



Körperwahrnehmung & Entspannung

Tai Chi für Ältere - Teil 2 Erweiterung des Stoßens, des Pushs und Push Hands

Zeit: 60 Minuten, **TN:** max. 15 Ältere (Männer und Frauen), **Ort:** Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

Viele Ältere sind begeistert über die positiven Auswirkungen der „Entspannung in Zeitlupe“. Im Ursprungsland China nennt man Tai Chi auch „Übung zur Verjüngung“. Zahlreiche Studien belegen seit Jahrzehnten die Wirksamkeit von Tai Chi. Dies gilt jedoch nur bei regelmäßiger und korrektem Üben. Besonders im Bereich Sturzprophylaxe und Balance kann Tai Chi helfen.

April 2013

Tai Chi für Ältere - Teil 1 Einführung in die Eröffnung, den Push und den Fauststoß

Zeit: 60 Minuten, **TN:** max. 15 Ältere (Männer und Frauen), **Ort:** Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

Zahlreiche medizinische Studien im Hinblick auf die Gesundheitsförderung mit besonderem Augenmerk auf Tai Chi und Qi Gong belegen, wie positiv sich diese Bewegungsform auch auf ältere und behinderte Menschen auswirkt: z. B. auf Selbstvertrauen, Sturzrisiko, Schmerzen, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislaufsystem, Knochendichte u.v.m.

März 2013

Körperwahrnehmung und Entspannung Hören, Sehen und Spüren

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Turnhalle, Gymnastikraum, Mehrzweckräume

Vielfältige Sinneseindrücke, die täglich auf uns einwirken, erreichen uns in schneller Abfolge und werden immer zahlreicher. Besonders für ältere Menschen wird es schwieriger, die Informationen zu filtern und in die entsprechende Handlung umzusetzen

März 2000