

## Taiji Fitnessstab «NEU»

Das Besondere an dem Taiji Fitnessstab ist das Üben mit einem Hilfsmittel. Der Stab lenkt die Koordination von Körperbewegung und Atmung. Kreisende Bewegungen der Hüfte setzen sich im ganzen Körper fort und bilden eine harmonische Einheit mit dem Stab. Die eleganten und eher sportlich erscheinenden Bewegungen drücken sich wohl in dem Begriff «Fitness» aus.

Das Trainingskonzept beruht auf der Führung durch den Stab, der Leitung des Qi und der Kultivierung des Geistes, gefolgt von der Form. Bei jeder Bewegung und jedem Halt, Öffnen und Schließen gilt: Bewegt sich der Stab, steigt das Qi; hält der Stab, fließt auch das Qi dorthin. Eine ideale Übungsreihe für Rücken, Wirbelsäule und Schulter.

**Teilnahme:** Für alle geeignet, keine Voraussetzungen nötig. Leichte Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen. Ein Fitnessstab wird zur Verfügung gestellt.