

## **Kurse zur Entspannung, Körperwahrnehmung und REHA-Sport beim TST Merl**

Nach den Sommerferien bietet der TST Merl wieder seine beliebten Kurse Yoga, Qi-Gong und verschiedene REHA-Sportgruppen an.

Ab Montag, den 01.09.-15.12.2014 finden zwei Qi-Gong-Kurse bei Frau Inge Dickhoff statt. Qi-Gong ist eine Trainingsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin, die sich mit der Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit befasst. Die Kurse für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen finden montags von 16.30 bis 18 Uhr und 18.15 bis 19.45 Uhr im Vereinshaus des TST Merl, An den Tennisplätzen in Meckenheim statt. Anmeldung unter [geschaeftsstelle@tstmerl.de](mailto:geschaeftsstelle@tstmerl.de), 02225-6925 oder 02225-702817 Frau Blaul.

Ab dem 25.08.2014 finden ebenfalls immer montags im Vereinshaus neue Yoga-Kurse statt. Die Kurse beginnen um 9-10.30 Uhr und 10.35 bis 12.05 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 02226/1577361 (Stefanie Kretschmer Dipl.-Sport- und Yogalehrerin) oder unter 02225-6925 Geschäftsstelle TST Merl.

Die Reha-Sportgruppe richtet sich an Menschen, denen Bewegung in einer normalen Sportgruppe vielleicht schwer fällt und die Gleichgesinnte mit Verständnis für Ihre Bewegungseinschränkungen suchen. Unter von Stefanie Kretschmer findet für chronisch kranke Patienten (Rheuma, Polyarthritis, Parkinson, Asthma u.a.) montags von 14.30 - 16.00 Uhr in der katholischen Grundschule Merl, Godesberger Str. 51, ärztlich verordneter Reha-Sport statt. Inhalte jeder Einheit sind Gymnastik, Ausdauertraining, kleine Spiele, Koordinationstraining mit Musik, sowie Entspannung. Es wird besonderen Wert auf individuelle Belastungssteuerung, Informationsaustausch und auch Spaß der Teilnehmer gelegt. Angehörige können gerne an den Stunden teilnehmen. Anmeldung bei St. Kretschmer, Tel. 02226/1577361.

Ein ebenfalls beliebtes Angebot ist das Training mit dem Flexibar-Stab. Dort wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt. Der schwingende Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – eine reflektorische Anspannung, die bewusst nicht erreicht werden kann. Das Training mit dem Flexibar-Stab beugt Rücken- und Schulterproblemen vor. Der Kurs findet immer donnerstags von 20.00 -21.00 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule, Merl- Steinbüchel statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Info. unter [www.geschaeftsstelle@tstmerl.de](http://www.geschaeftsstelle@tstmerl.de) oder 02225-6925.