

MEINE STADT. MEIN SPORT. MEINE TSG.

Neben dem TSG aktivCenter bieten weitere Abteilungen der TSG rund 50 wöchentliche Bewegungsangebote aus dem Bereich Gesundheitssport und Fitness an.

Teilweise wird das Training durch Krankenkassen gefördert, sodass ein ermäßigter Vereinsbeitrag erhoben wird. Diese sind entsprechend (*) gekennzeichnet. Unsere Angebote im Überblick:

KÖRPER UND GESUNDHEIT

- Funktionstraining (*) - Lungensport (*)
- QiGong - Rehasport (*) - TaiChi - Yoga

STÄRKE, KRÄFTIGUNG, BEWEGLICHKEIT

- Balance Gymnastik - Wirbelsäulengymnastik
- Sturzprophylaxe-Gleichgewichtstraining

HERZ-KREISLAUF

- Herzsport-Nachsorge - Herzsport -Schongymnastik (*)
- Herzsport Übungs- und Trainingsgruppe (*)

FITNESS UND POWER ERWACHSENE

- Bodystyling - Bodystyling 30+ - Box-Fitness
- Fitness-Mix am Mittwoch - Power Workout
- Power Bauch Beine Po - Step Aerobic + Bodystyling

FITNESS UND AUSDAUER SENIOREN

- Fit und Vital ab 60+ - FitMix: Fit und Vital ab 50+
- Hockergymnastik - Vitalitätstraining - Walking
- Frauenturnen Ganzkörpergymnastik
- Funktionelle Damengymnastik
- Stretching, Gymnastik und Pilates
- Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik

EIN HINEINSCHNUPPERN IN ALLE SPORTANGEBOTE IST JEDERZEIT MÖGLICH!



BALLSPORT

- Badminton - Basketball
- Handball - Volleyball



FITNESS

- Aerobic
- Gymnastik
- aktivCenter



GESUNDHEITSSPORT

- Herzsport
- Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
- Prävention & Rehabilitation



FREIZEITSPORT

- Freizeitsport Allgemein
- Freizeitsport Frauen
- Freizeitsport Männer



KAMPFSPORT

- Boxen - Judo - Ju-Jitsu

LAUFSPORT

- Leichtathletik
- Walking

TANZ & CHOREOGRAPHIE

- Ballett - Cheerleading - Tanzsport
- HipHop und Dance - Rope Skipping

TURNEN

- Eltern-Kind und Kleinkindturnen
- Kinder- und Jugendturnen
- Turnen Erwachsene
- Wettkampfturnen Jugend



TURNERSCHAFT GROSSBURGWEDEL E.V.

TSG AKTIVCENTER

Hannoversche Straße 51
30938 Burgwedel
Telefon 05139 - 40 97 01 - Telefax 05139 - 60 36
aktivcenter@tsg-info.de - www.tsg-info.de/studio

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Mittwoch, Freitag 07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 09:00 - 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag 10:00 - 16:00 Uhr

GESCHÄFTSSTELLE

Telefon 05139 - 34 90 - Telefax 05139 - 60 36
mail@tsg-info.de

www.tsg-info.de

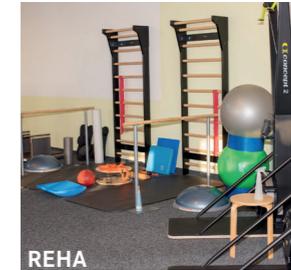
Meine Stadt. Mein Sport.



GERÄTE



KURSE



REHA



WELLNESS

FIT & VITAL

mit Training im TSG aktivCenter

- INDIVIDUELLES TRAINING AN MODERNEN GERÄTEN
- PERSÖNLICHE BETREUUNG DURCH QUALIFIZIERTES TRAINERTEAM
- GANZJÄHRIG 7 TAGE DIE WOCHE GEÖFFNET



MODERNE GERÄTE & QUALIFIZIERTES TRAINERTEAM



Unser vereinseigenes Fitnessstudio bietet Mitgliedern ab 16 Jahren die Möglichkeit, die Vitalität und Fitness mit individuellen Trainingsplänen unter fachlicher Anleitung zu verbessern.

Neben einer ausgewählten und modernen Geräteausstattung ist die dauerhafte Präsenz unseres qualifizierten Trainerteams aus Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Fitnesstrainern ein ganz wesentliches Qualitätsmerkmal.

