

Taijiquan

Geschrieben von: Michael Heinen

Montag, 22. Dezember 2008 um 00:57 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, 06. Juni 2013 um 13:50 Uhr

Taijiquan, oder in der älteren Schreibweise Tai Chi Chuan, ist für uns das Hobby, das seit etwa neun Jahren einen guten Teil unserer Freizeit einnimmt.

Es fing ganz harmlos mit einem Taiji Schnupperkurs im [ASAHI Sport Center](#) an, in dessen Anschluss wir uns dort anmeldeten und seitdem jeden Dienstag und Donnerstag zweimal ein-einviertel Stunden dort trainieren. Darüber hinaus haben wir so einige Wochenendseminare bei verschiedenen Trainern, eine Studienreise nach China mit Trainingseinheiten im Shaolin Kloster und von Sommer 2006 bis Mitte 2008 unsere Taiji-Lehrer-Ausbildung bei [ChinBeKu](#) an der Sporthochschule in Köln absolviert.

Seit Oktober 2004 geben wir jeden Samstag zwei Trainingseinheiten Qi Gong und Taiji im [Return Fitness-Center](#), leiten im ASAHI Taiji-Präventionskurse (die von den Krankenkassen unterstützt werden) und seit August 2008 freitags einen Taiji-Kurs beim [TV-Rheindahlen](#).

Was ist so faszinierend an Taiji, dass man einen großen Teil seiner Freizeit damit verbringt und es so gerne an andere weiter gibt?

[Fortsetzung folgt]