



QI GONG

Qi Gong - Finde Deine Innere Balance

- ▶ Die älteste Gesundheitsgymnastik der Welt
- ▶ Abwechslungsreiche und leicht zu erlernende Abfolgen und Formen
- ▶ Meditation und Beweglichkeitsübungen
- ▶ Vorbeugend gegen Krankheiten und Stress

Wann und wo?

Do. 20.00-21.30 Uhr

Jahnhalle Geislingen / untere Turnhalle

Ansprechpartner:
Bärbel Schneider & Elke Bell
qigong@tvaltenstadt.de



Die Faszination jahrhundertalter asiatischer Kampf- und Entspannungstechniken verbindet die Mitglieder der Judoabteilung über alle Altersgrenzen hinweg. Wir bieten Trainingsmöglichkeiten in verschiedenen Gruppen für Fitness, Entspannung, Meditation und Kampfsport für Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene.

Neugierig?

Weitere Info's gibt's hier!

QR Code scannen und uns im Web besuchen



TV Altenstadt 1873 e.V.

Filsstrasse 51
73312 Geislingen
Tel.: 07331-60372
Fax: 07331-62742
E-Mail: tva@tvaltenstadt.de
Web: www.tvaltenstadt.de



ASIATISCHE SPORTVIELFALT

太極拳

柔道

BALANCE
FITNESS
MEDITATION
TAI CHI
CHUAN
JUDO
KAMPFKUNST
GESUNDHEIT
ATEMTECHNIK
BEWEGUNGSKUNST
KOORDINATION
AUSDAUER
SELBSTVERTEIDIGUNG
GEHIRNTRAINING
QI GONG
KARBO
KONZENTRATION
KÖRPERWAHRNEHMUNG
ENTSPANNUNG
WORKOUT

カボ

氣功

DIE JUDOABTEILUNG
DES
TURNVEREIN ALTENSTADT

JUDO

Judo - Erlerne eine dynamische Kampfkunst

- ▶ Moderner Kampfsport mit traditionellen Wurzeln
- ▶ Für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Ältere
- ▶ Sport, Spiel, Spaß und jede Menge "Action"
- ▶ Realistische & effektive Selbstverteidigung

...mach mit und sei dabei!

Wann und wo?

Mo. 18.00-20.00 Uhr Kinder u. Jugend (ab 10 Jahre)

Jahnhalle Geislingen / untere Turnhalle

Do. 18.00-20.00 Uhr Erwachsene u. Jugend

Jahnhalle Geislingen / untere Turnhalle

Ansprechpartner:

Kinder & Jugend

Sina Weithofer

kinderjudo@tvaltenstadt.de

Erwachsene

Thomas Boos

judo@tvaltenstadt.de

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan - Steigere Deine körperliche und geistige Fitness

- ▶ Steigerung der Lebensenergie
- ▶ Anspruchsvolle Bewegungsformen für Anfänger und Fortgeschrittene
- ▶ Verbesserung der körperlichen Wahrnehmung
- ▶ Gezielter Einsatz erlernter Atemtechnik
- ▶ Unterstützung der Selbstheilungskräfte

Wann und wo?

Mo. 18.30-20.00 Uhr

Schwimmbadturnhalle Geislingen

Di. 18.30-20.00 Uhr

Jahnhalle Geislingen / untere Turnhalle

Ansprechpartner:

Andrés Garcia Perez

Tel.: 07331-716874

taichichuan@tvaltenstadt.de

KAR-BO

KarBo - Push Your Limits

- ▶ Selbstverteidigungstechniken auf Powerbeats
- ▶ Fit mit kraftvollen, schnellen Kicks und Punches
- ▶ Steigerung von Koordination und Beweglichkeit
- ▶ Einstieg jederzeit möglich, ohne Vorkenntnisse
- ▶ Für alle Altersgruppen geeignet

Wann und wo?

Di. 20.00-22.00 Uhr

Jahnhalle Geislingen / untere Turnhalle

Ansprechpartner:

Soraya Rashidi-Gunzenhauser

karbo@tvaltenstadt.de



Wir sind Mitglied des Württembergischen Judo Verbands

