



TAI CHI SCHNUPPERKURS IN DEN FERIEEN

Veröffentlicht am 16.06.2021 um 11:02 von Redaktion Stodo.NEWS

Geeignet für Anfänger und Teilnehmer, die ihr Wissen nach der langen Pause wieder auffrischen möchten.

6 Trainingseinheiten, freitags 19 Uhr Beginn am 25.06.21 Kosten 48€, für ATSV-Mitglieder 24€ Nähere Informationen unter 49 67 80 (AB) Nach den Sommerferien startet ein neuer Kursus mit 10 Stunden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. **Tai Chi** stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat, von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern. Auch bei Übergewicht ist **Tai Chi** geeignet, da es sehr gelenkschonend ist.



Symbolfoto / Foto: Natalija Tschelej-Kreibich/Pixabay