

Empfehlungen unserer Trainerinnen und Trainer

Herr Walter Mayer empfiehlt Kollegin Amiena Zylla über YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCE_ftBM-DGX7UU4CWylubMA

Beinhaltet eine Unterteilung nach Leistungs-Level in Anfänger und Mittelstufe sowie Fortgeschrittene. Die Programme sind YouTube typisch zwischen 10 und 20 Min. und bieten eine optimale Länge für das Training Zuhause.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr Trainer Walter Mayer!

Frau Melanie Haschberger empfiehlt für Fortgeschrittene Sportlerinnen und Sportler zum Thema HIIT und funktionellem Training über YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UChJHUmT_EREEs4WV6jpmnBw

Zum Thema Yoga:

Über „DownDog“ wird derzeit noch bis 1. Juli die kostenlose Anmeldung angeboten: <https://www.downdogapp.com/schools>

Hierbei kann von Anfänger bis Fortgeschrittene ausgewählt werden, der Fokus wird auf bestimmte Körperregionen gelegt sowie die Dauer kann individuell bestimmt werden. Zudem bietet diese Plattform auch HIIT Workouts und Balance Übungen an. Sogar vorgeburtliches Yoga ist dabei.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihre Trainerin Melanie Haschberger!