



<https://biz.li/42zi>

FIT IM LOCKDOWN: SC HEMMINGEN- WESTERFELD BIETET ONLINE-TRAINING AN

Veröffentlicht am 29.01.2021 um 08:32 von Redaktion LeineBlitz

Mittlerweile bietet der SC Hemmingen-Westerfeld seinen

Teilnehmern einige Möglichkeiten, sich im anhaltenden Lockdown fit zu halten: Jederzeit abrufbar ist ein wöchentlich wechselndes Programm mit unterschiedlichen Inhalten wie "gesunder Rücken", "flacher Bauch", "sicherer Stand" im Video auf ein Endgerät wie PC, Laptop oder Handy. Eine Stunde Ganzkörper- und Konditionstraining mit Aufwärmphase und "cool down" gibt es jeweils montags und donnerstags um 17.30 Uhr. Am Dienstag läuft ab 18.30 Uhr ein Bauch-Beine-Po-Programm mit anschließender Aerobic. Mittwochs ab 17.30 Uhr findet online ein Workout mit Ganzkörpergymnastik statt. Zugangsdaten erhalten Mitglieder des Vereins unter Nennung ihrer Spartenzugehörigkeit unter gus-nickel@gmx.de durch die Spartenleitung Gymnastik.