

Turnverein testet Interesse an Tai Chi

Volmarstein. Der Turnverein Volmarstein erweitert sein Kursprogramm: Ab 20. August bietet Übungsleiterin Claudia Sarter jeweils donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 20.00 Uhr einen Tai Chi Kurs im Yangstil für Neueinsteiger an. Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, sowie Ausgeglichenheit und bessere Stressbewältigung sind Ziele des Kursangebots für Erwachsene jeden Alters.

**Claudia Sarter
leitet den Kurs**

Um das Interesse für dieses neue Angebot zu testen, umfasst dieser Kurs zunächst zehn Termine. Übungsort ist die Turnhalle Köhlerwaldstraße in Volmarstein. Übungsleiterin Claudia Sarter lernt Tai Chi seit zehn Jahren und besucht seit gut fünf Jahren regelmäßig Seminare und Fortbildungen bei Stephan Hagen, dem offiziellen Präsidenten der European Yang Taichi Federation. Zusätzlich besitzt sie den Übungsleiterschein mit Schwerpunkt „Fitness und Gesundheit“. Vorabinfos erhalten Interessierte unter Telefon: 02335 / 17288.