INDIAN BALANCE: NEUER BODY & MIND-KURS ZUM WOHLFÜHLEN BEI DER TSG

Veröffentlicht am 26.01.2017 um 18:00 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Kombiniert man indianische Tradition und modernes
Wissen, so entsteht ein Kurs zum Wohlfühlen. Indian Balance sorgt für einen straffen Körper und bringt nebenbei angenehme Ruhe - ein Body & Mind-Kurs zum Wohlfühlen. Ideal für alle, denen Yoga & Tai Chi zu ruhig ist oder Abwechslung zum klassischen Bauch, Beine, Po- oder Rückenkurs suchen.Egal ob fortgeschrittener Sportler oder Personen ohne Trainingserfahrung, bei diesem Kurs werden alle Teilnehmer/innen dort abgeholt, wo sie sich befinden. Die Teilnehmern/innen erwartet ein Wechsel aus fließenden Bewegungen, Muskelkräftigung und bewusster Atmung. Dabei werden Rücken, Bauch, Arme, Beine und Gesäß gekräftigt und der Kopf wird frei. Manche Bewegungen erinnern an Yoga, Tai Chi und Pilates und dennoch ist es ganz anders als gedacht.Seit nunmehr zwölf Jahren existiert dieses Kursprogramm auf dem weltweiten Fitnessmarkt und ist dort nicht mehr wegzudenken. Es gibt keine Sprünge und es wird auch nicht gejoggt, dafür werden große, fließende Bewegungen ausgeführt. Die Bewegungen werden mit indianischer Musik und traditionellen indianischen Begriffen begleitet.Die Turnerschaft Großburgwedel (TSG) bietet Indian Balance als Workshop vom 6. Februar bis 10. April 2017 jeweils montags von 17:30 bis 18:30 Uhr im TSG aktiv Center an. Für Mitglieder des aktiv Centers ist der Workshop kostenfrei. Mitglieder der TSG zahlen 40 Euro und Nicht-Mitglieder 60 Euro. Anmeldungen sind persönlich im TSG aktivCenter oder telefonisch unter 05139/409701 möglich.