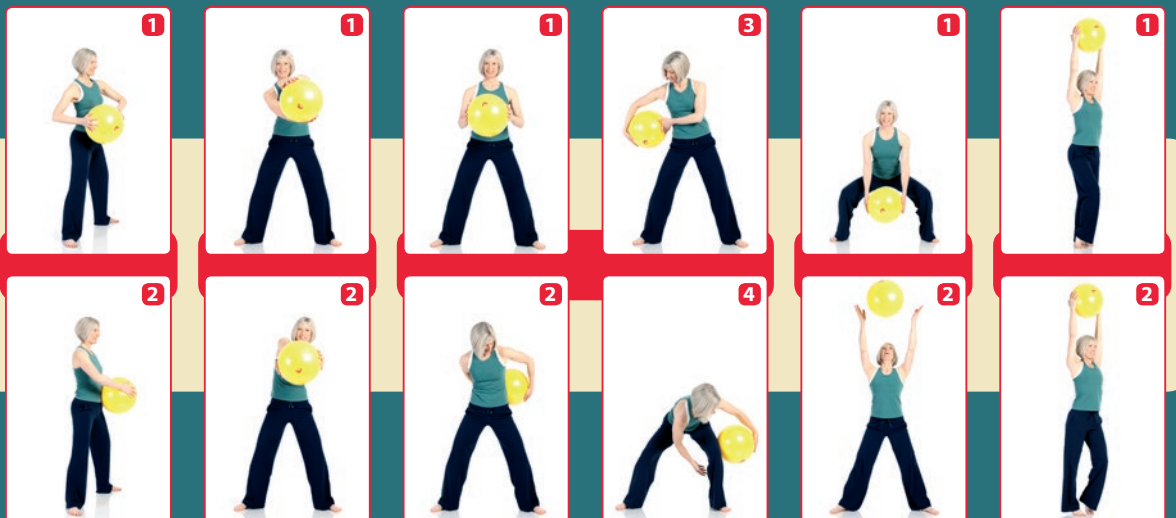
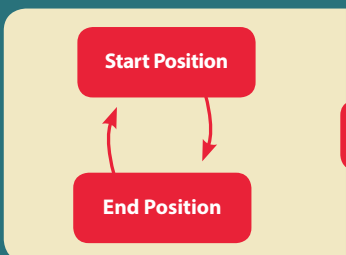
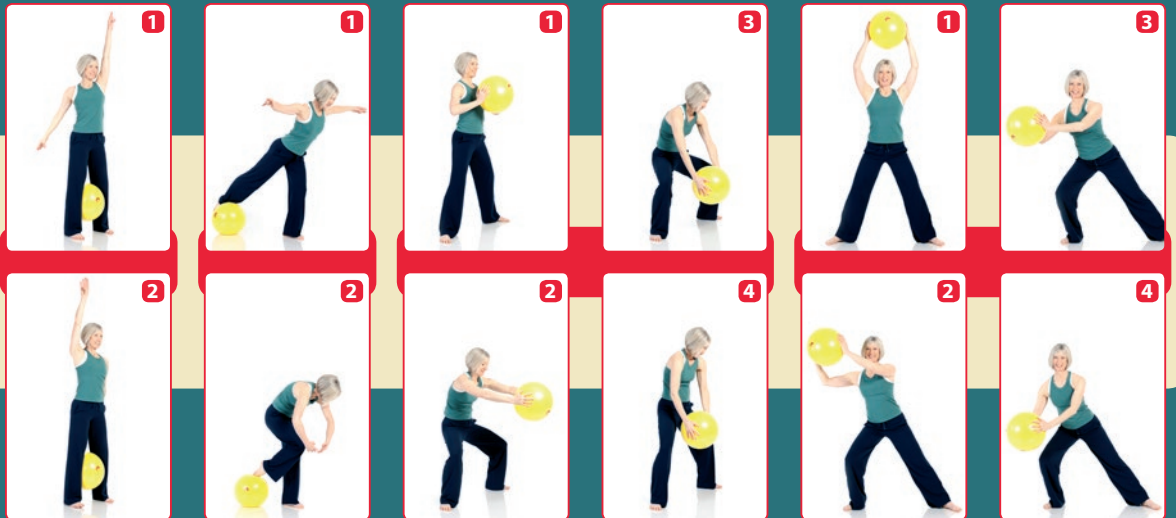
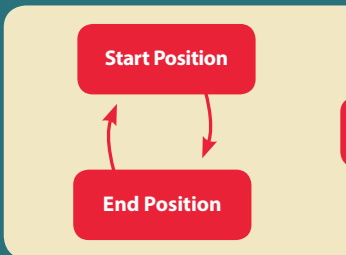
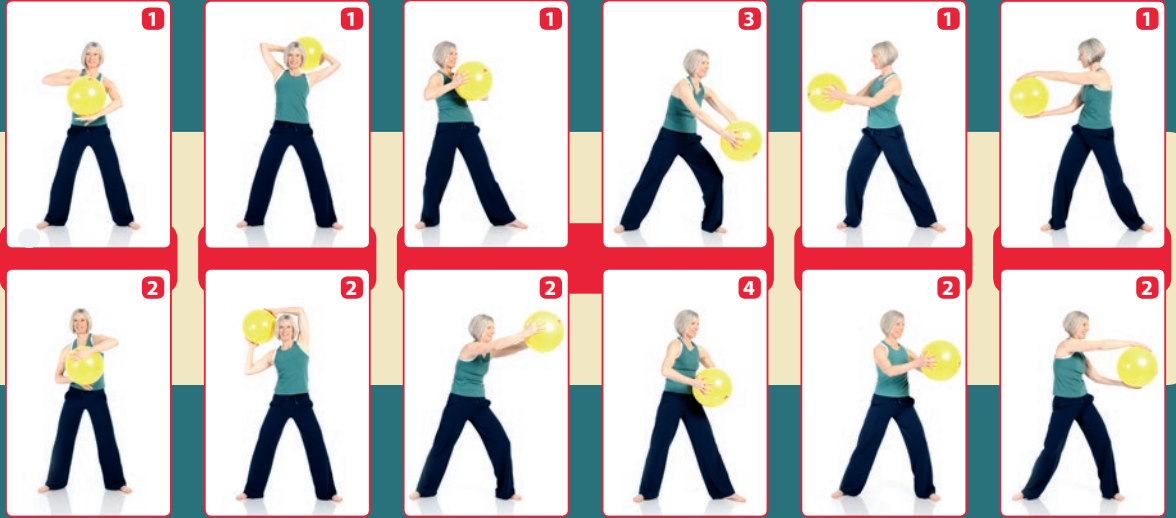
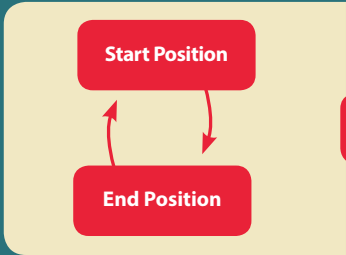


