

Neues Kursangebot im TuS Horsten

Trilo Chi

Kursleitung: Ingrid Harms

TriloChi ist ein moderner Body Mind Unterricht mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Fernöstliche Disziplinen wie Qi Qong, Tai Chi und Yoga werden mit westlichen Trainingsmethoden wie z.B. Pilates, Rückenübungen und Stretching verbunden um innere Stärke und Gelassenheit im Alltag zu fördern.

Ein ganzheitliches Training welches die Aktivierung der Meridiane zum Ziel hat, inneren Druck abbaut, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Regelmäßig ausgeführt regen die Übungen die Energiezentren an und man erlangt einen spürbaren Gewinn an Vitalität und Lebensfreude.

Beginn: *Donnerstag, 09. Februar 2012
19.15 – 20.15 Uhr*

Ort: *Mehrzweckraum der Turnhalle Horsten*

Kursdauer: *10 Veranstaltungen á 1 Stunde*

Kursgebühr: *10,-- € für Vereinsmitglieder
36,-- € für Vereinsfremde*

Anmeldung erforderlich bis zum 01. Februar 2012 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Verbindliche Anmeldung für den Kurs TRILO CHI ab dem 09.02.2012

Name, Vorname: _____

Straße/Ort: _____

Tel. _____

Vereinsmitglied (Ja/Nein): _____ *Unterschrift:* _____

*Anmeldung an: Ingrid Harms, Horster-Gierhörner Weg 3, 26446 Horsten
Tel. 04453/2329*