

Neues Kursangebot !

Wohlfühltraining beim TV 1877 Waldhof

Mit **Yoga für Ältere**, **Yoga für Schwangere** und **Tai- Qi** starten ab November beim TV 1877 Waldhof gleich drei neue Kursangebote die Fitness und Wellness kombinieren. Zur Ruhe kommen, die eigene Körperwahrnehmung verbessern, ein positives Körpergefühl entwickeln, gleichzeitig die gesamte Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit fördern, dies sind die Ziele der neuen Bewegungsangebote des Vereins. Viele Menschen leben von Tag zu Tag und machen sich wenig Gedanken darüber, wie sie mit sich umgehen. Erst wenn Beschwerden auftreten schauen sie genauer hin was ihnen gut tut und was ihnen schadet. Was gut tut ist was unserem Körper und Geist Ruhe & Kraft gibt und wieder ein Gleichgewicht herstellt. Yoga ist ein Weg um dies zu erreichen. Auch die Bewegungsmeditation des Tai Qi führt zu innerer Ausgeglichenheit, gesteigertem Wohlbefinden, stabilisiert den Kreislauf und fördert die Beweglichkeit. Entgegenen sie der Hektik des Alltags und gönnen sie sich dieses Wohlfühltraining.

Für 10 Übungsstunden pro Kurs zahlen Mitglieder des Vereins 25 Euro und Nichtmitglieder 65 Euro. Die Trainingszeiten sind:

„**Yoga für Ältere**“ jeden **Dienstag 17.00 Uhr**,

„**Yoga für Schwangere**“ jeden **Dienstag 19.00 Uhr**.

Beide Kurse finden in der Fred Hauser Halle, Boehringerstraße 5, statt.

Der **Tai-Qi** Kurs findet am **Donnerstag Vormittag, 10 Uhr** im Gymnastikraum der großen Halle, ebenfalls Boehringerstraße 5, statt.

Geleitet werden alle Kurse von hochqualifizierten und erfahrenen Trainern. Anmeldung ab sofort über Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de oder telefonisch unter 787848.

Nähere Informationen finden sie unter www.tv-waldhof.de