## Trainings Chart



Bei körperlichen Beschwerden konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.  
*In case of health issues, consult your doctor or therapist.*



## TOGU Tai Chi Ball – fließende Bewegung und innere Balance

Der TOGU Tai Chi Ball ist mehr als nur ein Trainingsgerät – er wird zum sanften Verbindungspunkt zwischen deinen Händen. Mit seiner sanften Form fördert er die weichen, runden Bewegungen, die das Wesen des Tai Chi ausmachen, und unterstützt dabei, Koordination, Balance und Achtsamkeit zu verbessern.

Durch den feinen Kontakt mit dem Ball spürst du Abstände, Druck und das Loslassen deutlicher – ein unmittelbares Erlebnis von Fluss, Präsenz und Körperwahrnehmung. Diese bewusste Wahrnehmung motiviert zum Mitmachen und lädt ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### Handhabung:

Führe den Ball mit beiden Händen in ruhigem, fließendem Tempo. Denke an Langsamkeit, an eine gleichmäßige Atmung und an innere Ruhe.

- Den Ball tragen, nicht festhalten.
- Die Hände bleiben weich, die Finger locker – als würde der Ball zwischen ihnen schweben.
- Die Arme und Beine bleiben „rund“.
- Die Bewegungen finden überwiegend auf Herz- und Bauchniveau statt.
- Die Bewegung folgt dem Atem – und wird so zu einem meditativen Fluss.

Der TOGU Tai Chi Ball schenkt dir ein neues Körpergefühl – sanft, harmonisch und zentrierend. Ideal für Achtsamkeitstraining, fließende Bewegungen und das Finden Deiner inneren Balance.

