

## Betriebssport in der Commerzbank

# Tai Chi

**Machen Sie Schluss mit Hektik und Stress.**

**Entdecken Sie eine neue Art der Entspannung.**

**Eine Kombination von Körpertherapie und Bewegungslehre.**

Die zentrale Übung im Tai Chi Chuan ist die so genannte Form. Die Form ist ein ruhiger und fließender Bewegungsablauf. Die reichhaltigen Übungsprinzipien, die innerhalb der Form trainiert werden, führen jeden Übenden nach und nach zu größerer körperlicher und psychischer Gesundheit und somit zu wesentlich größerem Wohlbefinden und besserer Belastbarkeit. Dabei stärkt der Übende seine Gesamtkonstitution und optimiert seine Stressbewältigungskompetenzen.

Im Kontakt mit anderen erfährt der Übende, wie sich trotz der Weichheit der Bewegungen eine außergewöhnliche innere Kraft entwickelt.

Ein Hilfsmittel für den Übenden ist der Übungsstab IDOGO®, er hilft uns dabei, sehr schnell und effektiv diese traditionelle Technik und deren Grundprinzipien zu erlernen.

Inhalte :

- **IDOGO® Chi Kung: Sechs Übungen für den Alltag, Meridianöffnungsübungen**
- **Dynamische IDOGO®-Form (für Fortgeschrittene)**

Anfänger sind jederzeit willkommen

**Wo:**

**Clubhaus der Germania**

Gymnastiksaal

**Wann:**

**dienstags, 18:00 - ca. 19:00 h**



**Kontaktdaten:**

**Thomas Lange**      Tel +49 69 136 40616  
**Guenther, Jeannette**      Tel +49 69 136 25689

thomas.lange2@commerzbank.com  
Jeannette.Guenther@commerzbank.com

