

TV CONWEILER IHRE NUMMER

1

IN SACHEN SPORT WWW.TV-CONWEILER.DE

Weitere Angebote und Kontaktadressen
finden Sie im Internet.



Qi-Walking
Auszeit
Fasten- und
Bewegungstage

TV Conweiler Fastenwoche 21.02. - 25.02. 2012

Sportangebote:

Mutter Kind Turnen
Vorschulturnen
Sporttreff Jungs
Aerobic
T-Bo
Stepaerobic
Pilates
Badminton
Tischtennis
Klettern
Fitnessgruppe
Nordic Walking
Yoga
Shinson Hapkido

Volleyball:

Kinder
Jugend
Aktive
Freizeit

Tanzsportforum:

Showtanz
Jazztanz
Hip Hop
Steptanz
Moderner Kindertanz

Fit und Gesund Ange- bote:

Wirbelsäulengymnastik
Rehasport
Qigong
Seniorenport



Fastenwoche 2012

Die Frühlingszeit ist genau die richtige Zeit, um äußerlich und innerlich zu entschlacken.

- sich von Giftstoffen reinigen
- Sauerstoff aufnehmen
- äußerlich entschlacken
- und über Ruhe- und Atemübungen wieder Kraft zu schöpfen

Wir walken bei jedem Wetter draußen !
Bitte entsprechende Kleidung tragen. Es besteht die Möglichkeit jeden Tag 10 min. barfuss zu laufen.

Ebenfalls möchten wir Ihnen die neue Möglichkeit des **Qi-Walkings** zeigen.

Dieses Gehen entspricht nicht unserem üblichen Gehen, bringt aber sehr viel neue Energie und wird unter Anderem bei chronischen Erkrankungen mit großem Erfolg eingesetzt.

Nehmen Sie sich in diesen Tagen eine **Auszeit** und gönnen Sie sich, wenn möglich einige Tage ganz für sich und leben Sie nach ihren Bedürfnissen.

Bitte sprechen Sie vor dem Fasten mit Ihrem Arzt und lassen sie sich gegebenenfalls ärztlich untersuchen !

Eine gute Ergänzung zu diesen Fasten- und Bewegungstagen bietet die Möglichkeit einer Massage.
In Straubenhardt und Umgebung gibt es viele Möglichkeiten dies jeweils schon vorab bei einem Physiotherapeut, Masseur oder Heilpraktiker ihres Vertrauens zu vereinbaren.
Die körperliche Reinigung stellt nur einen Teil des Fastens dar, die innere Reinigung ist genauso wichtig ist, weshalb wir über Atemübungen und dem Fastenbegleiten diesen Aspekt berücksichtigen.

Wir begleiten das sogenannte Tee- und Saftfasten/Heilfasten. Gerne können Teilnehmer aber auch Fasten, indem sie eine Woche auf Genussmittel und Fleisch verzichten, bzw. Basenfasten.

Der Kurs findet in der Turn- und Festhalle Schwamm im Vereinszimmer statt.

Info und Anmeldung:

Ellen Vennemann Tel. 07082/50535

Ellen-vennemann@web.de

Teilnahmegebühr 72,00 Euro

Informationsabend + Anmeldeschluss

Donnerstag, 16.02.2012 20.15 - 21.15 h

Wer kann Fasten, was ist zu Beachten, Vorbereitungen für das Fasten. Einkaufsliste.

Nehmen Sie sich an den Fastentagen Zeit für sich. Das Fasten ist nicht nur ein körperlicher Reinigungsprozess. Das zur Ruhekommen ist ebenfalls ein wichtiger Teil des Fastens.

Vorbereitungstag:

Dienstag, 21.02.2012

bitte in Ruhe zuhause verbringen und Fasten einleiten

Fasten:

Mittwoch 22.02. / Donnerstag 23.02./ Freitag 24.02.2012:

09.00 Uhr	Walken Parkplatz Schwanner Warte Ca. 1 Stunde 4,6 km Wir gehen ohne Nordic Walking Stöcke Möglichkeit 10 min. barfuß zu gehen
10.15 Uhr	Bauchmassage + Atemübungen bitte heißes Wasser oder Tee mitbringen ca. 45 min.
17.00 Uhr	Qi-Walking oder Walken die etwas andere Art zu gehen ca. 45 min.
18.00 Uhr	Ruheübungen, Kraft schöpfen ca. 45 min.

Aufbautag:

Samstag 25.02.2012

9 Uhr	Walking
10.15 h	Atemübungen
	Fastenbrechen Ca. 60 min.