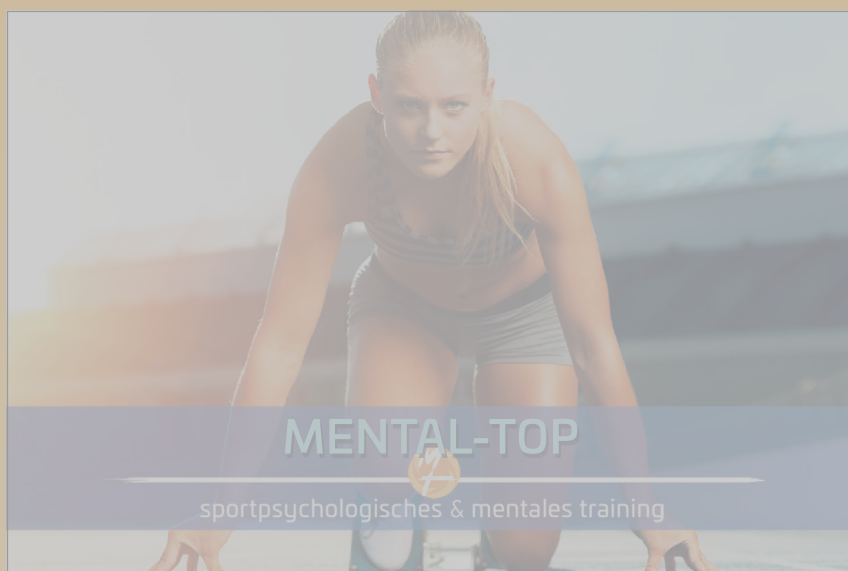


Kraft und mentale Stärke



Sportmentaltraining verbessert nachhaltig die Wettkampfleistung

Das sportpsychologische und mentale Training für Sportlerinnen und Sportler dient zur Verbesserung und Stabilisierung des eigenen Leistungspotenzials, zum Beispiel: Selbstvertrauen stärken, leistungsfördernde Selbstgespräche, Emotionskontrolle, Wettkampfvorbereitung, Visualisierungstechniken (Bewegungsabläufe, Drehbücher, Winnerfeeling etc.).

Speziell zusammengestellte Sportmentaltraining-Workouts helfen, eine zielgerichtete und nachhaltige Leistungsverbesserung zu erreichen, damit in entscheidenden Wettkampfsituationen jederzeit die bestmögliche Leistung abgerufen werden kann. Die Techniken aus dem Sportmentaltraining können auch erfolgreich im Beruf und im Alltag eingesetzt werden.

Mehr Infos unter mental-top.ch.

Taekwondo

Turbenthal • Frauenfeld • Pfäffikon ZH

076 387 42 19

www.swisstaekwondo.ch

Taekwondo- und Meditationsschule

Noël's Taekwondo- und Meditationsschule ist als Verein organisiert und bietet motivierende und effiziente Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene beiderlei Geschlechts an.

Was ist Taekwondo? Taekwondo ist die koreanische Kunst der Selbstverteidigung und ist seit 2000 olympische Disziplin. Durch seine gedrehten Kick-Techniken gilt Taekwondo als eine der schönsten Kampfsportarten – gegenseitigem Respekt und Selbstbeherrschung wird traditionell ein hoher Stellenwert eingeräumt. Zur Überprüfung und Bestätigung des Gelernten besteht die Möglichkeit mit dem Verein an Turnieren teilzunehmen.

Taekwondo, Bahnhofstrasse 57, 8500 Frauenfeld, Telefon 076 387 42 19, www.swisstaekwondo.ch



Bewusst bewegt – gemeinsam fällt Bewegung leichter

Bewegung aktiviert die Muskeln, schmiert die Gelenke und stärkt die Knochen. Mit geeigneten Sportarten wird Schmerzen vorgebeugt und bestehende Gelenkschmerzen können reduziert werden. Sind Sie auf der Suche nach einem Bewegungskurs? Unser umfangreiches Kursangebot richtet sich an alle. Und dass es auch Spass macht, dafür sorgen unsere motivierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter. Hier unsere Kursübersicht für Frauenfeld und die Region:

