

Erfahrungsbericht

Stop and Go, 360 Grad Drehung und in die entgegengesetzte Richtung weiter, ich hatte das Gefühl, die Entscheidungen von Bund und Ländern sind mitten aus einer Step-Choreografie ...

Am Anfang hatte ich sehr gemischte Gefühle ob wir so mit euch trainieren können und ob das Training unseren und euren Ansprüchen gerecht wird? Doch das Ergebnis ist sehr gut und wir alle halten auf diese Weise unsere Gesundheit und Fitness aufrecht. Die Antwort und das Feedback von Euch. Ja wir wollen gemeinsam weiter trainieren, das hat mich sehr berührt.



Ich gehe hier durch ein „leeres“ Gebäude und ihr alle fehlt uns im direkten, persönlichen Kontakt. Auf der anderen Seite ist es wunderschön, mit unserer Live-Online-Edition täglich zu Euch nach Hause zu kommen. Vor allem finde ich es toll, dass dies keine Frage des Alters ist, dank der Kinder oder Enkelkinder wurde schnell ein Tablet oder einfach nur das Handy gekauft oder entsprechend eingerichtet. Nun finden die Begegnungen Online statt und es ist schön zu sehen, wie Ihr Euch beim Zuschalten begrüßt und austauscht, wir uns gemeinsam bewegen, die Muskeln trainieren, dehnen und Entspannen. Selbst unsere Aerobic-Stunden können sind auf diese Weise umsetzbar.

Mit meinem Team und Euch zusammen freu ich mich über den Erfolg gemeinsam zu trainieren, denn so haben wir Corona etwas entgegen zu setzen.

Eure Petra

Das Online-Training der Sportschule war eine besondere Herausforderung – für die Organisatoren, Trainer, aber natürlich auch für die Mitglieder. Anfangs war ich etwas skeptisch, aber schon nach der ersten Stunde habe ich gemerkt: das macht richtig Spaß! Für mich als Trainer ist es eine große Motivation, Euch auf diesem Weg in den Übungen anzuleiten und durch die Stunde zu begleiten. Und ich denke, wir haben einen sehr guten Weg gefunden, die schwierige Zeit sportlich nützen zu können.

Euer Andy



Die ganze Gruppe trifft sich, manche sind schon 10 Min. vor Kursbeginn online, da wird sich begrüßt, das Neuste ausgetauscht und wenn's losgeht auch gemeinsam gestartet. Es wird geschwungen, geschwitzt, gekräftigt, gelacht... Übungen erklärt und gezeigt, nachgemacht und korrigiert, so wie schon immer. Ja, es ist anders, aber ein klasse Ersatz. Vieles kann man ins Onlinetraining übertragen, vor allem aber die Kontinuität des Körpertrainings beibehalten und am Ende die fröhlichen Gesichter zu sehen, macht mich persönlich glücklich und zufrieden, das Richtige zu tun in der jetzigen Zeit.

Ein Ruf an alle da draußen, die noch nicht dabei sind, probiert es mal aus und mach euch ein eigenes Bild über diese Alternative.

Eure Manu



Erfahrungsbericht



Flexibilität ist gefragt. Als ich den ersten Kurs mit Euch gestartet habe, hat dieser tatsächlich mehr Spaß gemacht als ich erwartet hätte – es ist unglaublich, wie motiviert alle mitmachen. Ich bin stolz, dass wir es geschafft haben gemeinsam eine Sportstunde zu kreieren die anders ist, aber uns alle verbindet. Wir können uns austauschen, auch während der Stunde kommunizieren und ich sehe Euch Lächeln und Strahlen und das ist wunderbar. Denn gerade jetzt sollten wir unsere Zeit mit Positivem füllen. Ihr macht das großartig und dafür DANKE ich allen die auch uns Trainern so viel tolles Feedback zurückgeben. Ich freue mich jede Stunde Euch zu sehen.

