



Veranstaltungsorte

Klinikum Nürnberg | Campus Nord
Prof. Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg
Dr. Theo-Schöller-Haus (Haus 10)
Treffpunkt: Foyer im Erdgeschoss

Studio Parkstraße (Maxfeld Nähe Stadtpark)
Parkstr. 28, 90409 Nürnberg
Treffpunkt: Rückgebäude, Erdgeschoss

Therlesias, Betreutes Wohnen für Senior*innen
Friedenstraße 71, 90408 Nürnberg
Treffpunkt: Speisesaal

Seniorenwohnzentrum _max_ am Stadtpark
Am Stadtpark 51, 90409 Nürnberg

**Gemeindehaus der
Reformations-Gedächtniskirche**
Berliner Platz 20, 90489 Nürnberg
Treffpunkt: Pfarramt

Information und Anmeldung:



Rüdiger Kalesse

☎ +49 (0) 911 4 89 89 86 | +49 (0) 178 138 91 60

✉ jobst.kalesse@t-online.de

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch nach dem jeweiligen Kursbeginn. Ein Einstieg in die Kurse ist zu jedem Zeitpunkt möglich.

🌐 klinikum-nuernberg.de



 **KLINIKUM
NÜRNBERG**

Gesundes Altern mit Tai Chi Chuan und Qigong

■ ■ ■ ■ Zentrum für Altersmedizin

Standfest für mehr Lebensqualität

Jetzt mitmachen



Mit freundlicher Unterstützung der Dr. Theo und Friedl Schöller-Stiftung



**PARACELUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT**

Gesundes Altern

Wir Menschen werden immer älter. Wie können wir die gewonnenen Jahre aktiv, selbständig und gesund erleben? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil die Gesundheit positiv beeinflusst und die Lebensqualität fördert. Bei bestehenden Erkrankungen und Risiken sollten spezifische Formen der Bewegung durchgeführt werden.

Was ist Qigong und Tai Chi Chuan?

Qigong und Tai Chi sind alte Bewegungsformen mit Ursprung in China, die heute aber weltweit praktiziert werden. Ihr Hauptkennzeichen sind langsame, runde und fließende Bewegungen. Qigong wurde hauptsächlich zur Gesundheitsförderung und Tai Chi zur Selbstverteidigung praktiziert. Die Bewegungen können im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt werden, beanspruchen Geist und Körper gleichermaßen und eignen sich hervorragend für Meditation und Sturzvorsorge. Qigong und Tai Chi können auch von Senioren bis ins hohe Alter erfolgreich praktiziert werden.

Wie wirken Qigong und Tai Chi Chuan?

Qigong und Tai Chi haben in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt, dass sie die verschiedenen Facetten der Gesundheit positiv beeinflussen. Durch die Bewegungen werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und vor allem das Gleichgewicht gefördert. Die Körperhaltung wird verbessert, was zu einer Schonung der Gelenke führt und das Sturzrisiko verringert. Durch die Reduzierung von Verspannungen können Rücken- und andere Gelenkbeschwerden gelindert werden. Die notwendige Koordination und Konzentration begünstigen darüber hinaus die geistige Leistungsfähigkeit und wirken gegen depressive Verstimmung.

So konnte nachgewiesen werden, dass sich das Risiko zu stürzen durch Tai Chi Chuan um bis zu 50 % reduziert.

Termine zur Auswahl

Montag

10.00 – 11.00 Uhr: Theresias, Betreutes Wohnen für Senior*innen

13.30 – 14.45 Uhr: Studio Parkstraße

Dienstag

13.30 – 14.00 Uhr: Seniorenwohncentrum _max_ am Stadtpark

Mittwoch

15.30 – 16.30 Uhr: Klinikum Nürnberg Campus Nord

Donnerstag

13.30 – 14.30 Uhr: Gemeindehaus der Reformations-Gedächtniskirche

Kosten: 60,00 € für 10 Trainingseinheiten
Veranstalter: Klinikum Nürnberg

Ist der Kurs etwas für mich?

- ✔ Sie wollen auch im Alter möglichst selbständig sein?
- ✔ Sie möchten keine Angst mehr haben, vor die Tür zu treten?
- ✔ Sie wollen Ihre Gangsicherheit, Gleichgewicht und Kraft trainieren?
- ✔ Sie wollen Ihre Fitness verbessern?
- ✔ Sie wollen generell etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun?
- ✔ Sie haben Freude an der Bewegung?
- ✔ Sie lernen gerne andere Menschen kennen?

Bitte beachten: Körperliche Einschränkungen (z. B. Folgen von Schlaganfall oder Neuropathie) sind im Allgemeinen kein Hinderungsgrund für die Teilnahme, sie sollten jedoch noch selbständig stehen können.

