



<https://biz.li/352v>

NEUE WORKSHOPS IM TSG AKTIVCENTER

Veröffentlicht am 18.04.2017 um 18:30 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In den kommenden Wochen beginnen im TSG aktivCenter erneut eine Reihe verschiedener Workshops, c für Mitglieder des TSG aktivCenters kostenfreien Works Interessierte gegen entsprechenden Unkostenbeitrag t telefonisch unter 05139/409701 erforderlich.

Tai Chi für fortgeschrittene Teilnehmerinnen ur

Innere Kraft und Ruhe finden die Teilnehmer bei der Kamp die schon Erfahrung mit dieser Kampfkunst haben. Mit T noch tiefer und intensiver in die Techniken und die Geschi findet der Kurs jeweils dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr statt 80 Euro.



Autogenes Training

"Erlernen Sie, wie Sie Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag erlangen können": Michael Rekel begleitet den Workshop vom 25. April bis 27. Juni 2017 und erläutert an zehn Terminen, was beim autogenen Training beachtet werden muss und wie das spezielle Entspannungsverfahren im Alltag genutzt werden kann. Der Kurs findet jeweils dienstags von 20:30 bis 21:15 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.

Yoga

Flexibilität, Kraft und inneres Gleichgewicht wird Julia Appel beim Yoga Workshop näher bringen. Der Kurs gestaltet sich sehr abwechslungsreich und es wird die Muskulatur auf sanfte Weise gestärkt. "Vergrößern Sie ihren Bewegungsradius und steigern Sie ihr Wohlbefinden, indem Sie Ihre innere Mitte finden." Im Zeitraum vom 26. April bis 28. Juni 2017 findet der Kurs jeweils mittwochs 17:30 bis 18:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.

FaszienFitness

In diesem Workshop trainieren die Teilnehmer ihre Faszien. Was das ist? Die Faszie ist ein Bindegewebe, welches die Muskeln umschließt. Ist die Faszie verklebt, werden Schmerzen verspürt und es kommt zu Bewegungseinschränkungen. In diesem Workshop zeigt Julia Appel, wie die Faszien trainiert und auch wieder geschmeidig gemacht werden können. Mit Elementen aus dem Pilates und dem Yoga werden die Faszien auch mit kleinen Hilfsmitteln wieder in Form gebracht. Im Zeitraum vom 27. April bis 29. Juni 2017 findet der Kurs jeweils donnerstags 17:30 bis 18:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 60 Euro sowie für Externe 100 Euro.

Move to Music Summer Academy 2017

Mit Move to Music spüren die Teilnehmer nicht nur den Sommer auf der Haut, sondern auch im Herzen. Emile Moise führt hierbei in die Welt der Salsa Rhythmen ein und zeigt leichtfüßig, dass Salsa ein Lebensgefühl ist, mit dem sich jede Person identifizieren kann. Im Zeitraum vom 1. Juni bis 10. August findet der Kurs jeweils donnerstags 18:30 bis 20:30 Uhr für Singles sowie von 20:30 bis 21:30 Uhr für Paare statt. Für den Single-Kurs zahlen TSG Mitglieder 110 Euro und Externe 165 Euro. Für den Paar-Kurs wird ein Kostenbeitrag pro Person in Höhe von 90 Euro für TSG-Mitglieder sowie 115 Euro für Externe erhoben.