

# Yang Taichi

Schule Hamburg

**Kursprogramm**

**Herbst/Winter**

**2024/25**



太極拳

*Der Reisende ins Innere  
findet alles, was er sucht,  
in sich selbst.*

*Das ist die höchste Form  
des Reisens.*

*altes chinesisches Sprichwort*

无  
为

## Was ist Tai Chi Chuan?

**Tai Chi Chuan** ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Es wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt und ist heute vor allem wegen seiner wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit der Übenden bekannt.

Der Begriff Tai Chi meint „das höchste Prinzip“ oder „die harmonische Beziehung der Gegensätze von Yin und Yang“. Chuan bedeutet wörtlich „die Faust“ und im Zusammenhang „die praktische Bewegungskunst nach dem Prinzip des Yin und Yang“.

Langsame, weiche, elastische, fließende, zeitlupenartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Harmonie, Entspannung, Ausdauer, Fitness, Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit. Tai Chi Chuan ist geeignet sowohl für junge als auch für ältere Menschen, für Männer und für Frauen, für Starke und Schwache. Es erfordert weder besondere Talente noch außerordentliche Fähigkeiten. Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai Chi zu erlernen und zu üben. Überanstrengung und Verletzungen durch Leistungsdruck oder Konkurrenzdenken werden vermieden, denn der Weg des Erlernens ist das Ziel...

Unabhängig vom Wetter und anderen Einflussfaktoren kann jeder sich in dieser Kunst üben. Es sind weder spezielle Diäten noch besondere Lebensweisen nötig. Durch einige Minuten tägliche Übung gelangt der Mensch zu Entspannung ohne Erschlaffung, zu Stärke ohne Verhärtung, zu Anmut, Leichtigkeit und Vitalität ohne Nervosität. Der Körper öffnet sich, wird geschmeidig und frei beweglich.



# Vorwort

Liebe Tai Chi Chuan Freunde,  
dieses Kursprogramm enthält unsere wöchentlichen Kursangebote und Informationen für Interessenten. Es gibt noch zwei andere Kursprogramme. In dem zweiten Flyer listen wir unsere Ferienkurse auf und im dritten Flyer (erscheint demnächst) beschreiben wir unsere Sonderkurse.

In den offenen Anfängerkursen kann man jederzeit anfangen. Neu im Programm sind unsere offenen Anfängerkurse Montag, 11.45 h und Donnerstag 15.30 h.

Auch interessant ist unser Kurs einmal im Monat am Samstagvormittag (Seite 9).

*Stephan Hagen und Team*

## Wie entwickelt Tai Chi Chuan diese Fähigkeiten?

Trotz der relativ leichten Erlernbarkeit und der überschaubaren Strukturen des Übungssystems wirkt es doch auf mindestens drei Ebenen gleichzeitig:

**Der Körper** wird in der Bewegung soweit entspannt, dass die Muskeln mit einer gesunden Grundspannung arbeiten können. Durch einen bewussten, tiefen Atem wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. Muskeln, Gelenke und Sehnen werden durch das Training geschmeidig, kraftvoll und flexibel, die Hormonproduktion und der Stoffwechsel werden reguliert. Korrekturen der Bewegungsmuster klären Haltungsfehler und vermeiden damit verbundene Schädigungen des Körpers.

**Auf der energetischen Ebene** wird der Fluss des „Ch'i“ erreicht. Der Begriff „Ch'i“ bedeutet Atem oder Lebensenergie und ist im Westen vor allem aus der Akupunktur und Akupressur bekannt. Unsere Lebensenergie soll möglichst frei fließen, ohne dass sie verschwendet oder blockiert wird.

**Auf der geistigen Ebene** führt Tai Chi Chuan zu Entspannung, Konzentration und Beruhigung des Geistes, Ausgeglichenheit des Wesens und durch Spaß an der Bewegung zur Freude der Seele.

Alle drei Ebenen zusammen entfalten die tiefgründige Weisheit der mehr als 4000 Jahre alten traditionellen chinesischen Kultur.

## Warum Tai Chi Chuan?

Die Yang Taichi Schule Hamburg möchte diese wunderschöne Bewegungskunst allen Interessierten so gut wie möglich näher bringen und vermitteln. Die weichen, fließenden und langsamen Bewegungen bringen sehr viel Spaß, Entspannung, Harmonie und Energie. Jahrtausende altes Wissen manifestiert sich in dieser praktischen Übungsmethode.

