

Taiji Bailong Ball – Ein Mix aus Tennis und Taiji

Seit dem Frühling 2013 bietet Freddy Siegenthaler mit Erfolg jede Woche ein wöchentliches Taiji Bailongball Training (Di 13:15 – 14:00) an.

In der letzten Ferienwoche der Sommerferien gibt es wiederum einen TJBB - Intensiv - Ferienkurs: **7. – 11.8.2017**



Zielsetzungen:

- Spass
- Gesundheitsförderung
- Bewegungsschulung

TJBB schont die Gelenke, fördert sehr die Koordination und die Konzentration.

Einführung in die verschiedenen Spielvarianten

- Soloplay
- Multiplay mit / ohne Netz

Leitung:	Freddy Siegenthaler, Taiji Bailong Ball Trainer Diplomtrainer Swiss Olympic Leistungssport
Material:	Taiji Bailong Ball Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.
Teilnahme:	Alle interessierten Erwachsenen, Keine Vorkenntnisse notwendig. Einstieg jederzeit möglich
Wann:	7. – 11.8.2017 (Mo bis Fr): 16:15 – 17:15
Kosten:	Fr. 60.- / Woche (6 er Gruppe)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Materialverkauf:	FS verkauft TJBB Schläger und Bälle.
Auskunft, Anmeldung:	Freddy Siegenthaler, 078 885 56 87 oder fstennis@gmx.ch