

Neu: Tai Chi – Das komplette Trainingsbuch

13.10.2017, 14:06 | Sport

Pressemitteilung von: *Meyer & Meyer Verlag*



Tai Chi gilt als die höchste chinesische Kampfkunst, die seit den siebziger Jahren auch in Europa immer beliebter wurde. Die Gründe dafür liegen klar auf der Hand: Ungeachtet des sportlichen Charakters und der Möglichkeit zur Selbstverteidigung beeinflusst Tai Chi auch unsere Gesundheit positiv. Besonders bei Rücken- und Gelenkschmerzen oder psychischen Beschwerden helfen uns die Übungen zu entspannen. Um die Vielfalt dieser chinesischen Kampfkunst darzustellen, veröffentlichte der Heilbronner Tai Chi-Instruktor Karsten Kalweit im Oktober 2017 im Meyer & Meyer Verlag eines der bis dato umfangreichsten Trainingsbücher.

Neben grundlegenden Chi-Gong-Atem- und Bewegungsübungen werden in diesem Trainingsbuch alle vier Tai-Chi-Formen vollständig und sehr anschaulich vorgestellt. Zusätzlich zu den drei traditionellen Formen aus dem weltweit bekannten Yang-Stil wird auch der selten veröffentlichte Sun-Stil präsentiert. Besonders für Leser, die sich bereits in der chinesischen Kampfkunst auskennen, sind die 73 eleganten Figuren dieses unbekanntes Stils und die facettenreichen Anwendungsbeispiele reizvoll. Aber auch Anfänger können von dem hohen Erfahrungsschatz des Autors profitieren. Durch die zahlreichen Übungsbilder können die theoretischen Grundlagen direkt in die Praxis umgesetzt werden. Für Laien, die Tai Chi zur Prävention und Rehabilitation von verschiedenen Krankheiten ausüben möchten, ist die einfache Umsetzung der fließenden, gleichmäßigen und langsamen Bewegungen von entscheidender Bedeutung.

Über den Autor:

Karsten Kalweit ist als Tai Chi-Instruktor sowie San Miguel Eskrima-Lehrer aktiv und trainierte die Kunst des Tai Chi unter anderem in Sao Paulo, Chengdu und Hong Kong. 2016 sicherte er sich den 1. Platz der World Martial Arts Games in den Kategorien Non Traditional Weapons und Chinese Weapons.

Bibliografische Angaben:

Karsten Kalweit

Tai Chi – Das komplette Trainingsbuch

1. Auflage Oktober 2017

472 Seiten, 1290 Fotos, 1 Abb., in Farbe

Paperback, 21,0 x 25,4 cm

ISBN 978-3-8403-7563-7, 38,00 € [D]

Leseprobe : <https://www.dersportverlag.de/media/uploads/9783840375637p.pdf>

Portrait

Meyer & Meyer bietet die passende Literatur für jeden sportbegeisterten Leser. Seit über 30 Jahren steht unser Logo, „Die gelbe Ecke“, für Expertenwissen von anerkannten Autoren, geprüfte Inhalte durch Partner-Verbände, moderne Layouts und hochwertige Ausstattung sowie innovative und einzigartige Buchprojekte. Der familiengeführte Meyer & Meyer Verlag ist DER renommierteste Sportverlag — in Deutschland und der englischsprachigen Welt. Egal, ob interessierte Hobby- oder Profisportler oder Trainer im Leistungssportbereich, in unserem vielfältigen Verlagsprogramm findet jeder ein Fachbuch, das ihn bewegt.

News-ID: 974112 • Views: 1219 (Stand: 03.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/974112/Neu-Tai-Chi-Das-komplette-Trainingsbuch.html>