

Neues Angebot im TSV Gestorf:

TriloChi[®] Schnupperkurs Angebot

TriloChi[®] vereint fernöstliche Methoden mit westlichem funktionellen Training und lenkt dabei die Aufmerksamkeit nach innen. Es gibt die Möglichkeit, Verspannungen und Blockaden zu lösen und zu harmonisieren. Das Maß, in dem die Kräftigungsübungen, Dehnungen und rhythmischen Bewegungen zur Musik ausgeführt werden, bestimmt der Teilnehmende selbst.

Für TriloChi[®] braucht es keine Vorkenntnisse.

Der TSV Gestorf bietet einen entsprechenden Schnupperkurs an.

Der Kurs beginnt am Dienstag, 28.02.2017 um 17.45 Uhr und geht über 4 Wochen.

Übungsort ist der Gymnastikraum der Grundschule Hinter der Burg, Springe.

Anmeldungen sind zu richten an die Kursleiterin Diana Müller unter 05042 5890661.

Der Preis beträgt für 4x 75min. für Mitglieder 22,- €, für Nichtmitglieder 28,- €. Mitzubringen sind eine Yoga- oder Gymnastikmatte sowie eine Decke nach Bedarf für die Meditation.