



Taiji bei Parkinson April 2026



Taiji oder Taijiquan wird sowohl den chinesischen Kampfkünsten als auch den gesundheitserhaltenden Übungen des Qigongs zugeteilt. Beim Taiji stehen dabei die gleichmäßigen, langsamen fließenden Bewegungen und die Atmung im Vordergrund und dienen u.a. der Entspannung, der Stressbewältigung sowie der Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats.

Verschiedene medizinische Studien haben weiterhin gezeigt, dass das regelmäßige Taiji-Training die körperlichen und mentalen Fähigkeiten stärkt und dadurch auch bei Parkinson-Patienten, der Gleichgewichtssinn, die höhere Gangsicherheit und größere Schrittlängen /Schrittgeschwindigkeit verbessert werden können. Dadurch kann u.a die Sturzgefahr eingedämmt werden bzw. das regelmäßige Taiji-Bewegungstraining hat einen positiven Effekt auf die Symptomatik der Parkinson-Krankheit.

Kursinhalt: Übungen aus verschiedenen Übungssystemen dienen zur Vermittlung der Grundprinzipien des Taiji. Fokus liegt hierbei auf der bewussten Haltung, dem Gleichgewicht und der Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats. Mit festgesetzten Schrittfolgen, bewussten Richtungsänderungen, Kicks und Körperdrehungen erarbeiten wir uns erste Abschnitte der Kurzform nach Zheng Manqing. Die Intensität wird an das körperliche Vermögen der Teilnehmer angepasst.

23.04. – 23.07.2026 (11x) Do. 18:00 – 19:00 Uhr Werner Knott, TSV Neuried

Anmeldung und Informationen unter www.tsv-neuried.de Anmeldungen – Sportkurse - Gymnastik

