



<https://biz.li/3myw>

"TAG DER FITNESS" IM TSG AKTIVCENTER AM 16. FEBRUAR

Veröffentlicht am 28.01.2019 um 17:56 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums des vereinseigenen Fitnessstudios veranstaltet die Turnerschaft Großburgwedel (TSG) am 16. Februar 2019 einen "Tag der Fitness" und bietet viele Kursangebote zum kostenfreien Schnuppern. Der Verein ist stolz auf das im April 2004 eröffnete "TSG aktivCenter", in welchem mehrere hundert Aktive regelmäßig ihren sportlichen Interessen nachgehen. Fitness und Gesundheit ziehen sich wie ein roter Faden durch die 15-jährige Geschichte der Abteilung. Ob individuell auf der großzügigen Trainingsfläche an den rund 30 Fitness- und Herz-Kreislaufgeräten oder in der Gruppe bei den rund 35 wöchentlichen Kursangeboten - das aktivCenter bietet seinen Mitgliedern im Alter von 16 bis 90 Jahren die Möglichkeit, ihre Fitness mit individuellen Trainingsplänen unter fachlicher Anleitung zu verbessern. Erholung bietet der Wellnessbereich mit einer finnischen und einer Biosauna. Die Öffnungszeiten reichen unter der Woche von 7 bis 22 Uhr, sodass sich Frühaufsteher wie Nachtschwärmer gleichermaßen angesprochen fühlen. Interessierte ab 16 Jahren, die das aktivCenter der TSG unverbindlich kennenlernen möchten, lädt der Verein am 16. Februar zum "Tag der Fitness" ein. Neben verschiedenen Kursangeboten zum kostenfreien ausprobieren rundet ein Workshop zur gesunden Ernährung das Angebot ab. Das Programm im Überblick: 11.00 - 11.45 Uhr Funktionstraining 12:00 - 13:00 Uhr Pilates und Faszien 13:00 - 14:00 Uhr AROHA 14:15 - 15:15 Uhr Ernährungsworkshop (max. 15 TN) 15:30 - 16:30 Uhr ZUMBA 16:30 - 17:30 Uhr Tabata Anmeldungen sind telefonisch unter 05139/409701 vorzunehmen. Weitere Informationen zum aktivCenter sind im Internet unter www.tsg-info.de abrufbar.

[2019-01-28_aushang_tag_der_fitness-pdf](#)