Es gibt viele Gründe, um Tai Chi Chuan zu erlernen: Spaß an Bewegung, Gesundheit, Fitness, Stressabbau, Heilgymnastik, Kampfkunst, nette Leute kennen lernen, Meditation, Energiearbeit, Rehabilitation nach Unfall oder Krankheit, sich einfach wohlfühlen.

## Über uns

Die Yang Taichi Schule Hamburg existiert seit mehr als 36 Jahren. Stephan Hagen und Bettina Fischer leiten alle Kurse persönlich und werden unterstützt von Assistent/Innen (in vielen Kursen hilft neben dem Lehrer ein Assistent). Alle wurden von Stephan Hagen persönlich über viele Jahre ausgebildet und erhalten regelmäßig Fortbildungen. Ca. 15 wöchentliche Kurse, davon 14 für Anfänger geeignete Kurse, und dutzende Sonderkurse bieten ein vielfältiges Lernangebot. Ergänzend veranstalten wir Ferienkurse, Vorträge, Vorführungen, Veranstaltungen und Ausflüge.

## Ausbildung

Stephan Hagen lernt seit 1986 Yang-Stil Tai Chi Chuan, hat erst bei Chu King-Hung und dessen Schülern gelernt. Ab 1994 hat er vor allem durch Herrn Gin Soon Chu Einblick erhalten in die profunde Tradition der Familie Yang und konnte seine Ausbildung bei Herrn Gin Soon Chu 2003 erfolgreich abschließen. Seit 2006 absolviert Stephan Hagen Fortbildungen in Form von Einzelstunden bei Yeung Ma-Lee (Oberhaupt der Familie Yang).

Von 1994 bis 2015 war Stephan Hagen Präsident und Ausbildungsleiter der European Yang Taichi Federation (EYTF).

Bettina Fischer lernt seit 2005 bei Stephan und unterrichtet und assistiert seit vielen Jahren.



# Schnupperstunden

## Wie lernen Sie uns kennen?

Sie können Tai Chi bei uns auf verschiedene Arten und Weisen kennenlernen: Gut geeignet sind unsere kostenlosen Einführungsstunden (siehe unten oder auf unserer Webseite [http://yang-taichi.com/schule-hamburg/einfuehrungsstunden\\_](http://yang-taichi.com/schule-hamburg/einfuehrungsstunden_)). Sie können aber auch gerne erst einmal zu einer unserer Vorführungen kommen. Oder Sie vereinbaren telefonisch oder per E-Mail einen Termin, an dem Sie eine Unterrichtsstunde anschauen oder mitmachen können. Den besten Eindruck erhalten Sie, wenn Sie einfach ein Semester bei uns mitmachen.

## Kostenlose Schnupperstunden

Mittwoch,	14.08.2024, 19.00 h
Sonntag,	01.09.2024, 14.00 h
Montag,	02.09.2024, 12.30 h
Montag,	09.09.2024, 12.30 h
Sonntag,	15.09.2024, 16.15 h
Montag,	30.09.2024, 13.00 h
Samstag,	12.10.2024, 14.00 h
Donnerstag,	17.10.2024, 16.30 h
Donnerstag,	07.11.2024, 16.30 h
Montag,	18.11.2024, 13.00 h
Samstag,	30.11.2024, 16.00 h
Freitag,	06.12.2024, 16.30 h
Samstag,	14.12.2024, 16.00 h
Montag,	13.01.2025, 13.00 h
Sonntag,	19.01.2025, 14.00 h
Montag,	03.02.2025, 13.00 h
Freitag,	14.02.2025, 16.30 h
Donnerstag,	20.02.2025, 16.30 h
Montag,	03.03.2025, 20.00 h

Weitere Termine finden Sie im internet unter [www.yang-taichi.com /schule-hamburg/einfuehrungsstunden\\_](http://www.yang-taichi.com/schule-hamburg/einfuehrungsstunden_)

## Tag der offenen Tür

**Sonntag, 15.09.2024 ab 15 h, Sonntag, 30.03.2025 ab 15 h  
15 h Vortrag, ca. 15.30 h Vorführung, ca. 16.15 h Schnupperstunde**

### Hinweise

Zu den kostenlosen Einführungsstunden sind alle Interessenten herzlich eingeladen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, wir freuen uns aber über eine E-Mail. Die Adresse lautet: Yang Taichi Schule Hamburg, Von-Essen-Strasse 56, 22081 Hamburg-Barmbek. Die U-Bahnhöfe *Hamburger Straße, Dehnhai*de, *Ritterstraße* sowie S-Bahnhof *Friedrichsberg* befinden sich ein paar Minuten zu Fuß entfernt.

