

Tai-Chi Zentrum Wolkenhand.

Verschiedene Auszeichnungen des Sportbundes, der Deutscher Senioren Sportpreis des Bundesfamilienministeriums, Sonderpreis- „Sterne des Sports“, „Ruth Erndwein Innovationspreis“ „Förderpreis der WLSB-Sportstiftung in der Kategorie Soziale „Kompetenz“ oder „Echt gut - Ehrenamt im Sport“ der Landesregierung unterstreichen die Qualität unserer Angebote.

Tai-Chi sieht aus wie eine Gymnastik, die langsam abläuft - ist aber eine Mischung aus Meditation und Selbstverteidigung. Die Kampfkunst steht nicht mehr im Vordergrund, sondern die Möglichkeit sich damit gesund zu erhalten, auch im Alter noch vital zu sein und ein langes Leben führen zu können. Unsere gelehrte "Peking Sequenz" hat 24 Bilder.

„Silber Fit“ Ein wöchentliches Fitnessprogramm für Ältere. Neben dem vielfältigen Trainingsprogramm hat der Verein noch ein umfangreiches gesellschaftliches Angebot.

SILBER – SWING. Unser außergewöhnliche, einfaches Gesundheitsprogramm zeigte schnelle Fortschritte. Das Übungsgerät erfanden wir neu. Es ist Edelstahl einfach zu reinigen und zu desinfizieren. Benutzen kann es jeder. Es gibt keine Altersgrenzen“.

Fächer Tai-Chi - Kung-Fu-Fan

Mit dem Fächer erscheint Tai-Chi wie ein Tanz, ein friedlicher Kampftanz voll wohltuender Abkühlung. Wer die Tai-Chi Fächer Form richtig beherrscht, bei dem scheint der Fächer eigenständig durch den Raum zu schweben. Die im Tai-Chi Zentrum gelehrte Form besteht aus 52 Bewe-

gungs-folgen.

SILBER–SWING genial!

Ein Fitnessprogramm das es noch nie gab!



Januar

März

Nach 3 Monaten Training mit 78 Jahren.

„Silber-Swing“ ist ein Programm und Sportgerät für jeden! Meditation und Training, auch wenn nichts mehr geht. Ein Erfolgsprogramm, das es bisher noch nicht gab und zudem Spaß macht. **Bewegung und Atmung sind eine Einheit**, daher doppelte Wirkung in der halben Zeit.

Die Übungen kommen aus China und finden im



Gesundheitssport ihre Anwendung. Sie helfen die Gelenke von Handgelenk, Ellbogen, Schulter, Nacken, Taille und anderen Teilen zu bewegen. Um den Muskelaufbau mit einzubeziehen wurde der bis zu 2kg schwere Edelmetallstab (Silber-Swing) entwickelt.

Wir haben ein Edelstahlrohr gewählt, bei dem Maße und Gewicht individuell auf jeden Übenden abgestimmt sind.

www.taichi-zentrum-wolkenhand.de

Tai Chi Zentrum Wolkenhand e.V. Bühlertal/Sasbachwalden

SILBERFIT - Deutschlands

COOLSTE Seniorensportgruppe

Seniorenfreundlicher Sportverein; Deutscher Seniorensportpreis; 1. Preis WLSB in der Kategorie „Soziale Kompetenz“; Sonderpreis „Sterne des Sports“.

INFO



1. Halbjahr 2023



-Chi Silber Fit Silber-Swing



Kung Fu Fan

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag, Haus Bühlot DRK

10:00 -11:00 Uhr

Tai-Chi und Fitness für die Bewohner.

Dienstag, Gymnastikraum

Dr.-Josef-Schofer-Schule

19:00 – 20:00 Uhr

Tai-Chi, „Silber Swing“.

Dienstag, Sporthalle Dr. Schofer Schule

19:00 – 20:00 Uhr

Silber Fit - Gymnastik und Bewegung.

Mittwoch im Kurpark Sasbachwalden

Für Einheimische und Gäste

10:00 - 11:30Uhr

Tai-Chi, Qi Gong, „Silber Swing“, Fächer
Tai-Chi und mehr.

Freitag im Seniorenzentrum Bühlertal.

10:00 - 10:30 Uhr

Tai-Chi und Fitness für die Bewohner.

10:30 - 11:30

Allgemeines Training, Tai-Chi und „Silber
Swing“

Einzelveranstaltungen

Samstag, 11. März 2023;

DRK-Jubiläum

Tag des Roten Kreuzes

Vorfürungen und Mitnachaktionen.

Freitag, 19. Mai 2023;

Kneippanlage Eisental

10:00 - 13:00 Uhr

Mitmachen mit alle Sinnen- Wassertretbecken
und Kräutergarten Bühl-Eisental.

Samstag, 29. April 2023;

Kurpark Sasbachwalden

10 bis 12 Uhr

Welt Tai-Chi Tag

Ein Vormittag zum Mitmachen.

Montag, 1. Mai 2023;

Wandern in der Region

11-17 Uhr

Info und Anmeldung

www.taichi-zentrum-wolkenhand.de

essig-buehl@t-online.de

07223-72742



Kloster in Taiwan mit Frau Yang



Deutscher Seniorensportpreis



Vielseitig sein – mehr bewegen



Tai-Chi Fächer

