



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

# NEUE KURSE FÜR MITGLIEDER UND INTERESSIERTE IM TSG AKTIVCENTER

Veröffentlicht am 27.09.2022 um 16:56 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Ab Oktober beginnen im aktivCenter der Turnerschaft

Großburgwedel (TSG) wieder zahlreiche Kurse, die sich bis zu den Weihnachtsferien sowohl an Mitglieder wie auch Interessierte richten. Für Mitglieder des TSG aktivCenters sind Kurse kostenfrei. Mitglieder des Gesamtvereins können für 40 Euro sowie extern Interessierte für 80 Euro pro Kurs teilnehmen. Für Anmeldungen steht das Team des TSG aktivCenter telefonisch unter 05139/409701 zur Verfügung. Sowohl intensives Muskeltraining als auch ruhige, tänzerische und musikalische Kurse sind im Programm.

## **Pilates**

Effektive Kräftigungs- und Dehnungsübungen, funktionelles Rückentraining sowie Entspannungsübungen stehen im Mittelpunkt eines abwechslungsreichen Workouts. Der Einsatz von Gymnastikbällen, Therabändern oder kleinen Hanteln ermöglicht eine abwechslungsreiche und effektive Stunde. Der Kurs findet jeweils dienstags in der Zeit von 17:30 bis 18:30 Uhr statt.

## **Functional Fitness**

Das Functional Workout ist ein intensives, hocheffektives Ganzkörpertraining. Die multidimensionale Ausrichtung mit und ohne Zusatzgeräte verbessert die Stabilität und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag als auch beim Sport. Der Kurs findet jeweils dienstags in der Zeit von 18:45 bis 19:45 Uhr statt.

## **Yoga & Entspannung**

Flexibilität, Kraft und inneres Gleichgewicht werden beim Yoga geschult. Beim abwechslungsreichen Kurs wird die Muskulatur auf sanfte Weise gestärkt, der Bewegungsradius gesteigert und das Wohlbefinden verbessert. Der Kurs findet jeweils mittwochs in der Zeit von 16:45 bis 17:45 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. Leicht erlernbare Schrittkombinationen machen diesen Kurs zu einer Party für jede Person. Der Kurs findet jeweils donnerstags in der Zeit von 17 bis 18 Uhr statt.