

Neues Angebot beim TV Liebersbronn für 2024



Daruma Taiso

Seit Jahrhunderten bekannt, gibt es seit September 2022 **Daruma Taiso** auch in Esslingen.

Es handelt sich um eine ganzheitliche, orientalische Gesundheitsmethode, die sich auch gut zum "Runterkommen" nach einem langen Tag eignet.

Daruma Taiso fördert die **Elastizität** des gesamten Bewegungsapparates. Trainiert wird

- Der Körper (Koordination, Kraft, Kondition, Atmung)
- Der Geist (Konzentration, Spiritualität)
- Die Muskeln werden elastischer und tonisiert, die inneren Organe werden durch die verbesserte Atmung stimuliert was sie zu einer besseren Leistung anregt.
- Überflüssiges Körper-Fett wird abgebaut was in größerer Vitalität resultiert.
- Flexibilität und Beweglichkeit des ganzen Körpers werden trainiert.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Auch bei körperlichen und geistigen Einschränkungen möglich!

Die Übungen können individuell anspruchsvoll ausgeführt werden!

Kursangebot:

Freitags: 18.00 – 19.00 Uhr, TVL-Halle

Übungsleiter: Markus Buban (lizenzierter Übungsleiter für Daruma Taiso bei Meisterschule Shoreikan Europe, Meister Manuel Sanchez Munoz in Madrid, Toshio Tamano in Frankreich) (<https://www.artesorientales.es/contacto/quienes-somos/>)

Zielpersonen: im Prinzip alle von 10 bis 90 Jahre, besonders für 40 bis 70-jährige, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen aber auch Jüngere oder Ältere (es ist nie zu spät!)

Anmeldung auf der Geschäftsstelle des TVL erbeten.

Tel.: 37 04 646, Mail: info@tv-liebersbronn.de