



<https://biz.li/2mu9>

GESUND INS NEUE JAHR MIT FITNESSKURSEN IM TSG AKTIV CENTER

Veröffentlicht am 02.01.2017 um 18:30 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Gesundheit ist das Wichtigste, was wir haben. Daher bietet es sich an, direkt im Januar gemeinsam mit den Kurstrainern der Turnerschaft Großburgwedel (TSG) motiviert ins neue Jahr zu starten. Für die Umsetzung der guten Vorsätze bietet das TSG aktiv Center zeitlich befristete Kurse, die jeweils einmal die Woche stattfinden. Unter den Klassikern Yoga, Tai Chi, Zumba und Move to Music, welche allesamt für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet sind, kann dabei frei gewählt werden.

Yoga Kurs vom 11. Januar bis 5. April

Jeweils mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr werden unter Anleitung von Julia Appelgleichermaßen Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Atmung und Muskelausdauer geschult. Die Sportart hat eine gesundheitsfördernde, beruhigende und ausgleichende Wirkung.

Tai Chi Kurs vom 17. Januar bis 21. März

Rückenschule und Atemübungen leisten beim Tai Chi einen wichtigen Beitrag zur inneren Kräftigung, zur geistigen Zentrierung und zur Regulierung des Energieflusses im Körper. Die positiven Eigenschaften für Körper, Geist und Seele wird die Kursleiterin Sylvia Sardag jeweils dienstags von 17:00 bis 18:15 Uhr näher bringen.

Zumba Kurs vom 19. Januar bis 30. März

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren heißt es donnerstags von 17:30 bis 18:30 Uhr mit Madlen Sawwidis. Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Topform.

Move to Music vom 19. Januar bis 23. März

Der bekannte Tanzlehrer Emile Moise bringt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr (Single Kurs) und von 20:30 bis 21:30 Uhr (Paar Kurs) die Basisfiguren von Bachata, Merengue und Salsa bei. Anmeldungen sind ab sofort möglich und für Mitglieder des TSG aktiv Centers kostenfrei. Die Preise für Mitglieder des Gesamtvereins sowie Externe werden telefonisch unter 05139/409701 erläutert.