



## Golf Meets TaiChi

### Golf Meets TaiChi

TaiChi ist eine uralte Bewegungskunst aus dem Reich der Mitte, die ursprünglich auf Selbstverteidigung ausgerichtet war.

Charakteristisch für dieses ganzheitliche Bewegungstraining sind die sehr langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführten Bewegungsfolgen, die so vollkommen mühelos und elegant wirken.

Das Laufen der TaiChi Form verlangt Konzentration, Koordination und ein gutes Zusammenspiel von Körper und Geist.

Einerseits fördert TaiChi Kraft und Fitness, Beweglichkeit und Koordination, sowie die Wahrnehmung der eigenen Bewegung und andererseits Achtsamkeit und Konzentration, Fokussierung, Balance, innere Ruhe und Gelassenheit.

Wie beim TaiChi ist auch beim Golf immer der gesamte Körper als Einheit in Bewegung.

Ferner machen die Anforderungen beim TaiChi weitere Verbindungen zwischen TaiChi und Golf deutlich: Präzision, Konzentration und Koordination, innere Ruhe, ganzheitlicher Präsenz und fließende, gleichmäßige Bewegungen sind für den Golfschwung ebenso wichtig wie im TaiChi.

Beim Golf ist die Hüftdrehung mit entscheidend für die Kraft beim Abschlag und für die Kontrolle über den Ball - im TaiChi Training spielt die Hüfte eine zentrale Rolle für alle Bewegungen.

Aufgrund der vielen Parallelen zwischen TaiChi und Golfsport eignen sich die TaiChi - Übungen für jeden Golfer optimal, um sie für die persönliche, erfolgsorientierte Entwicklung in seinem Sport einzusetzen.

Darüber hinaus findet er in den vielseitigen Bewegungsabläufen im TaiChi auch einen perfekten Ausgleich für die einseitige körperliche Beanspruchung beim Golf.

Dieser Kurs von aliv'**OR** ist für erwachsene TaiChi Anfänger in jedem Alter und mit jedem Fitness Level geeignet

Los geht es jeweils mit dem Aufwärmen und einigen ausgewählten Qigong Übungen. Danach erarbeiten wir uns nach und nach die Traditionelle Yang-Stil Langform nach Yang Zhenduo

Kursbeginn: 31. März 2020 (03. April 2020)

Wo: in den Räumen von physioline @ open9 - Schönstr. 45, 85452 Moosinning-Eichenried (bei schönem Wetter draußen)

Wann: Dienstags 10:00 Uhr - 11:00 Uhr  
Freitags 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, weiche Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Preis: 10er Karte 145,00 €

Anmeldung: per E-Mail: [k.hellwig@alivor.de](mailto:k.hellwig@alivor.de)  
telefonisch: 08761 - 727 55 40  
oder direkt bei physioline in open9

