

Abteilungschronik Tai Chi und Tai Chi/Kung Fu:

Hervorgegangen ist die Tai Chi-Abt. aus einem Kursangebot der damaligen Aikido-Abt., das nicht mehr fortgesetzt wurde. Dieses Kursangebot im Chen - Stil und die erste Übungsgruppe am Donnerstag leitete die Trainerin Siegrun Goller.

Die damaligen Kursteilnehmer waren von der positiven Gesundheitswirkung (Hilfe für chron. Erkrankungen, Spannungsausgleich für Körper und Geist, Krebsnachsorge, Sportverletzungen u.a.) so überzeugt, dass sie eine Abteilungsgründung beantragten – ALLE mussten ein Amt bekleiden.

Federführend waren Frieder Zipser und Claudia Frank. **Frieder Zipser** war der erste Abteilungsleiter und **Claudia Frank** die Stellvertreterin in einem Abteilungsteam. Claudia Frank hatte die sportliche Leitung Tai Chi und baute ab 2002 die Mittwochsgruppen im Yang - Stil auf. Sie ist bis heute Trainerin der Mittwochsgruppen Tai Chi und war von 2007 -2019 selbst Abteilungsleiterin im AL-Team.

2009-2010 hatte die Abteilung einen Höchststand von bis zu 49 Mitgliedern in 3 Gruppen. 2011 musste die Donnerstagsgruppe aufgelöst werden. Die Mitgliederzahl sank sowie das allgemeine Interesse – immer weniger TN bei unseren Kursen (Übungsraum ist für uns in der Entspannung ein sensibles Thema. Der Gymnastikraum des alten Vereinsheimes wurde stark vernachlässigt.). 2018 hatten wir wieder einen positiven Anstieg und dann kam 2020. Heute haben wir 29 Mitglieder.

Weng Chun Kung Fu gehört wie Tai Chi Chuan ebenfalls zur inneren Schule des Kung Fu und weil wir, die Tai Chi – Gruppen, zu Beginn selbst keine Abteilung fanden, die uns aufgenommen hätte, haben wir 2012 der Erweiterung um eine Kung Fu - Gruppe zugestimmt. Die Weng Chun Kung Fu - Gruppenmitglieder übernahmen die Pflege der Homepage und einen Sitz im Abteilungsteam als Stellvertreter = **Matthias Schuldheiß**, der seit 2019 die Leitung übernommen hat. Die Tai Chi – und Kung Fu – Gruppen üben nicht unter Wettkampfaspekt, sondern zur Förderung der Gesundheit und der Selbstverteidigung.

Tai Chi Chuan ist eine Körperkunst und kann unter vielen Aspekten trainiert werden:

- . Gesunderhaltung – Prävention, Salutogenese, Resilienz
- . Rehabilitation, Regeneration
- . Meditation
- . Selbstverteidigung
- . Wettkampf, heißt im Tai Chi den Partner aus dem Gleichgewicht bringen z.B. mit Push Hands
- . Waffenformen wie Schwert, Stock, Säbel, Fächer u.a.

2005 wollte die Zeitung berichten. Zum 10-jährigen Abteilungsjubiläum haben wir meine Kollegin Gundi Schütz aus Schwäbisch Gmünd zum Thema „Anwendungen im Tai Chi“ eingeladen.

2021 haben wir das 20-Jährige und es ist schwierig irgendetwas zu planen. Planen, um abzusagen ist nicht meine Art. Deshalb wir es, wenn möglich, kurzfristig entschieden.