



<https://biz.li/52y4>

TAI CHI WIRD FESTES SPORTANGEBOT DER TSG

Veröffentlicht am 02.08.2017 um 19:58 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) wird nach den Sommerferien das Angebot "Tai Chi" fest ins Sportprogramm des Vereins aufnehmen. Offizieller Start ist der 10. August 2017 und ab dann wöchentlich donnerstags in der Zeit von 19 bis 20 Uhr in der Mehrzweckhalle der Grundschule in Großburgwedel. Durch regelmäßiges Tai Chi-Training werden Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln gestärkt. Dadurch verändern sich nicht nur Bewegungsgewohnheiten, sondern die gesamte Haltung des Körpers wird positiv verändert. Tai Chi dient außerdem der Entspannung und dem Stressabbau. Als funktionierendes, ganzheitliches Gesundheitskonzept findet Tai Chi neben Yoga immer mehr Akzeptanz und Anhänger. Die Übungen erlernen und vertiefen TSG Mitglieder unter Anleitung von Silvia Sardag. Die Mitgliedschaft im Verein ist Voraussetzung für die Teilnahme, wobei ein Schnuppertraining und Kennenlernen jederzeit möglich ist. Weitere Fragen beantwortet die TSG Geschäftsstelle telefonisch unter 05139/3490.