

Corona Isolation – TV Merxheim 1903 e.V. bietet Online Tabata-Kurs an

In Zeiten der Isolation möchte der TV Merxheim seinen Mitgliedern die Chance geben sportlich aktiv zu bleiben.

Die Tabata Gruppe des TVM bietet nun per Videokonferenz ihr Training an.

Übungsleiterin Katrin Henrich-Bautz eröffnet ein Meeting, zu dem sich die Teilnehmer einloggen können. Nun sehen die Teilnehmer die Trainerin und können so den Übungsabläufen und Anweisungen folgen.

Ein Austausch kann ebenfalls stattfinden, da auch die Teilnehmer im Anschluss Fragen und Wünsche äußern können. Und sollte mal eine Stunde später beginnen oder länger dauern ist dies nicht schlimm, da keine Anschlussstunde nach der Sporteinheit bereitsteht.

Katrin Henrich-Bautz berichtet über ihre ersten beiden Online-Tabata-Stunden: „Zur 1. Online Sporteinheit haben sich 13 Personen eingefunden und gemeinsam haben wir erst die technischen Hürden gemeistert und danach Sport betrieben. Bei der 2. Einheit waren es schon 17 Teilnehmer, zwei Kinder und ein Hund. Es ist schön zu sehen, wie Familien sich vor dem PC; TV oder Smartphone treffen, um gemeinsam Sport zu machen und Spaß zu haben.“

Für Trainerin und Teilnehmer waren es schöne, lustige und erfolgreiche Fitnessseinheiten.

Sollten Sie Interesse haben, können Sie sich an den TV Merxheim wenden.