



Im Turnverein Kostheim (TVK) können Anfänger und Fortgeschrittene bei einer Stunde Tai Chi lernen wie man mit weichen und fließenden Bewegungen den Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen kann.

Vermittelt wird die „Tai Chi - Peking Form“, eine 1000 Jahre alte meditative Tanzchoreografie. Mit Qi Gong als Rahmenprogramm werden Körperbalance und Beweglichkeit zusätzlich trainiert.

Ziel des Angebots ist eine chinesische Bewegungsform erlernen, in der Körper, Geist und Seele wieder zusammenfinden.

Die leichten Bewegungen regen die Organe an, halten die Gelenke geschmeidig, verbessern die Körperhaltung und stärken das Nervensystem. Das Ganze führt zu Selbstfindung und innerer Ruhe.

Das Aufwärmen erfolgt mittels Qi Gong um dann mit Übungen des „Tai Chi Yang Style“ fortzufahren. Die Stunde wird beendet mit Dehnung und Meditation des Qi Gong.

Das Angebot findet immer donnerstags von 16.45 bis 17.45 Uhr im Fitnessraum des TVK-Sportzentrums, Hauptstraße 12 / Kostheim, statt.

Neben dem monatlichen Mitgliedsbeitrag von 10 € für Erwachsene mit dem jedoch fast das gesamte Angebot des Turnvereins genutzt werden kann, fällt hier noch ein Zusatzbeitrag von 4 Euro pro Trainingsstunde an.

(Rudi)