

Lust auf Kurse im TCB?

Dann schicken Sie uns rasch Ihre Anregungen

Der TCB will ab Herbst 2018 unter der Woche Kurse anbieten, die Ihnen als ideale Ergänzung und Unterstützung zu Ihrem Tennistraining zu Kraft, Flexibilität, Beweglichkeit und Ausgleich verhelfen. Dafür hat der TCB einen umfassend geschulten Trainer mit therapeutischem Hintergrund aus der näheren Umgebung gewonnen, der die Kurse in Eigenregie anbieten wird. Mehr zum Trainer vorab finden Sie unter www.pure-bewusstleben.de, www.natuerliche-schmerztherapie.eu

Zum Start werden mindestens 2 unterschiedliche Kursformate hintereinander angeboten, weitere sind in Planung. Sie trainieren wirkungsvoll und intensiv angeleitet in einer kleinen Gruppe von 10 Teilnehmern. Die Kurszeiträume richten sich nach dem Kalender und werden in Blöcken zu 5 bis 10 Wochen angeboten. Die ersten Kurszeiten sind an einem Vormittag geplant, weitere werden auf Ihre Anfrage hin eröffnet. Auch ein Abendkurs kann bei Interesse angeboten werden.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Wir melden uns bald mit konkreten Zeiten, Preisen und Anhebungsmöglichkeiten.

Wir bitten Sie um Ihre Anregungen – bitte kreuzen Sie an, was Sie interessiert. Mehrfachnennungen sind möglich.

Hinweis: Dies eine reine Interessensabfrage und keine Anmeldung. Bitte geben Sie das Dokument im Sekretariat des TCB ab, oder schicken Sie es per Mail an info@tc-blutenburg.de

Erstmaliger Kursbeginn: Anfang Oktober Nach dem Oktoberfest Mitte September

Zeiträume: zwischen 7.30 und 11 Uhr zwischen 11 und 14 Uhr zwischen 20 und 22 Uhr

1) MYO-FASZIALES TRAINING – Elastisch, beweglich, fit

Muskelanregungen und Faszienmobilisierung, ganzheitliches Training für funktionale Muskelketten und Bindegewebsgruppen. Die Übungen sind für alle geeignet, ohne Vorkenntnisse und passen sich auch individuellen Anforderungen und Einschränkungen an. Das Training orientiert sich am klassischen Faszientraining nach Dr. Schleipp und beinhaltet sanfte bis kraftvolle Bewegungen zu Erhöhung der Beweglichkeit, effektive Dehnungen und Elemente der korrekten Faszienrollmassage. Eine 60 minütige Kursstunde, aus der Sie beweglicher und mit mehr Körpergefühl raus gehen.

2) AUSGLEICH – Innere Balance und Körperbewusstheit

Dieser Kurs kann ein Hatha Yoga/Fasziayoga Kurs ein Qi Gong Kurs oder Entspannungskurs sein. Kursziel ist die Erhöhung der Selbstregulation in Körper und Geist für mehr Körpergefühl und Entspannungsfähigkeit. Der Körper erfährt muskulär und faszial ausgleichende Anregung. Für jeden ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bei Yoga kann ein Kurs mit 60min oder 90min angeboten werden.

Formate für weitere Kurse/Sonderkurse/Veranstaltungen

3) Liebscher&Bracht Engpassdehnungen Vermeidung&Reduktion von Schmerzen – Schmerzfrei werden und bleiben

4) Core/Stabilität & Funktionales Training – Kraft in Nacken, Schulter, Rücken, Rumpf, Wirbelsäule, Beckenboden

5) Zirkeltraining an den Gerätewänden und auf der Matte – für ca. 5 Teilnehmer mit hochintensivem Trainings-Coaching

Bitte notieren Sie hier noch Ihre persönlichen Anregungen für uns. Vielen Dank!