

TURNVEREIN LOHNDE VON 1920 e.V.



Laufen



Leichtathletik



Gymnastik



Tischtennis



Turnen



Volleyball

Beim TV Lohnde startet am 12.01.2018 ein neues Kursangebot

TriloChi®

TriloChi® ist ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute!

Das moderne MindBody-Konzept bietet die ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. TriloChi® ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden und verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre. Es umfasst Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen.

Die TriloChi®-Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten:

- ChiFlowMotion®, bewegt und still (inspiriert durch Tai Ji und Qi Gong / Entspannungsübungen)
- PowerChi® (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf-Anregung)
- ChiYoga® (Yoga- und Pilates-Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen)

Der Kurs wird von Bernd Meier-Fröhlich geleitet; er hat vor kurzem die Ausbildung zum Kursleiter TriloChi® absolviert. Er ist langjähriger Übungsleiter im Bereich Jazzdance, Modern Dance und Choreografie, Trainer der Jazzies, sowie Ausbilder und Referent im NTB und DTB.

TriloChi® startet am Freitag, dem 12.01.2018 um 19:00 Uhr im Bürgerhaus Lohnde, Sitzungszimmer. Folgetermine sind jeweils freitags 19.01., 26.01., 09.02., 16.02., 23.02., 09.03., 16.03., 23.03. und 06.04.2018.

Für die Teilnahme an diesem Kurs zahlen Mitglieder einen zusätzlichen Beitrag von 20 EUR. Die Teilnehmerzahl für diesen Kurs ist begrenzt, eine Anmeldung ist ab sofort möglich bei Ruth Wojatzke, Tel.: 05137 / 938569. Interessierte Nichtmitglieder wenden sich bitte auch an Ruth Wojatzke.