# Wellness- und Fitnesstag in Schoningen am 03. 09.

Schoningen: Ganz nach dem Motto „All about Fitness“ öffnet der SC Schoningen 04 am 3. September von 14:00 bis 17:00 Uhr die Hallentüren zum Wellness- und Fitnesstag. An diesem Tag kann jeder – egal ob Vereinsmitglied oder nicht – in die verschiedenen fest im Wochenplan integrierten Fitnessbereiche kostenlos und ohne Anmeldung reinschnuppern, um das passende Fitnessprogramm für sich entdecken zu können. Wellness und Fitness eigenen sich hervorragend, um neue Kraft zu tanken und sich für den Alltag zu stärken.

Die acht ausgebildeten Übungsleiter wie auch Fitnesstrainer Joana Grabwosky, Josefine Wieneke, Loretta Busch, Elke Marzock, Rita Riemenschneider, Brigitte Domes, Cordula Fischer und Myriam Rather werden in einem je halbstündigen Programm vieles, was der Fitnessbereich zu bieten hat, vorstellen. Durchgeführt wird jeweils halbstündig: SC-Iron-Langhanteltraining, Yoga, Bauch-Beine-Po, Pilates, Zumba, Pilates-Faszientraining, TriLoChi, Flexi-Bar und Energy-Dance. Einstündig: DeepWORK. DeepWORK ist der neue Fitnesstrend, der ab September fest in das Sportprogramm mit aufgenommen werden wird.

| **Uhrzeit** | **Halle** | **MZR** |
|---|---|---|
| | | |
| 14:00:00 | Sc Iron Langhanteltraining (mit Myri) | Yoga (mit Elke) |
| 14:30:00 | Bauch-Beine-Po (mit Loretta) | Pilates – Faszientraining (mit Rita) |
| 15:00:00 | Zumba (mit Brigitte) | TriLoChi (mit Elke) |
| 15:30:00 | Flexi-Bar (mit Myri) | Energy-Dance (mit Elke) |
| 16:00:00 – 17:00:00 | DeepWORK (mit Cordi) | |

Am Wellness- und Fitnesstag laufen zwei Kurse zeitgleich. Einer in der Sporthalle, einer nebenan im Mehrzweckraum. Es kann frei gewählt werden, welcher Stunde man besuchen möchte. Natürlich können auch Pausen eingelegt werden. Hierfür stehen gegen eine kleine Spende Obst sowie Müsliriegel zur Verfügung. Getränke können selbst mitgebracht oder in der Vereinsgaststätte käuflich erworben werden.

Wer sich einfach mal eine Auszeit nehmen und einen schönen Tag verbringen sowie Neues oder Altbewährtes ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen zu Bewegung, Spaß, gute Laune und Entspannung.

Für Rückfragen steht unsere Fitnessfachwartin Myriam Rather unter Tel: 0178 2783161 gern zur Verfügung.