

Probieren Sie mal was Neues - es sind noch Plätze frei!

Tai Chi für die Seele

Beginn 07.03.17

Nehmen Sie sich doch auch wöchentlich einmal eine Auszeit und lernen Sie unter Anleitung eines Taijiquan-Lehrers diesen weltbekannten und erfolgreichen fernöstlichen Weg, um ihre Mitte zu finden und die Hektik des Alltags besser meistern zu können. Tai Chi wirkt nicht nur stressabbauend, sondern trägt sanft aber wirksam zu Ihrer Gesundheitsvorsorge bei.

Kursdaten: 10 Kurseinheiten á 90 min, Kursgebühr 75 EUR
Probeteilnahme 10 EUR (wird auf Kursgeb. angerechnet)
Kursleiter Hr. Thomas Richter, Bad Schandau

Orientalischer Tanz für Erwachsene

jeden Mittwoch

Der orientalische Tanz verbreitet das Gefühl von „1000 und einer Nacht“ und ist ganz nebenbei ein nahezu ideales Ganzkörpertraining, denn bei dieser als „Bauchtanz“ bekannten Tanzform ist tatsächlich der gesamte Körper in Bewegung. Durch dieses Training wird besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das verbessert die Körperhaltung und beugt Rückenbeschwerden vor! Getanzt wird barfuß oder mit dünnen Ballettschuhen. Das stimuliert und kräftigt gleich noch die durch unser Schuhwerk meist völlig unterforderte Muskulatur an den Füßen. Das Beste am orientalischen Tanz ist jedoch, dass man in jedem Alter damit beginnen kann und er trotzdem seine positiven Wirkungen auf Körper und Gesundheit entfaltet!

Entfliehen Sie einmal pro Woche für eine Stunde dem Alltagsstress und finden Sie mit Spaß zu einem ganz neuen Körpergefühl!

Kursdaten: 10 Kurseinheiten á 60 min, Kursgebühr 35 EUR
Probeteilnahme 6 EUR (wird auf Kursgebühren angerechnet)
Kursleiter Fr. Marietta Mutscher, Neustadt

Weitere Angebote

Mi, 01.03. 09.30 Uhr **Spiel- und Lerntreff „Kleine Strolche“**
der Vormittagstreff für Kleinkinder, Mütter und auch Väter

Mi, 01.03. 13.30 Uhr Treff der Sebnitzer Handarbeitsfrauen

Mi, 01.03. 18.00 Uhr Klöppeltreff im MGH