

Angebotserweiterung beim TV 1965 Assenheim e.V.



Der Turnverein 1965 Assenheim e.V. ist stolz im Jahr des Vereinsjubiläums (der Turnverein feiert dieses Jahr sein 50-jähriges Vereinsbestehen) das Angebot seiner Übungsstunden um eine weitere Variante zu erweitern. Neu angeboten wird die Übungsstunde im Bereich des Gesundheitssport **Tai Chi & QiGong**.

Tai Chi und QiGong gehören zu den fünf bekannten Heilmethoden der traditionellen chinesischen Medizin. Die langsamen, gleichmäßig fließenden Bewegungen tragen zur Harmonisierung von Körper und Geist bei. Muskeln und Stoffwechsel werden beeinflusst. Die gleichzeitige kontrollierte Bewegung von Armen, Beinen und Rumpf in Verbindung mit einer kontrollierten Atmung führen dazu, dass sowohl Muskelverspannungen gelockert als auch der Gleichgewichtssinn und die Koordination des gesamten Körpers geschult werden.

Los geht's am **Mittwoch, den 15.04.2015, von 20 – 21:30 Uhr** in der Turnhalle an der Geschw. Scholl – Schule in Assenheim (Große Halle) und weiter jeden Mittwoch zur gleichen Zeit am gleichen Ort. Wir laden Sie ein, kommen, schauen und gleich mitmachen.

Weitere Informationen sind auf der Homepage des Turnvereins (www.tv-assenheim.de) oder direkt vor Ort zu erfahren.