



<https://biz.li/Zoq4>

# NEUE WORKSHOPS IM TSG AKTIVCENTER

Veröffentlicht am 28.07.2017 um 09:58 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In den kommenden Wochen beginnen im TSG aktivCenter erneut eine Reihe verschiedener Workshops. An den für Mitglieder des TSG aktivCenters kostenfreien Workshops können auch Mitglieder des Gesamtvereins sowie extern Interessierte gegen entsprechenden Unkostenbeitrag teilnehmen. Anmeldungen sind jeweils direkt im aktivCenter telefonisch unter 05139/409701 erforderlich. Neu ist, dass die Kursgebühren nicht mehr bar bezahlt, sondern per Lastschriftmandat eingezogen werden.

## **Indian Balance**

Eine Mischung aus Pilates und Yoga Elementen mit dem Einfluss der indianischen Kultur bewirken eine Kräftigung der Muskulatur, eine Steigerung der Beweglichkeit und eine Erhöhung der Entspannungsfähigkeit. Sigrun Fent-Roll wird nun schon zum zweiten Mal diesen Kurs anbieten und für Wohlbefinden sorgen. Im Zeitraum vom 14. August bis 13. November 2017 findet der Kurs jeweils montags 17:30-18:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.

## **DanceSensation**

Hier treffen Cardiotraining auf Koordinationstraining in einer einzigartigen Art und Weise aufeinander. Verschiedene Tanzstile werden zu den angesagtesten Club-Hits kombiniert und mit Beat unter den Füßen verbrennen die Kalorien fast wie von allein. Im Zeitraum vom 15. August bis 21. November 2017 findet der Kurs jeweils dienstags 17:30 bis 18:30 Uhr mit Madlen Sawwidis statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.

## **Yoga**

Flexibilität, Kraft und inneres Gleichgewicht wird Ihnen Julia Appel beim Yoga Workshop näher bringen. Der Kurs gestaltet sich sehr abwechslungsreich und Sie werden Ihre Muskulatur auf sanfte Weise stärken. Vergrößern Sie ihren Bewegungsradius und steigern Sie ihr Wohlbefinden, indem Sie Ihre innere Mitte finden. Im Zeitraum vom 16. August bis 1. November 2017 findet der Kurs jeweils mittwochs 17:30-18:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.

## **DeepWork**

Dieser Kurs bietet alles, was man sich von einem energiegeladenen Kurs wünscht. Er ist wie schwarz & weiß, wie groß & klein, wie Ying & Yang. Yoga Elemente befreien den Geist und lassen einen Sanft in den Kurs starten und am Ende ausklingen. Schwung und Sprungelemente werde mit statischen Halteübungen kombiniert, sodass der Körper lernt, Anspannung und Entspannung zu erleben. Durch dieses Ganzkörpertraining führt Madlen Sawwidis mit viel Energie und Ruhe. Im Zeitraum vom 17. August bis 23. November 2017 findet der Kurs jeweils donnerstags 17:30 bis 18:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.

## **Zumba Fitness**

Mit einem Lächeln auf den Lippen, sommerlicher Musik und einer gehörigen Portion Energie wird die Koordination gesteigert und fast nebenbei noch Kalorien verbrannt. Lateinamerikanische Musik und leicht erlernbare Schrittkombinationen machen diesen Kurs zu einer Party für jede Person. Im Zeitraum vom 17. August bis 2. November 2017 findet der Kurs jeweils donnerstags 18:30 bis 19:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro. Kickboxen Phillip Heller wird bereits zum zweiten Mal diesen Workshop leiten und den Teilnehmer/Innen die

Grundregeln erklären, die Beweglichkeit, die Schnelligkeit, die Kraft und das Selbstbewusstsein steigern. In spielerischen Aufgaben wird der Kopf und der Geist gestärkt. Im Zeitraum vom 20. August bis 5. November 2017 findet der Kurs jeweils sonntags 11:00 bis 12:30 Uhr statt und kostet für TSG Vereinsmitglieder 40 Euro sowie für Externe 80 Euro.