



*Christian Wiese ist Lehrer für Taiji Dao & Qi Gong und bietet ganzheitliche Übungen zur Steigerung der Fitness und Erhaltung der Gesundheit an.*

# Ganzheitliche Fitness

## Verein Taiji Dao neu in Rheine

**Rheine.** Unter Leitung von Christian Wiese, Lehrer für Taiji Dao & Qi Gong und Physiotherapeut, bietet der Verein Taiji Dao Rheine ab sofort für Kinder und Erwachsene die Möglichkeit diese sehr alten chinesischen Kampf-, Bewegungs- und Heilkünste zu erlernen.

Taiji Dao sowie das hierin enthaltene QiGong hilft, die Gesundheit zu erhalten und harmonisiert Lebensenergien. In den ganzjährig laufenden Unterrichten des Vereins lernen die Teilnehmer nach dem Yin und Yang Prinzipien hauptsächlich körperbewusste Bewegungsabläufe und Meditationen, sowie Entspannung- und Stressbewältigung. „Die Übungsweise ist vorwiegend ruhig und gelassen. Sie umfasst entspannende, zugleich kräftigende Bewegungsabläufe, in Verbindung mit Atemübungen und Energiearbeit, die für alle Altersgruppen geeignet sind“, erklärt Wie-

se. Taiji Dao & QiGong zu üben, beugt Gelenks-, Wirbelsäulen-, Muskel- und Organbeschwerden vor und stabilisiert die Psyche.

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht das Taiji Dao als das umfassende Selbsterfahrungs- und Übungs-System, das Kampfkunst, Qi Gong, Meditation, Gesundheitsübungen und ganzheitliche Fitness möglichst vielen Menschen zu vermitteln.

Gelehrt werden die Vier großen Inneren Künste Chinas, das Taiji Quan, Bagua, Xinyi Quan und verschiedenen Qi Gong Richtungen. Mit den hierin enthaltenen vielschichtigen Übungs-Methoden kann jeder Übende sehr bald den großen Nutzen für seine Gesundheit, Beruf, Familie, den Alltag eben erreichen. Es besteht zudem eine direkte Verbindung zum Dachverband mit Sitz in Münster, der ETG (Europäische Taiji Dao

Gesellschaft).

Unter Leitung von Ausbilder T. Puntke, direkter Meisterschüler vom Begründer des Taiji Dao System, Shen Xijing als Meister in allen Vier genannten Künsten, werden mehrfach jährlich weiterführende Seminare angeboten. Und auch Trainer Christian Wiese vertieft dort wöchentlich in speziellen Weiterbildungen seine Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Die Unterrichte für Erwachsene zum Taiji Dao und dem Qi Gong in Gruppen, finden zurzeit jeweils am Dienstagabend in der Sporthalle der Johanneschule Eschendorf statt. Für Kinder und Jugendliche zwischen neun und 15 Jahren bietet der Taiji Dao Rheine e.V. das Taiji Dao-Kung Fu, das speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Weitere Informationen:  
[www.rheines-taiji.de](http://www.rheines-taiji.de)