

SWR Sportclub e.V. Baden-Baden

Sparte Fitness

Jahresbericht 2020

Am 12. Februar starteten wir mit einem neuen Fitness-Kurs aus unserer Sparte in das Jahr 2020 - dem „Bodyweight Fit“-Kurs mit 29 TeilnehmerInnen und unserem Trainer Frank Le Chau.

In seinem Kurs liegt der Fokus auf dem ganzheitlichen und funktionellen Training mit dem eigenen Körpergewicht. Trainiert wird ohne Hilfsmittel, Zusatzgewichte oder Geräte.

Am 03. März begann das „Rücken-Fit“-Training mit Trainer Moritz Konrath und 44 Teilnehmern.

Beide Trainings fanden in unserem Fitnessraum im Günter-Eich-Haus statt. Leider fanden von den ursprünglich geplanten 10 Einheiten aufgrund der Corona-Pandemie nur 2 Einheiten mit Trainer Moritz Konrath und 4 Einheiten mit Trainer Frank Le Chau statt.

Außerdem mussten wir unseren Sportraum bis auf unbestimmte Zeit aufgrund der Entscheidungen des Krisenstabs vom SWR für den Trainingsbetrieb schließen.

Spartenleiterin

Juliane Enke