

Trotz Corona - Mit Sport zu Hause fit bleiben

Schoningen: Fitnessstudios und Sportvereine haben wegen der Coronavirus-Verbreitung geschlossen. "Diese Zwangspause überstehen wir sportlich zusammen mit unseren Fitnessübungen für zuhause", sagt Myriam Rather, die Fitnesschefin des Sc Schoningen 04. Dafür haben sich die Fitnessdamen etwas ganz Besonderes ausgedacht. Nur weil man sich nicht mehr persönlich treffen kann, heisst das für die drei Sportliebhaberinnen nicht, dass auch kein Sport mehr gemacht werden kann. Wenn nicht persönlich in der Turnhalle, dann wenigstens in einer Online-Live-Stunde.

<https://www.twitch.tv/scschoningen04>

Der Sc Schoningen hat sich hierfür eigens einen Livestream einrichten lassen, der es dem Anwender super einfach macht, am Fitnessprogramm von zu Hause aus teilzunehmen. Das einzige was hierfür benötigt wird sind: bequeme Sportkleidung und ein Link, der dem Teilnehmer per WhatsApp zugesandt wird. Dann kann man diesen Link auf dem Computer, Tablet, iPad oder Handy eingeben und schwups befindet man sich schon genau in der Fitnessstunde, in der die Fitnesstrainerin bereits auf euch wartet um dann zusammen mit euch zu schwitzen. Der Teilnehmer kann den Fitnesstrainer sehen und hören, bekommt die Übungen gezeigt und erklärt und zusammen werden diese dann durchgeführt. Der Teilnehmer selbst ist weder zu hören noch zu sehen. Was natürlich nicht bedeutet, dass sich zwischendurch heimlich eine Pause auf dem Sofa gönnt werden darf.

Als Hilfsmittel werden wir uns dazuholen, was jeder zu Hause hat. Sei es zwei Safttüten anstatt der gewohnten Hanteln oder ein Handtuch anstatt einer Matte. Wir werden uns zu helfen wissen!

Hat euch mal eine Stunde so gut gefallen, dass ihr sie noch einmal wiederholen wollt oder konntet ihr an einer Stunde nicht teilnehmen, weil die Uhrzeit nicht gepasst hat? Kein Problem! Die Fitnessstunde wird aufgezeichnet und das Video ist eine Woche lang für euch abrufbar.

Diese Angebote sind nicht nur für Vereinsmitglieder des Sc Schoningen 04, sondern für alle, die fit bleiben und werden wollen, denen die Decke zu Hause auf den Kopf fällt und sie etwas Ablenkung brauchen oder für die, die schon immer mal ein Fitnessprogramm ausprobieren wollten. Jetzt ist eure Chance! Wir möchten etwas für die ganze Region tun und dies ist unser Beitrag als Sportverein für euch.

Die Angebote in der nächsten Woche sind: Bauch-Beine-Po am Dienstag bei Josefine Wieneke, Tabata am Mittwoch bei Julia Werner und Cardio-Training am Donnerstag mit anschließenden Kräftigungsübungen bei Myriam Rather.

Alles ist besser als allein zu Hause auf dem Sofa zu sitzen und nichts zu machen!

Den Link zur Teilnahme am Fitnessprogramm bekommt ihr von Myriam Rather unter Tel: 0176/47109411. Gleichzeitig bekommt ihr auch die Uhrzeit genannt, wann die Live-Stunde beginnt. Gern können sich die Teilnehmer auch mal etwas wünschen. Beckenbodentraining, Stretching oder Bauchtraining intensiv... Wir sind zu allem bereit und freuen uns auf jeden, der dabei ist!

Livestreaming Termine: