

## PRESSEMELDUNG

### Live-Kurse aus dem ALEXBAD

**Bad Alexandersbad** – *Bereits seit Dezember 2020 können sich alle Sportbegeisterten mit Trainingsvideos aus dem ALEXBAD auch zu Hause fit halten. Um die Wartezeit bis zum Re-Start für alle Fans des Trainingsparks aktiv zu gestalten, wurden der digitale Fitness-Dienstag und der digitale Fitness-Freitag eingeführt. Doch damit nicht genug. Ab sofort erweitern zwei zusätzliche Live-Kurse mit Trainerin Claudia Lehmann das Trainingsangebot.*

Ein regelmäßiges Fitnesstraining im ALEXBAD ist derzeit leider immer noch nicht wie gewohnt möglich. Und auch das Kursprogramm in Bad Alexandersbad kann derzeit nicht wie üblich umgesetzt werden.

Aufgrund der positiven Resonanz zu den Trainingsvideos mit den Trainern Claudia Lehmann und Carsten Buchta, die weiterhin jeden Dienstag und Freitag auf der ALEXBAD-Facebook-Seite sowie auf dem Youtube-Kanal veröffentlicht werden, gibt es nun ein zusätzliches Angebot, um sich in den eigenen vier Wänden gesund und fit zu halten.

Neben den zwei Workout-Videos gibt es jeden Montag ab 17.45 Uhr einen Livestream mit zwei kostenlosen Live-Kursen von Trainerin Claudia Lehmann. Die Live-Übertragung findet auf dem Facebook-Kanal des Gesundheitszentrums ALEXBAD statt. Wer kein Facebook-Profil hat, kann sich die Aufzeichnung der Kurse im Nachgang entweder auf der Facebook-Seite oder ab Mitte Mai auch auf Youtube anschauen.

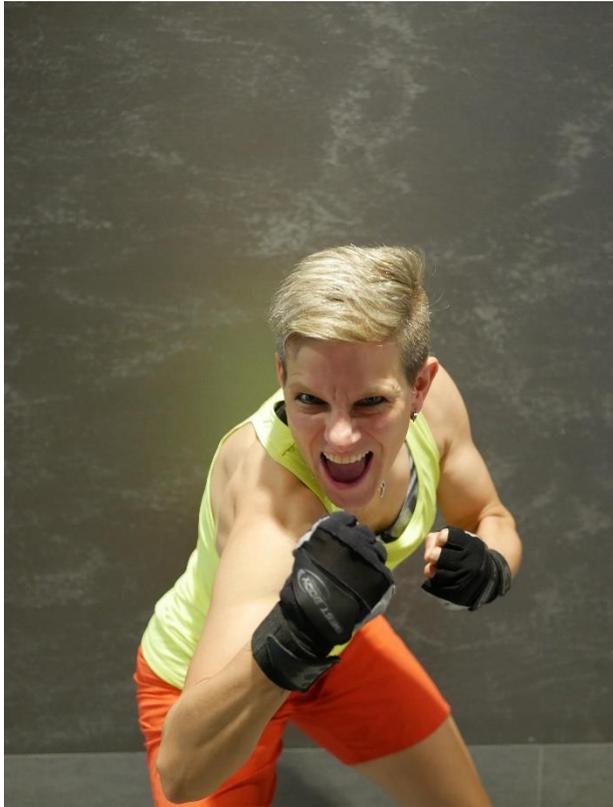
Um 17.45 Uhr begrüßt Claudia Lehmann die Teilnehmer live aus dem ALEXBAD zum Workout „Gesunder Rücken“. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, aber auch für diejenigen, die etwas für einen gesunden Rücken tun möchten, und richtet den Fokus auf das Trainieren der aufrechten Körperhaltung, der Tiefenmuskulatur und auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dehn- und Lockerungsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

Um 18.45 Uhr startet der Kurs „Power-Workout“ für Fortgeschrittene und Experten. Dieses Workout beinhaltet ein intensives Kraft- und Ausdauertraining sowie ein straffes Bauchworkout. Dehnung und Entspannung runden die Kursstunde ab.

Für die Teilnahme an den Live-Kursen benötigen alle Sportbegeisterten und die, die es noch werden wollen, lediglich einen Platz in der Wohnung mit ausreichender Bewegungsfreiheit, eine Fitnessmatte, ein Handtuch und eine Trinkflasche.

Claudia Lehmann möchte mit den Live-Kursen gerade in der Corona-Zeit zum Sport motivieren und zeigen, dass man sich auch in den eigenen vier Wänden und ohne spezielle Trainingsgeräte dauerhaft fit und gesund halten kann. Das Fitness-Team aus dem Trainingspark im ALEXBAD freut sich über die positive Resonanz zu den Fitness-Videos und wünscht allen Teilnehmern viel Spaß beim Training zu Hause, egal ob per Video oder bei den Live-Kursen.

**Foto:**



***Fitness- und Rehatrainerin Claudia Lehmann möchte mit Live-Kursen aus dem ALEXBAD gerade in der Corona-Zeit zu Sport und Bewegung motivieren.***