Von Herzen Eure Nina

Das Online-Training ist ein ganz neues Erlebnis. Es ist für mich als Trainer noch ungewohnt, aber schon das kurze Gespräch vor- und nachher ist toll. Auch einfach um zu sehen: alle sind gesund und fit und sportlich aktiv. Ich finde das richtig toll und es macht unglaublich viel Spaß euch wenigstens im Fernsehen zu sehen, wenn wir schon nicht die Möglichkeit haben und direkt miteinander sporteln können. Sehr schön ist es, wenn Ihr liebe Mitglieder Eure Kamerafunktion aktiv habt, denn dann ist eine Korrektur und Motivation wie im Training vor Ort möglich. Ich freue mich ganz viele von Euch zu sehen.



Grüße Iris



Unterrichten mit ZOOM habe ich schon im Frühjahr kennen gelernt. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, den Kontakt zu allen Teilnehmern aufrechtzuerhalten. Alles wurde dafür getan, dass es rund läuft, dass alle zurecht Kommen und mitmachen können! Hightech Technik musste her, wie in einem Aufnahmestudio!

Jedes mal freue ich mich, wenn wir uns sehen und miteinander sprechen und Spaß machen können! Ich kann euch nicht mit der Hand berühren, dafür mit dem Wort. Ich kann euch meine Motivation weiter geben und bekomme live eure Motivation zurück.

Kommunikation! Das ist, was für uns alle so wichtig ist, was wir immer mehr zu schätzen lernen! Das Zoomtraining – ist eine Option dran zu bleiben, weiter zu kommen und wir werden es schaffen! Stimmt's?

Ich wünsche Euch ALLEN, liebe Frech(e)-Mitglieder, sportliche Gesundheit, positive Energie und Ausdauer!

Bis zum nächsten ZOOM Eure Larissa

Erfahrungsbericht



Ich hatte ja nur zwei Mal das Vergnügen, den Qi Gong Kurs mit Euch online zu gestalten, da mich Andy zwischendrin vertreten durfte. Aber es hat viel Spaß gemacht und ich freue mich schon auf unser nächstes Treffen.

Bis dahin – bleibt bitte gesund.

Eure Jana.

Anfangs war ich Skeptisch! Kann ich euch überhaupt den Tanzunterricht bieten wie sonst auch?

Deshalb war ich auch sehr überrascht, als ich das erste Mal mit euch über Zoom getanzt habe. Ich war/bin begeistert das es mit euch so gut klappt und freue mich euch weiterhin jede Woche zu sehen.

Ich finde es toll, dass wir zusammen durch den zweiten Lockdown tanzen. Bewegung ist so wichtig und ich freue mich von ganzem Herzen euch diese Möglichkeit weiterhin zu geben.

Bis Bald, Eure Lisa



Online trainieren ist keine Frage des Alters! So habe ich mich besonders gefreut, dass wir gemeinsam und erfolgreich auch dem einen oder anderen im Technikbereich helfen konnten, den Weg in unseren Live-Online-Event zu finden. Ich finde dies großartig, habt doch gerade Ihr allen aufgezeigt, wie Fitness einen jung hält. DANKE dafür.

Für mich persönlich ist es ein tolles Erlebnis, mal so eben aus dem nichts mit allen Trainern zusammen Euer Live-Online-Event auf die Beine zu stellen, bei all den technischen Herausforderungen, der Gestaltung der „Bühne“ und der Regieanweisung für die Trainer. Mein Theaterherz hat gelacht und mich an meinen früheren Nebenjob, 11 Jahre Licht- und Tontechniker in einem der größten Boulevardtheater von Deutschland, zurück erinnert.

Wie es im richtigen Leben ist, ging unsere Generalprobe ziemlich schief, so manche Technik versagte und der ein oder andere „Schauspieler“ (ver)zweifelte. Und wie es im Theater halt so ist, war die Premiere erfolgreich und Euer Applaus - die vielen positiven Rückmeldungen.

Dies bestärkt uns darin, dass wir einen Weg gefunden haben uns weiterhin zusammen fit zu halten und positiv nach vorne zu schauen.

Euer Micha