- Pilates: Do 9.45 Uhr
- Tai Chi/Chi Kung: Dienstag 14 – 15 Uhr
- Rückentraining: Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr
- Feldenkrais: Dienstag 16.20, 17.30 Uhr
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Dienstag 19 Uhr
- Wassergymnastik in Frauenfeld ab Jan. 2024: Samstag 08.30, 09.15 Uhr, Dienstag 11, 12 Uhr
- Wassergymnastik Sirnach: Dienstag 18.15, 18.45, 19.30 Uhr
- Rückentraining für Männer Islikon, Mittwoch 17 Uhr
- Gesundheitsturnen für Frauen Islikon, Mittwoch 15.50 Uhr

Gerne kann in allen Kursen eine kostenlose Probelektion besucht werden. Machen Sie mit!

Auskunft, Kursprogramm und Anmeldung unter: Rheumaliga Thurgau www.rheumaliga.ch/tg/kurse Telefon 071 688 53 67

Zeigen Sie Ihr Angebot auch auf der Sonderseite «Gesund und Schön»

die am 13. September 2023 erscheint.

Infos und Beratung:

Tel. 052 720 88 80, info@frauenfelderwoche.ch

Gemütlicher Sommeranlass der Vermittlungsteams der Nachbarschaftshilfe

Am letzten Donnerstag trafen sich die Mitglieder der Vermittlungsteams der Nachbarschaftshilfen Frauenfeld bei Sonnenschein und heissen Temperaturen auf dem Grillplatz Heerenberg zum Sommeranlass 2023.

Die Wetter-Apps prophezeiten schönes Wetter, mindestens bis 20 Uhr. Also ideal für eine kurze abendliche Outdoor-Veranstaltung. Organisiert wurde der Anlass von den Mitgliedern der Steuergruppe der Nachbarschaftshilfen Frauenfeld, Verena Rieser-Santo, Heinz Wiederkehr und Hansjörg Rietmann. Ab 18 Uhr gab es Apéro mit Getränken, die im Brunnen am nahen Waldrand auf die erforderliche Trinktemperatur heruntergekühlt worden sind.

Wichtiger Beitrag

Heinz Wiederkehr, Vize-Präsident des DaFa (Dachverband für Freiwilligenarbeit Frauenfeld) überbrachte den Dank der Stadt Frauenfeld für die unzähligen geleisteten Stunden an Fronarbeit im vergangenen Jahr. In seinen Ausführungen betonte er, dass die Nachbarschaftshilfen einen wich-



tigen Beitrag für ein gutes Zusammenleben in der Stadt leisten, wobei die Vermittlungsstellen das Rückgrat für diesen Dienst an den Mitmenschen bilden. Danach kamen feine Salate und Würste vom Grill auf den Tisch. Während dem Essen tauchten am Horizont dann aber langsam dunkle Wolken auf. Aber Petrus wird diese ja wohl, wie so oft über den Untersee oder den Hinterthurgau umleiten, dachten wir. Dem war dann aber leider nicht so. Vermutlich benutzt Petrus nicht die selben Wetter-Apps wie wir. Trotzdem, das Essen konnte noch im Freien genossen werden.

Danach hiess es, alle anpacken und Tische und Bänke in den Unterstand des Forsthofes verschieben. Am



Heinz Wiederkehr, Vize-Präsident des DaFa, bedankt sich bei den Mitgliedern der drei Vermittlungsstellen.

«Schärme» gab es dann Kaffee und Kuchen während sich draussen ein kräftiges Gewitter entlud. Im Dunkeln ging der Abend langsam dem Ende entgegen und im fahlen Schein der Handylichter wurde noch fein säuberlich aufgeräumt. Inzwischen hatte

auch Petrus den Hahn wieder zugekehrt und die Gesellschaft konnte den Heimweg antreten. Damit ging ein gemütlicher Anlass mit interessanten Gesprächen zu Ende. (zvg)

www.nachbarschaftshilfe-frauenfeld.ch