



Nach Ostern starten neue TV-Kurse

Fitnes- und Rehasport

Neue Bewegung ist dem Mitglieder immer Lebens-
Fitness ist unverzichtbar, um den Körper mit Stress um zu tun und auf
schonende Art das Körperbewusstsein, Bewegungskraft, Ausdauer und
Lebensgefühl zu verbessern.
Kursbeginn: Dienstag, 26. 4. 2022
von 19.00-20.00, in der Umkleekabine
Kursgebühren: 25,00 Euro/TV-Mitglied 19,00 Euro

Yoga

Die 30-minütige Yogasunde bereitet einen Mix aus kraftgebenden Hatha-Yoga
konzentriert auf Fokalisierungsmethoden, Stretching und Balance-Übungen (Viniya)
und einem Meditations- (20Min) für das innere Gleichgewicht. Der Kurs ist für
jemanden
Energie und Fortgeschrittene geeignet, mit Erfahrung der Vorkurs-
Gesundheitstherapie
oder mittels der Freude an vollständiger Arbeit mit dem eigenen Körper.
Meditation, Mantra, Hatha, Deha, etc. Kissen oder Nackenrolle
Kursbeginn: Sonntag, 24. 4. 2022
von 10.00 - 11.00 Uhr in der Umkleekabine
Kursgebühren: 6 Stunden 90,00 Euro/TV-Mitglied 60,00 Euro
Kursleiter: Alice Kim (Gesundheit/ Psychotherapie) Heilpraktikerin
Kurs in auch Einzelbuchung
Anmeldung unter: 09772 1111

Fitnes- und Gesundheitstherapie

Gesundheit und Wohlbefinden, ohne übermäßige Aktivitäten, die die
Bewegung fördert und die Lebensqualität erhöht. Ein breites Spektrum mit
Krafttraining, Balance, Koordination und Fortschritt führt zu einem
effektiven
Training und zu mehr Wohlbefinden.
Kursbeginn: Freitag, 24. 4. von 19.00-20.00 Uhr
in der Umkleekabine der Umkleekabine
Kursleiter: Marlene Drey