Wir empfehlen weite, bequeme Freizeitkleidung wie z. B. Jogging-Anzug und Sweatshirt sowie Turn- oder Gymnastikschuhe oder Strümpfe (bitte keine Straßenschuhe in den Übungsräumen; getrennte Umkleidekabinen sind vorhanden).

Die Einführungsstunden dauern ca. 60 - 75 min. und richten sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Am Ende der Stunde können Fragen gestellt werden.

## Anfängerkurse

01 Montag	10.30 - ca 11.40 h*
02 Montag	11.45 - ca. 12.55 h*
03 Montag	18.00 - 19.00 h*
04 Montag	19.00 - 20.00 h*
05 Dienstag	17.00 - 18.00 h*
06 Dienstag	18.00 - 19.00 h*
07 Dienstag	19.10 - 20.10 h*
08 Mittwoch	18.00 - 19.00 h*
09 Mittwoch	19.10 - 20.10 h*
10 Mittwoch	20.10 - 21.10 h*
11 Mittwoch	21.10 - 22.10 h*
12 Donnerstag	15.30 - 16.30 h*
13 Donnerstag	17.30 - 18.30 h*
14 Donnerstag	18.30 - 19.30 h*
15 Samstag	10.00 - ca. 12.00 h* siehe Seite 9

\*Offener Kurs, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dauer der Anfängerkurse:

bis Semesterende, bei späterem Einstieg entsprechend länger.

## Kostenlose Übungsstunden

Zum Üben und Vertiefen des Erlernten oder Nachholen des Versäumten für Anfänger und Fortgeschrittene (nur für Teilnehmer an laufenden Kursen) gibt es kostenlose Übungsstunden montags 17.00- 18.00 h, mittwochs 17.00- 18.00 h und donnerstags 20.30- 21.30 Uhr in den Unterrichtswochen.



# Kursprogramm Semesterkurse

Vom 15.09.2024 bis 01.03.2025

## Montag

10.30 - ca.11.40 h	<b>Anfänger 01*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>1</sup>
11.45 - ca. 12.55 h	<b>Anfänger 02*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen
17.00 - 18.00 h	<b>Allgemeine Übungsstunde</b>
18.00 - 19.00 h	<b>Anfänger 03*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>1</sup>
19.00 - 20.00 h	<b>Anfänger 04*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen

## Dienstag

17.00 - 18.00 h	<b>Anfänger 05*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen
18.00 - 19.00 h	<b>Anfänger 06*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>2</sup>
19.10 - 20.10 h	<b>Anfänger 07*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>1</sup>
20.10 - 21.10 h	<b>SE, Form YML</b>

## Mittwoch

17.00 - 18.00 h	<b>Allgemeine Übungsstunde</b>
18.00 - 19.00 h	<b>Anfänger 08*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen
19.10 - 20.10 h	<b>Anfänger 09*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>1</sup>
20.10 - 21.10 h	<b>Anfänger 10*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen
21.10 - 22.10 h	<b>Anfänger 11*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>2</sup>

## Donnerstag

15.30 - 16.30 h	<b>Anfänger 12</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>#</sup>
17.30 - 18.30 h	<b>Anfänger 13*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>#1</sup>
18.30 - 19.30 h	<b>Anfänger 14*</b> + Fortgeschrittene aller Stufen <sup>#</sup>
20.30 - 21.30 h	<b>Allgemeine Übungsstunde</b>

## Samstag

10.00 - 12.00 h	<b>Offener Kurs, s. Seite 9*</b>
-----------------	----------------------------------

**\*: Bei den mit \* markierten Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich.**

**#: Die mit # gekennzeichneten Kurse unterrichtet Bettina.**

**1: Schwerpunktkurse Anfänger**

**2: Schwerpunktkurse Waffen**

### Kursgebühren:

Details entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste auf Seite 11.

