



<https://biz.li/2n40>

GESUND UND VITAL IN DEN FRÜHLING MIT YOGA BEI DER TSG

Veröffentlicht am 16.03.2016 um 13:35 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Für Sportinteressierte, die nach der kalten Jahreszeit auf der Suche nach einem schonenden Ganzkörpertraining sind, hat die Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) ein passendes Angebot: Ab dem 6. April werden beim neuen Yoga-Abendkurs gleichermaßen Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Atmung und Muskelausdauer geschult. Die Sportart hat eine gesundheitsfördernde, beruhigende und ausgleichende Wirkung. Jeweils mittwochs in der Zeit von 17:30 bis 18:30 Uhr werden die sportlichen Übungen unter Anleitung der qualifizierten Übungsleiterin Julia Appel im TSG aktiv Center in der Hannoverschen Straße 51 am Schulzentrum in Großburgwedel erlernt. Der Kurs beinhaltet insgesamt zehn Termine. Für Mitglieder des TSG aktiv Centers ist

das Angebot kostenlos. Für Mitglieder der TSG wird eine Kursgebühr in Höhe von 40 Euro und für Nicht-Mitglieder ein Kostenbeitrag in Höhe von 55 Euro erhoben. Interessenten werden gebeten, sich telefonisch 30. März im TSG aktiv Center unter 05139/40 97 01 anzumelden.

