Pressemitteilung, 20. März 2020

Information für das Training zuhause

Fitness und Gesundheit während Corona

Bonn | Viele Sportlerinnen und Sportler vermissen aktuell den Gang in ihr Fitnessstudio. Aber es gibt Lösungen, um trotzdem fit zu bleiben.

Markus Trier, Akademieleiter der Sportfabrik in Bonn, rät dazu, weiter moderat zu trainieren. Bedingung nach Sicht des Experten sind keine Krankheitsanzeichen: „Gesunde Menschen haben keinen Grund, jetzt mit dem Training aufzuhören. Auch zuhause gibt es viele Möglichkeiten, sich weiterhin fit zu halten. Mein Tipp sind ein Zirkel aus den eigenen Lieblingsübungen. Diese führt man jeweils 1 Minute durch und macht davon mehrere Runden mit jeweils danach 1 Minute Pause. Meine Favoriten sind Liegestütze, Sit-ups, Squats, Jumping-Jacks, Planking, Bergsteiger und Burpees. Im Netz findet sich noch viel mehr.“

Zur Überwindung des inneren Schweinehundes bietet die Sportfabrik im Livestream in ihrem Youtube-Kanal (www.youtube.com/sportfabrik.gmbh) ein Fitnessprogramm an. Sportlerinnen und Sportler können mithilfe der Trainer ihr Training von zuhause unter Anleitung durchziehen.

Pressekontakt:

Anne Nöthen
Sportfabrik Sport und
Freizeitzentrum GmbH

Auguststr. 32-34
53229 Bonn-Beuel

Mobil: +49 172 2912905
marketing@sportfabrik.de

"Gerade in diesen Zeiten ist der körperliche Ausgleich auch zuhause, sei es freiwillig oder tatsächlich in Quarantäne wichtig. Wir Menschen brauchen Bewegung, um den Stress, den die aktuelle Krise bei uns verursacht, abzubauen", so Trier.

Markus Trier ist seit 2019 Akademieleiter der Sportfabrik und der Baskets Sportfabrik in Bonn. Er beschäftigt sich vor allem mit den Fragen rund um das betriebliche Gesundheitsmanagement. Trier ist Lehrer für Sportrehabilitation und Gesundheit, hat eine Trainer A-Lizenz und Heilpraktiker. Mit dieser Erfahrung entwickelte er ein spezielles Ernährungskonzept. Daneben bildet er sich regelmäßig in unterschiedlichen Bereichen des Sports weiter.

Über die Sportfabrik:

Die Sportfabrik Bonn steht seit über 30 Jahren für hochwertige Fitness- und Gesundheitsangebote. Der Volleyballnationalspieler Dieter Markus und sein Bruder Paul Markus eröffneten am 11. November 1989 in einer ehemaligen Tapetenfabrik die Sportfabrik als eines der ersten Fitnessstudios in Bonn. Neben dem Training lag der Fokus auch auf dem familiären Miteinander der Mitglieder. 1999 eröffneten die Brüder in Kooperation mit den Bonn Baskets ein weiteres Fitnessstudio am Hardtberg. Heute bietet die Sportfabrik auf rund 3.000 Quadratmetern neben dem klassischen Gerätetraining auch Squash, Beachvolleyball, Saunalandschaft, Gesundheitsvorsorge sowie zahlreiche Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Mehr unter www.sportfabrik.de.

Pressekontakt:

Anne Nöthen
Sportfabrik Sport und
Freizeitzentrum GmbH

Auguststr. 32-34
53229 Bonn-Beuel

Mobil: +49 172 2912905
marketing@sportfabrik.de