



**fitCARE**  
professional fitness training  
seit 2003

## modern tai chi Kurs

### Kleingruppenkurs mit max. 6 Teilnehmern

**Modern Tai Chi** hat sich aus dem traditionellen Tai Chi entwickelt, welches seit über 800 Jahren in China gelehrt und von Millionen weltweit regelmäßig geübt wird.

Tai Chi bezeichnet den Ausgleich von Gegensätzen, also z.B. zwischen Spannung und Entspannung, Stärke und Schwäche, Aktivität und Passivität oder auch Geben und Nehmen. Beim traditionellen Tai Chi steht dabei die Selbstbeobachtung im Vordergrund während das **Modern Tai Chi** auf unser persönliches Körpergefühl ausgerichtet ist.

**Modern Tai Chi** ist eine Folge von fließend ineinander laufenden harmonischen Ganzkörperbewegungen, durch deren gleichmäßige Muskelanspannung wir Verspannungen lösen, unsere Körpergelenke stabilisieren, einen sicheren Stand und Gang erzeugen und durch bewusstes Atmen eine tiefe Entspannung erreichen.

Das gab es in den hundert Jahren des Tai Chi so noch nicht, denn das **Modern Tai Chi basiert auf unserer westlichen Logik**. Durch logische Bewegungsanweisungen erreichen wir die positiven Effekte schneller als im bildlich sprechenden traditionellen Tai Chi. Weiter werden alle Menschen in ihrem Denken und Handeln als frei und selbstverantwortlich angesehen. **Eine traditionelle Zwangsmoral zwischen Meister und Schüler wird damit aufgebrochen.**

Mit sportlichen Grüßen,  
**Tobias Block**

Bewegung ist die beste Medizin!

*„Durch das regelmäßige Durchführen der Übungen hat sich meine "verkümmerte" Muskulatur - bedingt durch Bandscheibenvorfälle und Schonhaltung - spürbar stabilisiert. Wenn ich heute Modern Tai Chi im Garten an der frischen Luft mache, kommt speziell der meditative Aspekt hinzu. Ich schöpfe dabei auch nach einem anstrengenden Arbeitstag viel Energie.“*

*Die Art und Weise, wie du uns Modern Tai Chi vermittelt hast, war sehr gut nachvollziehbar und dadurch leicht erlernbar. Auch die Korrekturen der Körperhaltung, die du durchgeführt hast, waren sehr hilfreich. Und die Ruhe und Geduld, mit der du auf uns eingegangen bist, haben auch nachhaltig den Spaß an den Übungen geweckt.“*

Frau S. K.-H. | Dormagen

**fitCARE**  
professional fitness training  
seit 2003

[www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)



## Kurs ‚Winter 2018‘

### ab 22. Januar 2018

#### Ort

Physioteam Gertigstraße, Gertigstraße 48, 22303 Hamburg.

#### Termine und Zeiten

montags von 20:15 bis 21:00 Uhr am  
22./29.1. | 5./12./19./26.2. | 5./12./19./29.3.2018

#### Kostenloses Probetraining zum Kennenlernen der Effekte

Jede(r) kann bei verfügbarem Platz einmalig ein Probetraining in Anspruch nehmen. Dieses Probetraining ist einmalig kostenlos!

#### Kurshonorar

Es handelt sich um einen geschlossenen Kurs von zehn Einheiten von je mind. 45 Minuten und der Einstieg ist bei vorhandenem Platz zu jeder Zeit möglich. Das Kurshonorar wird dann entsprechend anteilig erhoben. **Zehn Einheiten kosten € 170,-**

#### Informationen zum modern tai chi

unter [www.fitcare-professional-training.de/modern-tai-chi-training](http://www.fitcare-professional-training.de/modern-tai-chi-training).

#### Anmeldung

Ab sofort direkt an den Kursleiter Tobias Block unter eMail an [tobias@fitcare.hamburg](mailto:tobias@fitcare.hamburg).