



<https://biz.li/zodg>

NEUES ANGEBOT FITNESS-MIX AM MITTWOCHABEND

Veröffentlicht am 31.01.2017 um 14:21 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Abteilung Aerobic der Turnerschaft Großburgwedel

(TSG) bietet ab Februar ein neues, dauerhaftes Angebot "Fitness-Mix" an. Jeweils mittwochs geht es in der Zeit von 19:45 bis 21:15 in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte zunächst mit grooviger Musik an die Muskelerwärmung und Mobilisation für die 90-minütige Trainingseinheit. Danach erarbeiten die Teilnehmer/innen unter Anleitung der erfahrenen Übungsleiterin Gaby Köster eine einfache Choreographie, die bei ansteigender Musikintensität und häufigen Wiederholungen die Basis des Cardiotrainings zur Verbesserung der Kondition und Koordination bildet. Ein kleines Workout, das in ein Rund-um-Dehn-Programm übergeht, bildet den Abschluss. Kalorienverbrauch mit viel Spaß ist garantiert.