



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

YOGA-ABENDANGEBOT BEI DER TSG

Veröffentlicht am 30.08.2022 um 16:27 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Auf diese Nachricht haben viele Mitglieder der Turnerschaft Großburgwedel (TSG) und Interessierte lange gewartet. Ab dem 12. September 2022 bietet die TSG neben ihrem morgendlichen Yoga donnerstags von 8 bis 9 Uhr in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte nun auch abends ein festes Dauerangebot an. Yoga hat eine gesundheitsfördernde, beruhigende und ausgleichende Wirkung, bei welchem die Bereiche Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Atmung und Muskelausdauer gleichermaßen geschult werden. Genau das Richtige, um den Körper nach einem stressigen Tag herunterzufahren. Die Übungsleiterin Marion Erdmann freut sich, erfahrene als auch neue Teilnehmer montags in der Zeit von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle der Grundschule Großburgwedel im Mitteldorf Zeit zu begrüßen. Ein Hineinschnuppern in das schonende Ganzkörpertraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich. Für Fragen steht die Geschäftsstelle der TSG unter der Rufnummer 05139/3490 zur Verfügung.