



Jahresbericht 2014 der TriloChi Gruppe

Die TriloChi Gruppe gehört mit zu den jüngsten Angeboten des Turnvereins. Die umfassende Ausbildung dazu habe ich zu Beginn des Jahres in der Landesturnschule Melle gemacht. Um für die Abschlussprüfung üben zu können, waren einige Vereinsmitglieder bereit, sich als Probanden zur Verfügung zu stellen. Vielen Dank dafür!

TriloChi ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Die asiatische Philosophie wird mit dem modernen Wissen der Anatomie und Trainingslehre verbunden. In der Stunde sollen nicht nur einzelne Körperpartien gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden. Hier stehen der Mensch im Ganzen und die Verbindung von Körper und Geist im Mittelpunkt. Die Methode ist somit eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Eine klassische TriloChi-Stunde enthält drei ineinander übergreifende Stundenbausteine:

ChiFlowMotion - Tai Chi Chuan und Qi Gong inspiriert, Entspannungsübungen -
PowerChi - Meridianaktivierung und Herz-Kreis-Lauf-Training -
ChiYoga - Yoga- und Pilatesübungen, Kräftigungsübungen -

Im Herbst habe ich sogleich eine Fortbildung gemacht: „Yangsheng – TriloChi im Fluss der Jahreszeiten“. Dieses weiterführende Konzept der TriloChi-Methode setzte ich seit dem in den Übungsstunden um.

Was sich für westliche Ohren eher esoterisch und komisch anhört, fühlt sich in der Praxis harmonisch und einfach an. TriloChi ist für jeden geeignet, da die Übungen von den Teilnehmer/innen nach dem persönlichen Fitnesslevel ausgeführt werden. Die Teilnehmerinnen gehen entspannt nach der Stunde nach Hause, ganz nach dem Motto „Entspannt in Bewegung – Bewegung entspannt!“

Wir treffen uns mittwochs von 20:15 bis max. 21:30 Uhr im Bewegungsraum. Die Gruppe ist mit durchschnittlich fünf Teilnehmerinnen noch relativ klein und darf gerne noch wachsen. Neueinsteiger/innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Berne, 08.02.2015 - Tiina Nagler -