Unter freiem Himmel: Tai Chi / Chi Kung und Feldenkrais

6. Juli 2020

Tai Chi und Chi Kung verhelfen zu einer vertieften und mühelosen Atmung und einer lockeren und doch aufrechten Körperhaltung. Beim Feldenkrais wird das Köperbewusstsein geschult und verfeinert. Das Bewegungsrepertoire wird vergrössert und muskuläre Verspannungen abgebaut. Kommen Sie vorbei und tanken Sie Energie!

19:00 – 19:45 Uhr Tai Chi / Chi Kung
20:00 – 20:45 Uhr Feldenkrais
Murgpark Frauenfeld

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Es ist keine Anmeldung nötig.

Bei schlechter Witterung findet das Training in der Skema Schule, St.Gallerstrasse 18, statt.

Infos: www.rheumaliga.ch/tg oder
Tel. 071 688 53 67

Pilates und Aquajogging im Freibad

6. / 13. / 20. Juli 2020

Bleiben Sie fit – bleiben Sie aktiv. Geniessen Sie die Morgenstunden im Freibad Hörnli und schnuppern Sie Pilates und Aquajogging Luft. Gemeinsam macht das Training doppelt so viel Spass!

8:05 – 8:50 Uhr Pilates
9:00 – 9:45 Uhr Aquajogging
Schwimmbad Hörnli, Kreuzlingen

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Es ist keine Anmeldung nötig.

Bei schlechter Witterung findet der Anlass nicht statt.

Infos: www.rheumaliga.ch/tg oder
Tel. 071 688 53 67

Lassen Sie Ihre Energie im Park am See fliessen: Tai Chi, Kung Fu und Luna Yoga

14. Juli 2020

An diesem Sommerabend können Kinder und Erwachsene an Bewegungskursen unter freiem Himmel teilnehmen. Ein Erlebnis direkt am See.

18:00 – 18:45 Uhr Kung Fu für Kinder
19:00 – 19:45 Uhr Luna Yoga für Erwachsene
20:00 – 20:45 Uhr Tai Chi für Erwachsene

Reservieren Sie sich diesen Abend.

Der Anlass ist kostenlos.
Es ist keine Anmeldung nötig.

Treffpunkt im Park: neben Wunderbar Arbon

Bei schlechter Witterung wird der Anlass in der Skema Schule Arbon durchgeführt.

Infos: www.rheumaliga.ch/tg oder
Tel. 071 688 53 67