen der Gesundheitsvorsorge und Vorbeugung von Krankheiten effektiver als andere Sportarten.

### TAI CHI ALS VEREINSSPORT:

Im TSGV Hattenhofen wird Tai Chi seit dem Jahr 2000 angeboten.

Wir sind eine Gruppe aus ca. 30 Tai Chi'lern jeden Alters.

In den Trainingsstunden werden hier außer verschiedenen Kurzformen auch der Freie Stil nach Ai Huang, der Yang-Stil sowie eine Yang-Stil Pekingform unterrichtet.

Unser Training beinhaltet jedoch auch Übungen aus dem Qi Gong sowie mit dem Kampffächer.

Waffentraining bieten wir allerdings nur für Fortgeschrittene an, da man hierbei auf den waffenlosen Formen aufbaut.