



*Ursula und Manfred Mestel bieten regelmäßig eine Einführung für Jedermann in die Grundlagen des Tai Chi Chuan.*  
Foto: Hoffmann

**Tai Chi hat viele Anhänger. Die ruhigen sanften Bewegungen faszinieren nicht nur und beruhigen den Geist, sondern helfen auch, das Gleichgewicht dauerhaft zu stabilisieren. Wer einmal schnuppern möchte, hat in diesem Spätsommer eine wunderbare Gelegenheit.**

Auf der Hardt im Botanischen Garten geben Ursula und Manfred Mestel jeden Donnerstag eine Ein-

# Fit durch den Herbst

## *Der „Tai Chi“-Kurs im Botanischen Garten*

führung in die traditionelle asiatische Sportart. Und die Mestels sind nicht irgendwer. Sie haben im Mai eine der Deutschen Meisterschaften gewonnen. Bei den Senioren belegte Ursula Platz eins

und Manfred Platz zwei. Damit ist das Angebot, das der Verein der Freunde und Förderer des Botanischen Gartens organisiert, absolut hochrangig. „Fit durch den Sommer“ heißt das Motto. Dazu ge-

hört auch ein Nordic-Walking-Angebot freitags um 11 Uhr. Mitmachen kann jeder kostenfrei. „Es kommen inzwischen so viele, dass wir eine Sammeldose für den Verein aufgestellt haben“, sagt Ursula Mestel. „Das ist natürlich freiwillig. Wir sind vom Verein angestellt.“

Beim Tai Chi treffen sich bisweilen schon rund 100 Teilnehmer. Die einen kommen regelmäßig, die anderen unterbrechen ihren Spaziergang spontan. 20- und 80-Jährige folgen den Anweisungen der Mestels und lassen sich von ihnen korrigieren. Und wenn das Wetter einmal nicht ganz stimmt, weicht die Gruppe in das Gewächshaus aus. Bis Ende September wird dieses sportliche Angebot noch bestehen, dann ist Winterpause. Die Mestels geben aber auch Kurse beim Stadtsportbund, PHW – Senioren aktiv, der Volkshochschule und in der Bandfabrik. **Ruth Hoffmann**

● Informationen zum Sportangebot unter ☎ 563-4207 oder unter [www.botanischer-garten-wuppertal.de](http://www.botanischer-garten-wuppertal.de), zu den Tai-Chi-Kursen unter ☎ 723665.