

# TSV Bisingen trainiert online

## Frauen zeigen Fitness und Kondition beim TSV Bisingen

Gleich 3 Fitnessgruppen für Erwachsene halten sich vom TSV Bisingen trotz und während der Corona Pandemie online fit. Vorsitzender Dieter Payean begrüßt dies und hofft auf weitere interessierte Mitstreiter.

Anstelle der beiden regulären Übungsstunden (Frauenfitgymnastik und Fitness-Querbeet) trainiert Sylvia Buckenmaier (Lizenzierte Übungsleiterin) ihre Teilnehmer/innen per Videochat. Hierbei bringt sie die Anleitungen per Internet in die Stuben der Trainierenden. Voraussetzung für die Teilnahme ist bei allen 3 Gruppen ein stabiles Internet, ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet oder Handy) mit Mikrofon, Lautsprecher und Kamera. Die beteiligten Sportinteressierten erhalten einen Link zur entsprechenden Plattform. Die Plattform ist kostenfrei, und es muss keine App dafür heruntergeladen werden. Das Übungs niveau ist an den Leistungsstand der jeweiligen Gruppe angepasst und entspricht in etwa dem einer Fitnessstunde in der Kirchspiel-Sporthalle.

Die Frauenfitgymnastik konzentriert sich nach einem obligatorischen Aufwärmten und Mobilisieren aller Gelenke auf funktionelle Übungen - abwechselnd verknüpft mit Koordination und der Kräftigung der Muskulatur. Auch das Stretching und die Entspannung kommen nicht zu kurz und runden die Trainingseinheit sinnvoll ab. Die Altersspanne liegt bei 45 bis 75 Jahren. Und ist auch für Sportanfänger/innen sehr gut geeignet. Zu Sylvia Buckenmaiers Freude haben sich zudem ein paar Jedermannen des TSV dazugesellt. Bei der Gruppe Fitness-Querbeet geht es mit Intervalltraining im Cardio- (Herz-Kreislauf-System) und Kraftausdauerbereich gut zur Sache. Hierbei werden Schwerpunkte aus dem klassischen Bauch-Beine-Po-, aus dem Rückentraining, aus dem funktionellen Training, aus dem Core-Training und aus vielen anderen Bereichen mit einbezogen. Auch hier legt Sylvia Buckenmaier großen Wert auf Mobilisieren, Dehnen und Stretching. Die Gruppe besteht derzeit aus 8 Frauen und würde sich über Neuzugänge - auch Männer – freuen. Das Online-Training findet stets montags von 19:15 bis 20:30Uhr statt. Außerdem beantwortet Trainerin Buckenmaier Fragen per Mail ([siluh@hotmail.com](mailto:siluh@hotmail.com)) oder telefonisch unter 07471/12677. Bei Interesse einfach melden.

Die dritte Gruppe (Rücken-Fit), geleitet von Daniela Inkoferer (Lizenzierte Übungsleiterin), befasst sich in erster Linie mit dem Lindern von Rückendisharmonien.

Hierbei stabilisieren gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen die Wirbelsäule und kräftigen gleichwohl den gesamten Bewegungsapparat. Zur Verstärkung des Trainingseffekts kommen auch Gummibänder zum Einsatz. Die Gymnastik ist nicht für Menschen geeignet, die unter regelmäßigen Wirbelsäulenbeschwerden leiden. Die gemischte Gruppe besteht aus ca. 6 Frauen und 6 Männern im Alter von 40 bis 70 Jahren.

Die Trainingsabschnitte sind im Sinne eines Kursprogramms auf 12 Stunden verteilt. Die einzelnen Kursstunden finden immer mittwochs ab 20:00 Uhr statt.

Für Fragen ist zuständig Daniela Inkoferer per Mail ([danielainkoferer@gmail.com](mailto:danielainkoferer@gmail.com)) oder telefonisch unter 07433/278852.

