

Taiji Bailong Ball – Ein Mix aus Tennis und Taiji

Seit dem Frühling 2013 bietet Freddy Siegenthaler mit Erfolg jede Woche ein wöchentliches Taiji Bailong Ball Training (NEU: Di 11:15 – 12:15):



Multiplay in Wimbledon

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:	jeweils Dienstag von 11:15 bis 12:15 (in der Schulzeit)
Kosten:	Fr. 10.- bis 15.- pro Training (je nach Gruppengrösse)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Materialverkauf:	FS verkauft TJBB Schläger und Bälle.
Auskunft, Anmeldung:	Freddy Siegenthaler, 078 885 56 87 oder fstennis@gmx.ch