

PRESSEMEDLUNG

ALEXBAD lädt ein zum digitalen Fitness-Freitag

Bad Alexandersbad – Die Fans des Trainingsparks im ALEXBAD können derzeit leider nicht wie gewohnt in Bad Alexandersbad trainieren. Damit sich alle Sportbegeisterten auch zu Hause weiterhin fit halten können, laden die Trainer Claudia Lehmann und Carsten Buchta zum digitalen Fitness-Freitag ein.

Jeden Freitag veröffentlicht das ALEXBAD auf seiner Facebook-Seite sowie auf seinem Youtube-Kanal ein kurzes und knackiges Fitnessvideo zum Mitmachen. Es werden sowohl Videos für Anfänger als auch für Fortgeschrittene zur Verfügung gestellt.

Bei regelmäßiger Teilnahme an den wöchentlichen Übungen trainieren Interessierte gezielt die verschiedensten Körperpartien. Bei den ersten Trainingseinheiten mit Fitnesstrainerin Claudia Lehmann dreht sich zum Beispiel alles um das Thema Bauchmuskeln. Weitere Trainingsschwerpunkte sind eine aufrechte Körperhaltung, Rückenschule, Tabata Workout, Tai-Bo, Lockerungs- sowie Stabilisierungsübungen und vieles mehr.

Für die Teilnahme am „ALEXBAD Fitness Freitag“ benötigen alle Sportbegeisterten und die, die es noch werden wollen, lediglich einen Platz in der Wohnung mit ausreichender Bewegungsfreiheit und eine Fitnessmatte.

Ein wichtiger Hinweis seitens der beiden Trainer lautet: Nicht nur die Videos anschauen, sondern auch tatsächlich mitmachen! Auch in den eigenen vier Wänden und ohne spezielle Trainingsgeräte kann man sich dauerhaft fit und gesund halten. Das Fitness-Team aus dem Trainingspark im ALEXBAD freut sich auf zahlreiche Teilnehmer am Fitness-Freitag und wünscht viel Spaß beim digitalen Training zuhause.

Foto:



Fitness-Trainerin Claudia Lehmann aus dem Trainingspark im ALEXBAD in Aktion.