

Gesundheitssport trotz(t) Corona beim SC Schoningen

Schoningen: Beim Gesundheitssport handelt es sich ebenso um ein Training zur Verbesserung und Erhaltung der Fitnessfaktoren. Gerade in Corona-Zeiten fördern die bestens ausgebildeten Übungsleiterinnen neben den physischen Fitnessfaktoren vor allem auch die psychosozialen Gesundheitswirkungen. Zielgruppe sind Erwachsene bis ins hohe Alter – - hier ist nicht das Alter bestimmend, sondern der Fitnesslevel (die Leistungsfähigkeit). „Besonders für die lebenserfahrenen Menschen sind die positiven physischen und psychosozialen Wirkungen eines Gesundheitstrainings in Zeiten der sozialen Distanzierung wichtig“, schreibt der Deutsche Turnerbund.

Aufwändige Hygiene- und Abstandsregeln regelmäßiges Desinfizieren der Sportgeräte und das Mitbringen der eigenen Sportunterlagen (Handtücher und Matten) sorgen für ein Höchstmaß an Sicherheit und schmälert Ängste. Manche Geräte bleiben auch im Magazin. Endlich geht es wieder los, sagt eine Teilnehmerin hochofreut.

Montag

16:30 bis 17:45 "Pilates für Neueinsteiger" Elke Marzock Sportheim - "Kursangebot kostenpflichtig"

18:30 bis 20:00 Rückengymnastik Rita Riemenschneider Halle

Dienstag

10:30 bis 12:00 Rückengymnastik Rita Riemenschneider Halle

18:00 bis 19:30 Nordic Walking Horst Finger Treffpunkt SC Halle

18:30 bis 19:45 Poweryoga Elke Marzock Sportheim

19:45 bis 21:00 Pilates Rita Riemenschneider Merzweckraum

Mittwoch

17:00 bis 18:15 Koronarsport Rita Riemenschneider Halle

17:00 bis 18:15 Yoga 65 plus Elke Marzock Sportheim

18:30 bis 20:00 Yoga zur Entspannung Elke Marzock Sportheim

Donnerstag

10:30 bis 11:45 Hockergruppe 65 plus Elke Marzock Halle

18:00 bis 19:30 Rückengymnastik Rita Riemenschneider Halle

19:00 bis 20:30 Yoga für Fortgeschrittene Elke Marzock Sportheim

Freitag

09:00 bis 10:15 Yogalates Elke Marzock Halle

16:45 bis 17:50 Osteoporose Gruppe Rita Riemenschneider Halle

17:30 bis 18:45 Pilates Elke Marzock Sportheim

18:00 bis 19:15 Rückengymnastik Rita Riemenschneider Halle

Hinweis:

Die Wassergymnastik mit Heidrun Lisse startet später und das Wandern mit Edwin Edwin Fischer beginnt noch im September.

www.sc-schoningen.de