

Fitness-Programme beim SC Schoningen - sogar unter Flutlicht

Schoningen: Mit Abstand, Mund-Nase-Schutz, Hygiene & Co. sind schon länger die Fitnessabteilungen des SC Schoningen gestartet. Der SC bittet die Fitness-Mitglieder vor dem Sport aufmerksam ins Handy zu schauen. Der Sport findet – je nach Wetterlage – auch mal draußen statt. Die Trainerinnen informieren rechtzeitig. „Fitness unter Flutlicht an einem lauen Sommerabend gibt es nur beim SC Schoningen“, schmunzelt eine Teilnehmerin.

Die neue Normalität nach dem Corona-Lockdown sorgt für Änderungen der gelernten Trainingsroutinen. Der SC Schoningen hält sich streng an die unterschiedlichen Hygiene-Auflagen. Also Maske und Sporttasche schnappen und auf nach Schoningen.

Montag

17:30 bis 18:30 Rita Riemenschneider MZR Stepp 50 plus

18:00 bis 19:00 Elke Marzock Sportheim Energy Dance später in Uslar ASF

20:00 bis 21:00 Julia Werner / Josefine Wienke Halle SC Bauch, Beine Po

Dienstag

19:30 bis 21:30 Christian Wegener Halle SC Batminton

Mittwoch

09:00 bis 10:00 Julia Werner Halle SC Mami Fit "Kurs 8 x ab 23.09.2020"

18:30 bis 19:30 Myriam Rather Halle SC Stepp Aerobic

18:30 bis 19:30 Rita Riemenschneider MZR Frauenfitness

19:35 bis 20:35 Julia Werner Halle SC Tabata

Donnerstag

18:30 bis 19:30 Myriam Rather MZR SC Iron

20:00 bis 21:30 Karsten Teiwes Halle SC Fitness und Fun für Männer

Freitag

19:15 bis 21:15 Christian Wegener Halle SC Batminton

Sonntag

15:00 17:00 Norbert Klein MZR "Einsteigerkurs 10 x Line Dance" ab 13.09.20

16:00 18:00 Norbert Klein MZR Line Dance

Alle Infos: wwwsc-schoningen.de