

PRESSEMELDUNG

Trainingsvideos aus dem ALEXBAD

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, wurde bereits im Dezember 2020 der digitale Fitness-Freitag eingeführt. Aufgrund der positiven Resonanz werden ab sofort auch am Dienstag Trainingsvideos mit den Trainern Claudia Lehmann und Carsten Buchta veröffentlicht.

Neues Jahr – neue Vorsätze. Um all diejenigen, die sich auch im Jahr 2021 gesund und fit halten möchten, bei ihrem Training in den eigenen vier Wänden zu unterstützen, bietet das ALEXBAD jeden Dienstag und Freitag auf seiner Facebook-Seite sowie auf seinem Youtube-Kanal ein kurzes und knackiges Fitnessvideo zum Mitmachen an. 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. Trainingsschwerpunkte sind eine aufrechte Körperhaltung, Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Tabata Workout, Tai-Bo, Lockerungs- sowie Stabilisierungsübungen und vieles mehr. Fitness- und Rehatrainerin Claudia Lehmann betont, dass gerade in Zeiten von Home-Office Lockerungsübungen dabei helfen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen.

Für die Teilnahme am „ALEXBAD Fitness Dienstag bzw. 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 über die positive Resonanz zu den bereits veröffentlichten Videos und wünscht allen Teilnehmern weiterhin viel Spaß beim digitalen Training zuhause.

Foto:



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