



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann –Turnen
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit

Kursangebote des TSV Eriskirch

Body & Mind

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Werden also Körperhaltung verändert, entstehen unweigerlich neue geistige und seelische Einstellungen.

Routinemäßige Bewegungen können auf Dauer Haltungsschäden bewirken.

Durch Body & Mind werden dem Körper neue Wege aufgezeigt, wie er sich mit Leichtigkeit und Anmut aufrecht halten kann.

In diesem Kurs werden Übungen aus dem koreanischen Ki Gong, Yogaelemente und Taiji Quan gemischt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und haben den AHA - Effekt für den Alltag.

Am Ende jeder Stunde, gibt es noch einen Entspannungsteil, der die Seele streichelt.

Kursleiterin Petra Rozanowske, Schussenreute.

Qualifikation Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Couch, Life Coach

Beginn Dienstag, 11.01.2011, 19:30 Uhr – 20.30 Uhr, 10 Stunden (Nr. 2011/11)

Folgkurs Dienstag, 05.04.2011, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr, 10 Stunden (Nr. 2011/12)

Kosten TSV-Mitglieder 15€ Nichtmitglieder 30€

Anmeldung prozanowske@t-online.de Tel: 07541 809032