

Das **TADAME**[®] Übungssystem - Systemübersicht

Programm	TADAME-START [®]	TADAME-BASIC [®]	TADAME-ADVANCED [®]
	Grundlegende Kräftigungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen als in sich geschlossenes Übungssystem	Erweiterung des Übungssystems um spezifische Elemente der einzelnen Übungsbereiche	Umfassendes, nach Ihren Wünschen aufgebautes Übungssystem mit Schwerpunktspezifika
	Aufbau eines Gesundheitsbasisprogramms - Stress abbauen - Kraft sammeln - Wohlbefinden steigern	Stärkere körperliche und mentale Herausforderung durch umfangreicheres Übungsmaterial	Individualisierung
Tai Chi Chuan	- Tai Chi Kurzform - Betrachtung von inneren Übungsaspekten zur Steigerung der Körperwahrnehmung - Einbindung der Atmung als zusätzliche Dimension	Erster Teil der Tai Chi Form mit zusätzlichen Bewegungen und Übungsaspekten	Einbindung der inneren Arbeit durch Vermittlung von Vertiefungsstufen, die für das Verständnis der Bewegung essenziell sind
Dao Yin	Erlernen eines abgeschlossenen Übungszyklus von Grundübungen, die den gesamten Körper geschmeidig mobilisieren	Erweiterung auf Basis der Grundübungen um spezifische Teilübungen, zur Beseitigung von Dysbalancen und Fehlhaltungen	Spezifische Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Vitalität
Meditation	Grundübungen zur mentalen Entspannung und Fitness im Alltag	Meditative Konzentration im Spannungsfeld von Wachheit – Entspannung – Zuversicht	Zusätzliche Meditationstechniken: Verbindung der meditativen Arbeit mit Tai Chi und Dao Yin
Zeitbedarf	4 x 1 Unterrichtsstunde (45 Min.)	8 x 1 Unterrichtsstunde (45 Min.)	Individuelle Betreuung durch Einzelunterricht