

Ist der Kurs etwas für mich?

- Sie wollen auch im hohen Alter möglichst selbstständig sein?
- Sie möchten keine Angst mehr haben, vor die Türe zu gehen?
- Sie wollen Gangsicherheit trainieren?
- Sie haben Freude an der Bewegung?
- Sie lernen gerne neue Leute kennen?
- Sie würden Tai Chi Chuan gerne einmal ausprobieren?
- Sie wollen sich fit und lebendig fühlen?

Dann sind Sie im Tai Chi Chuan-Kurs genau richtig.

Veranstalter: Klinikum Nürnberg

Information und Anmeldung:

Tai Chi- & Qi Gong Institut
Rüdiger Schramm

Tel.: (0911) 817 14 13

Mobil: (0178) 138 91 60

E-Mail: info@bewegungsmeditation.de

Veranstaltungsorte und Kurstermine

(siehe Beiblatt)

Kosten: 50 Euro für 10 Trainingseinheiten

Bitte beachten: Voraussetzung zur Kursteilnahme ist, dass Sie noch selbstständig stehen können.



Tai Chi Chuan-Kurse

Sturzvorsorge
für mehr Lebensqualität



Gesundes Altern

Die Menschen werden immer älter. Aber wie können die gewonnenen Jahre aktiv, selbstständig und gesund erlebt werden?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung und Aktivität in jedem Alter die Gesundheit und somit die Lebensqualität fördert.

Und das Gute ist: Es ist nie zu spät, mit Bewegung anzufangen.

Was ist Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan und Qigong sind alte Formen der Bewegungskunst. Die Bewegungen sind sehr sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Was bewirken Tai Chi Chuan und Qigong?

Tai Chi Chuan und Qigong fördern gesundheitliches Wohlbefinden, Vitalität und Lebensmut. Herz und Kreislauf werden gestärkt, der Körper bewusst wahrgenommen. Die Körperhaltung wird korrigiert und verbessert, was zu einer Schonung der Gelenke führt.

Der Kurs ist für ältere Menschen ein gutes Training für sicheres Laufen und den Gleichgewichtssinn. Tai Chi ist damit auch gut geeignet zur Sturzvorsorge. Für Rücken und Kreislauf werden die Übungsstunden mit einfachen Qi Gong-Übungen abgerundet.

Warum ist Sturzvorsorge so wichtig?

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, unerwartet zu stürzen. Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheiten, Medikamentenwirkungen, schwache Oberschenkelmuskulatur, falsche Bewegungsmuster oder mangelnde Beweglichkeit können Gründe dafür sein.

Durch Stürze können Verletzungen, Behinderungen und Ängste vor erneuten Stürzen entstehen. Dies führt zu Einschränkungen der Lebensfreude und Lebensqualität.

Um dem entgegen zu wirken, ist Sturzvorsorge sehr wichtig. Durch gezielte Maßnahmen und Übungen kann das Sturzrisiko erheblich eingeschränkt werden.

Impressum:

Herausgeber: *Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg* | V.i.S.d.P.: *Bernd Siegler*
Foto: *Rudi Ott* | Gestaltung: *Jo Meyer* | Druck: *diedruckerei.de* | Auflage: 2.500, Februar 2017
www.klinikum-nuernberg.de