

Veranstaltungsorte

Caritas Senioren- und Pflegeheim Stift St. Martin

Grolandstr. 67 | 90408 Nürnberg

Klinikum Nürnberg Standort Nord

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1 | 90419 Nürnberg

Dr. Theo Schöller-Haus (Haus 10)

Treffpunkt Foyer im Erdgeschoss

Tabehaus

Kölner Str. 33 | 90425 Nürnberg

Gerne können Sie Ihren Nachbarn, Freunden und sonstigen Interessierten von diesem Kursangebot erzählen.

Kooperationspartner:



Termine zur Auswahl:

Montag

15:00 – 16:15 Uhr, Caritas Stift St. Martin

15:30 – 16:45 Uhr, Klinikum Nord

Dienstag

15.45 – 17.00 Uhr, Klinikum Nord

Mittwoch

14.30 – 15.45 Uhr, Tabehaus

Donnerstag

15.00 – 16:15 Uhr, Klinikum Nord

(Änderungen vorbehalten)

Kosten: 50 Euro für 10 Trainingseinheiten

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

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch nach dem jeweiligen Kursbeginn.

Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg
V.i.S.d.P.: Barbara Lay | Gestaltung: Michaela Schneider | Druck: diedruckerei.de
Auflage: 1000, Mai 2020 | www.klinikum-nuernberg.de



Tai Chi Chuan und Qigong – Standfest für mehr Lebensqualität

Zentrum für Altersmedizin
Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität



PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



Gesundes Altern

Wir Menschen werden immer älter. Wie können wir die gewonnenen Jahre aktiv, selbständig und gesund erleben? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil die Gesundheit positiv beeinflusst und die Lebensqualität fördert. Bei bestehenden Erkrankungen und Risiken sollten spezifische Formen der Bewegung durchgeführt werden.

Was ist Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan ist eine Form der Gymnastik im Stehen, deren Hauptkennzeichen die langsamen, runden und fließenden Bewegungen sind. Ursprünglich eine fernöstliche Art der Selbstverteidigung, wird Tai Chi Chuan heute meistens als gesundheitsfördernde Maßnahme angewandt. Lassen Sie sich nicht täuschen, die Bewegungen sehen einfacher aus als sie sind und beanspruchen Geist und Körper.

Tai Chi Chuan und Qigong sind von Jung und Alt gleichermaßen erfolgreich ausführbar.

Für Rücken und Kreislauf werden die Übungsstunden mit einfachen Qigong-Übungen abgerundet.

Warum Sturzvorsorge?

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, unerwartet zu stürzen. Etwa ein Drittel aller Personen über 65 Jahren fällt mindestens einmal im Jahr! Ein Teil



davon verletzt sich, zum Teil schwer (Gehirnerschütterung, Knochenbruch). Viele Menschen entwickeln auch Bedenken, in bestimmten Situationen zu stürzen und schränken ihre Aktivitäten ein. Darunter kann die Lebensfreude leiden.

Ursachen sind u.a. Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten, Unachtsamkeit und schwache Beinmuskeln.

Um dem entgegen zu wirken, ist Sturzvorsorge wichtig.

Wie wirkt Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan hat in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt, dass es die verschiedenen Facetten der Gesundheit positiv beeinflusst. Durch

die Art der Bewegungen werden die Kraft der Beine, das Gleichgewicht und die Ausdauer gefördert. Die Körperhaltung wird verbessert, was zu einer Schonung der Gelenke führt. Die notwendige Koordination und Konzentration begünstigen darüber hinaus die geistige Leistungsfähigkeit.

So konnte nachgewiesen werden, dass sich das Risiko zu stürzen durch Tai Chi Chuan um bis zu 50 Prozent reduziert.

Ist der Kurs etwas für mich?

- Sie wollen auch im Alter möglichst selbständig sein?
- Sie möchten keine Angst mehr haben, vor die Tür zu treten?
- Sie wollen Ihre Gangsicherheit, Gleichgewicht und Kraft trainieren?
- Sie wollen Ihre Fitness verbessern?
- Sie wollen generell etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun?
- Sie haben Freude an der Bewegung?
- Sie lernen gerne andere Menschen kennen?

Bitte beachten: Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie noch selbständig stehen können.