



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

NEUE WORKSHOPS IM TSG AKTIVCENTER

Veröffentlicht am 25.10.2017 um 18:45 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Kürze beginnen im TSG aktivCenter zahlreiche und vielseitige neue Kurse, die als Workshop-Reihen jeweils Angebote für unterschiedliche Altersstufen und Interessier und musikalische Kurse sind im Programm. An den für M auch Mitglieder des Gesamtvereins sowie extern Inte anfallenden Gebühren sowie für Anmeldungen steht das Ti zur Verfügung.

vitaflow

Im Kurs vitaflow werden Elemente aus den Bereichen verbunden. Jeder Kurs endet mit einer Meditationsphase, u sowohl für Beginner als auch fortgeschrittene Sportler/in 2018 findet der Kurs jeweils donnerstags in der Zeit von 17.30 bis 18.45 Uhr statt.



AROHA

Alle großen Muskelgruppen werden mit diesem leicht zu erlernenden Programm sanft trainiert. Im ¾ Takt werden Elemente aus dem neuseeländischen Kriegstanz Haka mit Übungen aus den Bereichen Tai-Chi und Kung Fu miteinander verbunden. Kraft, Selbstbewusstsein, Balance und Ausdauer werden auf diese Weise trainiert. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet, da keine Bodenübungen ausgeführt werden und die Grundschr itte schnell und leicht erlernbar sind. Im Zeitraum vom 7. November bis 30. Januar 2018 findet der Kurs jeweils dienstags in der Zeit von 11 bis 12 Uhr und im Zeitraum vom 27. November bis 26. Februar 2018 jeweils montags in der Zeit von 17:30 bis 18:30 Uhr statt.

Yoga

Flexibilität, Kraft und inneres Gleichgewicht wird Julia Appel den Teilnehmer/innen beim Yoga Workshop näher bringen. Der Kurs gestaltet sich sehr abwechslungsreich und wird die Muskulatur auf sanfte Weise stärken. Der Bewegungsradius wird gesteigert und das Wohlbefinden verbessert, indem die Teilnehmer zur inneren Mitte finden. Im Zeitraum vom 29. November bis 28. Februar 2018 findet der Kurs jeweils mittwochs in der Zeit von 17:30 bis 18:30 Uhr statt.

DeepWork

Dieser Kurs bietet alles, was man sich von einem energiegeladenen Kurs wünscht. Der Kurs ist wie schwarz & weiß, wie groß & klein, wie Ying & Yang. Yoga Elemente befreien den Geist und lassen die Teilnehmer/innen sanft in den Kurs starten und am Ende ebenso ausklingen. Schwung und Sprungelemente zu mitreißender Musik werden 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 28. November bis 27. Februar 2018 findet der Kurs jeweils dienstags in der Zeit von 17:30 bis 18:30 Uhr statt.

Zumba Fitness

Ein Gefühl wie bei der besten Party der Stadt - jedes Lied, eine Choreografie. 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 11. Januar bis 15. März 2018 findet der Kurs jeweils donnerstags in der Zeit von 18:30 bis 19:30 Uhr statt.

Modern Linedance

Walzer, Swing und Rumba als Linedance? Genau, das ist Modern Linedance! Weg mit dem Klischee, Linedance ist nur Country-Musik mit Cowboyhut und Lederstiefeln! Zu bekannter Musik aus den letzten fünf Jahrzehnten werden Standard- und Lateintänze völlig neu interpretiert und die Koordination geschult. In jeder Kurseinheit werden ein bis zwei komplette Choreografien einstudiert. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich und der Kurs ist sowohl für Einsteiger wie auch für erfahrene Tänzer/innen geeignet. Im Zeitraum vom 23. November bis 22. Februar 2018 findet der Kurs jeweils donnerstags in der Zeit von 19:30 bis 21:00 Uhr statt.

Cross Workout

Wer schon immer mal wissen wollte, was sein Körper zu leisten im Stande ist, der ist beim Cross Workout genau richtig! Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer trainiert genau mit dem Gewicht und in dem Tempo, mit welchem sie oder er starten möchte. Im Laufe der Zeit werden Anzahl der Wiederholungen und Gewicht gesteigert. Der Kurs verbessert Kraft und Ausdauer. Im Zeitraum vom 12. November bis 25. Februar 2018 findet der Kurs jeweils sonntags in der Zeit von 11:30 bis 12:15 Uhr statt.

FaszienExpress

Der Workshop FaszienExpress fördert die Beweglichkeit. Die muskulären Verklebungen werden sanft entfernt und der Bewegungsradius gesteigert. Die Übungen können manchmal etwas schmerzhaft, anstrengend und auch schweißtreibend sein, aber nach diesem Kurs fühlen sich Muskulatur und Körper gut an. Im Zeitraum vom 12. November bis 25. Februar 2018 findet der Kurs jeweils sonntags in der Zeit von 12:15 bis 12:45 Uhr statt.