Im 180m² großen Kursraum mit gelenkschonendem Schwingboden sorgen wöchentlich rund 40 Kursangebote für ein abwechslungsreiches Programm.

Neben dem Sport gehört auch die Erholung zu unserem Konzept. Eine optimale Regeneration und Erholung für den Körper gehört ebenfalls zu unserem Konzept.

Unser Saunabereich umfasst zwei Saunen und zahlreiche Liegen im Innen- und Außenbereich.



GERÄTETRAINING

KRAFTGERÄTE

Unsere Geräte des Herstellers Gym80 sind mehrfach ausgezeichnet und ermöglichen unseren Mitgliedern Training für alle Ansprüche.

Unsere zusätzlichen Plate Loaded Geräte stehen für ein Training auf höchstem Niveau.



HERZ-KREISLAUFTRAINING

Für optimale und nachhaltige Trainingserfolge stehen modernste Geräte von Precor und Concept 2 zur Verfügung. Darunter:

- Räder
- Liegeräder
- Crosstrainer
- AMT-Trainer
- Rudergeräte
- Ski-Ergometer
- Laufbänder

FUNCTIONAL FITNESS

Für unseren neuen Bereich Functional Fitness wurden zu Jahresbeginn 2022 vier neue Geräte des Herstellers Gym80, ein großer Functional Turm von Life Fitness sowie diverse Kleingeräte angeschafft.

Der rund 130 m² große Bereich kann individuell, aber auch für Kursformate genutzt werden.

REHABILITATIONS-, KOORDINATIONS- UND BEWEGLICHKEITSBEREICH

Im Reha- und Koordinationsbereich stehen insgesamt vier Stationen zur Verfügung, die jeweils aus einer Sprossenwand und einer Matte bestehen. Mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten kann ein entsprechendes Kraft- und Koordinationstraining durchgeführt werden.

KURSE

UMFASSEND UND ABWECHSLUNGSREICH

Für unser umfangreiches Kursangebot steht ein gut ausgestatteter Kursraum mit gelenkschonendem Schwingboden und großen Spiegelflächen zur Verfügung.

Rund 20 Kurstrainer/innen bieten wöchentlich rund 40 Kurse aus den Bereichen Körper und Gesundheit, Kraft und Stärke sowie Ausdauer und Power:

KÖRPER UND GESUNDHEIT

- Funktionstraining
- Stretch & Relax
- Yoga und Entspannung
- Faszien & Stretching
- Funktionstraining Hocker (im Sitzen)
- Reha-Rückenfit & Reha Orthopädie



KRAFT UND STÄRKE

- Functional Workout
- Langhantel
- Aroha
- Tabata
- Bauch & Rücken X-Press
- Pilates
- Bauch X-Press

AUSDAUER UND POWER

- Cycling
- Zumba
- Bodystyling
- Power Workout



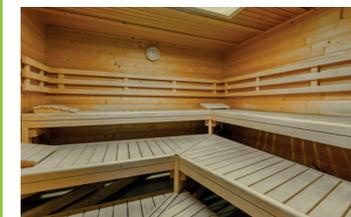
SAUNA

ENTSPANNEN & RELAXEN

Unsere finnische Sauna wird auf 80-100 Grad Celsius erhitzt. Die Bio-Sauna hat niedrigere Temperaturen, sodass Sie bei angenehmen Farblichtern bei 60 °C Hitze und einer Luftfeuchtigkeit von ca. 40–60 % entspannen.



Die sich anschließende Sonnenterrasse mit Liegen und Sonnenschirm lädt bei schönem Wetter ebenfalls zum Verweilen und Relaxen ein.



Beim Entspannen oder zwischen den Saunagängen ein kühles Getränk? Auch dafür ist gesorgt!



TSG

DER WEG ZUM TRAININGSERFOLG IM AKTIVCENTER

Beim Infogespräch vor Ort (ca. 15 min) stellen wir die Trainingsmöglichkeiten sowie die Tarifoptionen im Detail vor.

Der Aufnahme-Check (ca. 60 min) dokumentiert den Fitnesszustand zur Erstellung des individuellen Trainingsplans.

Bei der Einweisung in die Trainingsgeräte wird die Handhabung der Geräte erläutert und Übungen erklärt (ca. 60 min).

Alle drei Monate bieten wir die Möglichkeit eines kostenfreien Re-Checks.