### Technische Daten:

Art.nr. 491403  
Farbe: gelb  
Gewicht: ca. 470g  
Durchmesser: ca. 33cm  
Belastbarkeit: ca. 150kg

## TOGU Tai Chi Ball – fluid movement and inner balance

The TOGU Tai Chi Ball is more than just an exercise tool – it becomes a gentle link between your hands. With its smooth shape, it encourages the soft, rounded movements that are the essence of Tai Chi, helping to improve coordination, balance and mindfulness.

Through the subtle contact with the ball, you feel distances, pressure and the act of letting go more clearly – an immediate experience of flow, presence and body awareness. This conscious awareness motivates you to participate and invites you to bring body and mind into harmony.

### How to use:

Guide the ball with both hands at a calm, flowing pace. Focus on slowness, steady breathing and inner calm.

- Carry the ball, do not hold it tightly.
- Keep your hands soft and your fingers relaxed – as if the ball were floating between them.
- Keep your arms and legs ‘rounded’.
- The movements take place mainly at heart and abdominal level.
- The movement follows the breath – and thus becomes a meditative flow.

The TOGU Tai Chi Ball gives you a new sense of your body – gentle, harmonious and centring. Ideal for mindfulness training, flowing movements and finding your inner balance.

### Technical Data:

Art.no. 491403  
Color: yellow  
Weight: approx. 470g  
Diameter: approx. 33cm  
Load capacity: approx. 150kg

Gebrauchsanleitung online: [www.togu.de](http://www.togu.de)

DE Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de) bei dem Produkt.

EN The instructions for use (E-IFU) can be found at [www.togu.de](http://www.togu.de) at the product.

BG Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес [www.togu.de](http://www.togu.de) в продукта.

CZ Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese [www.togu.de](http://www.togu.de).

DK Brugsanvisningen (E-IFU) findes på [www.togu.de](http://www.togu.de) på produktet.

EE Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil [www.togu.de](http://www.togu.de) tootest.

EL Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο [www.togu.de](http://www.togu.de) στο προϊόν.

ES Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en [www.togu.de](http://www.togu.de) en el producto.

FI Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteen osoitteesta [www.togu.de](http://www.togu.de).

FR L' instruction d' utilisation (E-IFU) est disponible à l' adresse [www.togu.de](http://www.togu.de) à trouver avec le produit.

HR Upute za uporabu (E-IFU) nalaze se na [www.togu.de](http://www.togu.de) na proizvodu.

HU A használati utasítás (E-IFU) a [www.togu.de](http://www.togu.de) címen található a termékén.

IE Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag [www.togu.de](http://www.togu.de) ag an táirge.

IS Notkunarlíðbeiningar (E-IFU) má finna á [www.togu.de](http://www.togu.de).



[www.togu.de](http://www.togu.de)

IT Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo [www.togu.de](http://www.togu.de) al prodotto.

LT Vartojimo instrukcijos (E-IFU) galima rasti adresu [www.togu.de](http://www.togu.de).

LV Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē [www.togu.de](http://www.togu.de).

MT I-istruzzjonijiet għall-użu (E-IFU) jistgħu jinstabu fuq [www.togu.de](http://www.togu.de) /mt fuq il-prodott.

NL De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op [www.togu.de](http://www.togu.de) bij het product.

NO Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på [www.togu.de](http://www.togu.de) for produktet.

PL Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie [www.togu.de](http://www.togu.de).

PT As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em [www.togu.de](http://www.togu.de) no produto.

RO Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la [www.togu.de](http://www.togu.de) la produs.

RU Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте [www.togu.de](http://www.togu.de).

SE Bruksanvisningen (E-IFU) finns på [www.togu.de](http://www.togu.de).

SK Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke [www.togu.de](http://www.togu.de).

SI Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na [www.togu.de](http://www.togu.de) na izdelku.

CN 使用说明 (E-IFU) 可在以下网站上查到: [www.togu.de](http://www.togu.de).

KR 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 [www.togu.de](http://www.togu.de) 에서 찾을 수 있습니다.

JP 使用説明書 (E-IFU) は、製品の [www.togu.de](http://www.togu.de) にあります

Bei körperlichen Beschwerden konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.  
In case of health issues, consult your doctor or therapist.