



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

TAG DER FITNESS IM TSG AKTIVCENTER: KURSANGEBOTE ZUM KOSTENFREIEN SCHNUPPERN

Veröffentlicht am 06.01.2020 um 18:38 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) veranstaltet am 11. Januar einen "Tag der Fitness" in ihrem vereinseigenen Fitnesscenter 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 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, Hannoversche Straße 51 in Großburgwedel, unverbindlich kennenlernen möchten, lädt der Verein am 11. Januar 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 - 11.30 Uhr Funktionstraining 11.30 - 12.00 Uhr Rückenfit 12.00 - 12.30 Uhr Bauch-Express 12.30 - 13.00 Uhr Body Styling 13.00 - 14.30 Uhr Ernährungsworkshop (max. 15 TN) 13.00 - 14.00 Uhr CrossFit 14.30 - 16.00 Uhr Zumba 16.00 - 16.45 Uhr Cycling Anmeldungen sind telefonisch unter 05139/409701 vorzunehmen. Weitere Informationen zum aktivCenter sind im Internet unter www.tsg-info.de abrufbar.