



<https://biz.li/2vw8>

# GANZHEITLICHES SPORT- UND GESUNDHEITSTRAINING MIT TAI CHI BEI DER TSG

Veröffentlicht am 02.08.2016 um 17:57 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Aufgrund der großen Nachfrage startet Mitte August eine zweite Auflage des Thai Chi Kurses im TSG aktiv Center. Als funktionierendes, ganzheitliches Gesundheitskonzept findet Thai Chi neben Yoga immer mehr Akzeptanz. Die wichtigsten Übungen erlernen TSG Mitglieder in dem Kurs unter Anleitung von Silvia Sardag. Rückenschule und Atemübungen leisten beim Thai Chi einen wichtigen Beitrag zur inneren Kräftigung, zur geistigen Zentrierung und zur Regulierung des Energieflusses im Körper. Die positiven Eigenschaften für Körper, Geist und Seele wird die erfahrene Kursleiterin den Mitgliedern der Turnerschaft Großburgwedel näher bringen. Ab Dienstag, 16. August 2016, finden bis zu den Herbstferien insgesamt acht Einheiten jeweils von 17:00 bis 18:30 Uhr im TSG aktiv Center in der Hannoverschen Straße 51 in Großburgwedel statt. Für Mitglieder des TSG aktiv Centers ist die Teilnahme kostenfrei. Für TSG-Vereinsmitglieder wird ein Teilnehmerbeitrag in Höhe von 30 Euro erhoben. Für Nicht-Mitglieder ein Beitrag von 45 Euro. Anmeldungen sind erforderlich und telefonisch im TSG aktiv Center unter 05139/409701 vorzunehmen.

