



## Training via Live-Chat

### Angebot der Velberter Sportgemeinschaft

Die Velberter Sportgemeinschaft bietet ab sofort einige Fitness-Trainingseinheiten via Skype an. So kann bei HIIT, Tabata, Skype-Fit, Body-Fit oder Skype-Camp geschwitzt werden.

### Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos.

Interessierte können sich über die Teilnahmebedingungen per E-mail über [info@velberter-sg.de](mailto:info@velberter-sg.de) oder [outdoorfitcamp@web.de](mailto:outdoorfitcamp@web.de) informieren.

### Skype Fit: dienstags 16 Uhr

In dieser Stunde erleben die Teilnehmer einen Fitnessmix für den ganzen Körper. Meist wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, sodass kaum Trainingszubehör nötig ist. Verschiedene Level ermöglichen den Einstieg für Anfänger und fordern Fortgeschrittene heraus.

### Skype-Tabata-Special: mittwochs 19 Uhr

Ein Tabata ist ein kurzes, intensives Intervall-Training, mit Belastungs- und Erholungseinheiten. Beim Tabata-Special werden mehrere Tabatas hintereinander absolviert, immer mit verschiedenen Trainingsschwerpunkten, z. B. Ausdauer oder Kraft für unterschiedliche Körperregionen. Dieses funktionelle Training ist sehr herausfordernd aber effektiv. Auch Einsteiger sind willkommen. Man findet sich schnell in die kurzen Einheiten hinein und diese erleichtern das Durchhalten.

### Skype-Camp: freitags 18 Uhr

In dieser Trainingseinheit wird meist in einer Art Zirkel im Interallmodus trainiert. Funktionelle Ganzkörperübungen, bei denen oft nur der eigene Körper das Trainingsgerät darstellt, garantieren schnelle Erfolgserlebnisse bei der Fitnessverbesserung in Punkto Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit (bei regelmäßiger Teilnahme). Hier sind die Übungen herausfordernd und Durchhaltevermögen ist gefragt. Durch leichtere Level ist dieses Training aber auch für Einsteiger geeignet, die die Herausforderung annehmen möchten.



Velberter Sportgemeinschaft e.V.

1. Vorsitzender: Holger Kocherscheidt - Postfach 101049 - 42510 Velbert – Deutschland -

Vereinsnummer: VR 16186, Amtsgericht Wuppertal

[www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de)