## Semesterkurs Samstag

### Samstag

ca. 10.00 - 12.00 h

Termine:

Samstag, 28.09.2024

Samstag, 12.10.2024

Samstag, 30.11.2024

Samstag, 14.12.2024

Samstag, 18.01.2025

Samstag, 15.02.2025

Im Wintersemester 2024/25 bieten wir wieder einen regelmäßigen Termin am Samstag 10.00 – ca. 12.00 h an. 6 Termine à ca. 120 Minuten über das Semester verteilt. Der Kurs ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursgebühren:

als erster Semesterkurs € 300,- oder Ratenzahlung 6 × 50,-,

als zweiter Semesterkurs: € 180,- oder Ratenzahlung 6 x € 30,- .



Folge uns auf Instagram  
@yangtaichischulehamburg



Unsere Sonderkurse in Hamburg und unsere Ferienkurse 2024/25 finden Sie in unseren separaten Sonderprogrammen oder auf unserer Webseite unter <http://yang-taichi.com/schule-hamburg/Sonderkurse>



### **Unterrichtsfreie Zeiten in Hamburg**

22.07.-30.08.2024 21.10.-01.11.2024 11.11.-15.11.2024 16.12.2024 - 03.01.2025  
10.03. - 21.03.2025 26.05. - 30.05.2025 16.06. - 19.06.2025



# Kursgebühren

Semesterkurse (ca. 6 Monate)

## Anfängerkurse

Ein Kurs mit wöchentlich je 1 Unterrichtsstunde pro Semester

€ 390,-

oder Ratenzahlung 6 x € 65,-\*

ermäßigt € 360,-

oder Ratenzahlung 6 x € 60,-

Zwei Kurse mit wöchtl. je 1 Unterrichtsstd./ Semester: € 552,-

oder Ratenzahlung 6 x € 92,-

## Aufbaukurse

Ein Kurs mit wöchentlich je 1 Unterrichtsstunde pro Semester

€ 450,-

oder Ratenzahlung 6 x € 75,-\*

ermäßigt € 420,-

oder Ratenzahlung 6 x € 70,-\*

Zwei Kurse mit wöchentlich je 1 Unterrichtsstunde pro Semester

€ 648,-

oder Ratenzahlung 6 x € 108,-\*

ermäßigt € 618,-

oder Ratenzahlung 6 x € 103,-\*

Wochenend- und Sonderkurse siehe gesondertes Kursprogramm. Das Lernen in Privatstunden und Privatklassen ist auf Anfrage möglich.

Ermäßigte Preise gelten für Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitslose (Bescheinigung der Anmeldung beifügen).

Das Tai-Chi Semester ist ca. 6 Monate (mindestens 18 Unterrichtseinheiten, Anfängerkurse mind. 17 Unterrichtseinheiten) lang. Jede Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Benachrichtigung erfolgt.

Telefonische Sprechzeiten: Mo. - Fr. tagsüber von 10-12 und 15-17 h unter 551 35 86. Die Ferienzeiten der Yang Taichi Schule Hamburg sind im aktuellen Kursprogramm abgedruckt. In den Ferien findet ein Sonderprogramm statt (gemäß Aushang).

Anmeldungen für das neue Semester bitte eine Woche vor Semesterbeginn abgeben.

SEPA-Lastschrift: Um die Kosten für die Verwaltung der Schule möglichst niedrig zu halten, sollte möglichst ein Sepa-Lastschriftmandat erteilt werden.

Die Preisliste ist gültig ab 03. März 2024, alle Angaben ohne Gewähr. Alle vorherigen Preislisten verlieren ihre Gültigkeit.

Bewegung  
Entspannung  
Gesundheit  
Spaß



Yang Taichi Schule Hamburg  
Von-Essen-Strasse 56  
22081 Hamburg

Tel.: 040 - 551 35 86 · 040 - 695 14 41  
E-Mail: [info@yang-taichi.com](mailto:info@yang-taichi.com)

[www.yang-taichi.com](http://www.yang-taichi.com)