



<https://biz.li/2jt9>

# TSG FERIEN-FITNESS FÜR ALLE IN DEN SOMMERFERIEN

Veröffentlicht am 09.06.2018 um 12:30 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Auch während der Sommerferien kann bei der Turnerschaft Großburgwedel (TSG) trainiert werden. Für alle interessierten Mitglieder und die, die es werden möchten, bietet die Abteilung Aerobic während der Sommerferien ein effektives Ganzkörpertraining in sportlicher Gemeinschaft. Entsprechend der Anregungen der Vorjahre wird es jeweils montags in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte, Gartenstraße 10, in Großburgwedel sowohl ein Angebot für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geben. Die Angebote unterscheiden sich in puncto koordinativer Anforderungen als auch Intensität. Die ersten drei Montage in den Ferien werden von Gaby Köster gestaltet: Mo., 02.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr (Einsteiger) und 18:30 - 19:30 Uhr (Fortgeschrittene) Mo., 09.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr (Einsteiger) und 18:30 - 19:30 Uhr (Fortgeschrittene) Mo., 16.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr (Einsteiger) und 18:30 - 19:30 Uhr (Fortgeschrittene) In der Stunde für die Einsteiger gibt es eine Einführung aller im etwadio-Training nach Musik angewandten Grundschr. In 60 Minuten wird ein 5-Phasen-Training (Warm-up - etwadio - Cool-down - Workout - Dehnen) absolviert. Die Hauptphasen etwadio und Workout dauern jeweils 20 Minuten. Die Ansprüche an Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung/Beherrschung auch beim Workout sind dem Anfängerlevel angepasst. Die Stunde für Fortgeschrittene setzt die Beherrschung der Schritte und Übungen aus der "regulären Montagsstunde ab 18:30 Uhr" voraus und erfordert ein entsprechend höheres Maß an Koordination, Ausdauer und Muskelkraft. Die Übungen im Workout sind anspruchsvoller und komplexer. Die letzten drei Montage finden unter der Leitung von Waltraud Lorenz statt: Mo., 23.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr (Fortgeschrittene) und 18:30 - 19:30 Uhr (Einsteiger) Mo., 30.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr (Fortgeschrittene) und 18:30 - 19:30 Uhr (Einsteiger) Mo., 06.08.2018, 17:30 - 18:30 Uhr (Fortgeschrittene) und 18:30 - 19:30 Uhr (Einsteiger) In der Stunde für Fortgeschrittene wird der Schwerpunkt auf ein Herz-Kreislauftraining mit dem Step liegen. Hier wird nach einer 10-minütigen Aufwärmung eine einfache Kombination erarbeitet (etwa 20 Minuten). Danach folgt ein kurzes Cool-down mit anschließendem Workout. Beendet wird die Stunde mit einem angenehmen Dehnen. Die Einsteigerstunde beginnt mit einer 10-minütigen Erwärmung. Im Anschluss machen wir mit einem Workout (etwa 40 Minuten) weitergemacht und die Stunde wieder mit einem entspannten, angenehmen Dehnen beendet. Bei Interesse einfach mit Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken (keine Glasflaschen) vorbeischaun. Für TSG-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei. Für Gäste wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 30 Euro erhoben. Zur Teilnahme ist ein schriftlich unterzeichnetes Anmeldeformular, das auf der Homepage der TSG unter [www.tsg-info.de](http://www.tsg-info.de) bereit steht, vorab in der Geschäftsstelle einzureichen. Fragen werden unter Telefon 05139/34 90 in der TSG Geschäftsstelle beantwortet.