



## Schleswig-Schlei-Quartiere

Tourismusverein für Schleswig & Schlei e.V.

Hafengang 36

24837 Schleswig

Telefon (0 46 21) 98 0 96

Im Internet unter: [ssq.de](http://ssq.de)

Vorsitzende Karin Diestel

Die „Schleswig-Schlei-Quartiere“ vertreten als Tourismusverein nicht nur die Interessen der Privatvermieter in Schleswig und der Schleiregion, sondern bieten seit Jahren in den Sommermonaten auch Veranstaltungen für Mitglieder, Urlauber und Gäste an.

Schon bevor das geplante Sportband mit Pétanque-Bahnen, Skater-Anlage und Fitness-Lounge umgesetzt wurde, das seit April 2010 Schleswigs Königswiesen bereichert, hatten wir im Vorstand des Vereins die Idee, ein Gesundheitsangebot für alle aufzunehmen. Es sollte während der Sommermonate unter freiem Himmel stattfinden, für jeden geeignet und kostenlos sein.

Da mein Mann und ich selbst Tai Chi praktizieren und aus eigener Erfahrung sagen können, wie gut uns diese Bewegungen tun, mündeten unsere Überlegungen darin, doch diesen chinesischen Gesundheitssport auf den Königswiesen interessierten Teilnehmern nahe zu bringen. Einen erfahrenen Tai Chi Lehrer, fanden wir in Andreas Hansen. Da er auch unser Lehrer ist, wissen wir um seine besondere Gabe, Menschen für Tai Chi zu begeistern und schätzen seine Fähigkeit, auf jeden auch einzeln eingehen zu können.

All jenen, die Tai Chi kaum näher kennen, möchte ich gerne etwas über seine fließenden Bewegungsabläufe erklären. Anfang des 17. Jahrhunderts wurde Tai Chi in China als waffenlose Kampfkunst entwickelt. Heute ist es wegen seiner langsamen und weichen Bewegungen eher eine fast schon meditative Heilgymnastik. Seit dem letzten Jahrhundert anerkennt man, dass die



Übungen durchaus einen hohen gesundheitlichen Wert haben. Denn: „Tai Chi ist wie Schwimmen auf dem Lande“ sagt ein alter chinesischer Meister.

Alle Bewegungen werden fließend und ohne Hast ausgeführt, der Atem wird ruhig, die Konzentration gefördert. Dieser Sport ist nicht so



schweißtreibend oder anstrengend wie manch anderer. Daher eignet er sich gleichermaßen für alte wie junge Menschen. Durch regelmäßiges Üben wird der Körper gestärkt. Tai Chi dient der Gesunderhaltung und hilft bei bereits bestehenden Beschwerden. Es vermag z.B. Migräne, Nervosität und Rückenbeschwerden zu lindern und indem das

äußere Gleichgewicht geübt wird, findet der Ausübende auch sein inneres Gleichgewicht.

Studien dokumentieren, dass durch das Training sowohl das Risiko von Stürzen als auch von Knochenbrüchen verringert werden kann, selbst wenn jemand erst jenseits der 70 damit beginnt. Solcherart beschreibt jedenfalls Prof. Felsenberg von der Charité Berlin die Wirkung dieser Exerzitien. Wissenschaftliche Arbeiten bestätigen den guten Ruf des auch „chinesisches Schattenboxen“ genannten Volkssports.

Seit 2009 treffen sich nun immer wieder Menschen auf den Königswiesen, die unser Angebot begeistert aufnehmen und wir möchten in diesem Jahr wieder alle herzlich einladen, mit uns Tai Chi in Schleswigs Bürgerpark zu üben. Von Anfang Mai bis Ende August treffen wir uns jeden Dienstag ab 16:00 h bis 17:30 h bei jedem Wetter auf der Wiese gleich links hinter der Brücke, die den Kanal beim Minigolfplatz überspannt, unfern also des Ufers der Schlei. Wir freuen uns auf Sie.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung:

Karin Diestel  
Vorsitzende der SSQ  
Telefon (0 46 21) 98 0 93