



<https://biz.li/2tt3>

GESUND UND VITAL DURCH DEN HERBST MIT YOGA BEI DER TSG

Veröffentlicht am 19.10.2016 um 13:01 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Für Sportinteressierte, die im Herbst auf der Suche nach einem schonenden Ganzkörpertraining sind, hat die Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) ein passendes Angebot: Ab dem 26. Oktober 2016 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 acht 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 im TSG aktiv Center unter 05139/409701 anzumelden.

