Livestreams bei SC Schoningen: Sport in Corona-Zeiten

Schoningen: Private Wohnzimmer, Küchen und der Entspannungsraum in der SC-Turnhalle verwandeln die kreativen SC-Übungsleiter derzeit in TV-Studios. Zehn bis 110 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind bei den Live-Streams mit Josefine Wieneke, Myriam Rather, Elke Marzock, Jule Werner, Cordula Fischer, Rita Riemenschneider sowie Jette und Rouven dabei oder haben sich später eingeschaltet. Um die 60 Minuten können SC-Mitglieder und die, die es künftig werden wollen, kostenfrei die Sportstunde verfolgen und vor allem mitmachen.

Im Moment bietet der SC Schoningen sieben Sportangebote zum Mitmachen im Internet an:
Mo 19:00 - 20:00 Uhr Tabata mit Jule
Di 18:00 - 19:00 Uhr Yoga mit Elke
Di 19:15 - 20:15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Josi
Mi 10:00 - 11:00 Uhr Mamifit mit Jule
Mi 19:00 - 20:00 Uhr Step-Aerobic (Mittelstufe) mit Myri
Do 19:00 - 20:00 Uhr SC-Iron mit Myri
Fr 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Kids mit Rita und 2 Kids (Jette und Rouven)

Bin ich schon drin? - So einfach ist das!
Der SC Schoningen legt großen Wert auf eine einfache Nutzung. Medien-Experte Timo Eckhardt sorgt für eine einfache technische Umsetzung. Auf der Internetseite www.sc-schoningen.de steht der Link. Einfach zum angegebenen Termin klicken und schon geht's los. "Ohne Anmeldung und ohne Gebühren", das ist uns wichtig, sagt der SC-Chef Jörg Grabowsky. Der Vorstand ist allen Übungsleiterinnen und vor allem dem TV-Organisator Timo Eckhardt sehr dankbar für den besonders kreativen Einsatz.
SC Fitness-Chefin Myriam Rather hat einige Rückmeldungen von Teilnehmern notiert:

- Huhu, gibt es wieder Livestream bei euch?
- Seitdem ich den Livestream mache, mache ich eine Stunde Sport pro Tag
- Der Livestream hat super geklappt. Ich freue mich auf die nächste Stunde
- Hat Spaß gemacht
- Bin fertig, liebe Grüße aus Hannover
- Aaaalter, meine armen Arme... Mal gucken, was morgen früh alles weh tut
- Huhu! Fahre jetzt zu meiner Freundin und mache dann mit ihr zusammen Step
- Ich werde morgen tot sein... von etwa der Hälfte deines Programms :)

- Ich mag die Anonymität deines Livestreams...

Die lustigste Rückmeldung kam per Whatsapp: Myriam Rather erreichte ein Foto mit einer Katze auf der Sportmatte mit dem Text: Heute Bauch-Express mit meiner Trainingspartnerin (die Katze). Gewünscht wurde ein weiteres Angebot zur Entspannung. Myriam Rather: „Wir prüfen schon, ob wir die Idee aufnehmen können."

Die ausgebildete Fitness-Trainerin ist froh, dass der SC es geschafft hat, Räume und technische Möglichkeiten zu entwickeln, damit der Sport weiter gehen kann. „Aber es ist natürlich viel schöner, wenn wir unsere Teilnehmer in der Halle in Präsenz treffen und mit ihnen Sport machen können. Wir vermissen das Zwischenmenschliche, den Spaß, den wir während der Stunde gemeinsam mit unseren Teilnehmern haben, das gemeinsame Lachen, das gemeinsame Quälen, den gemeinsamen Erfolgsmoment, wenn eine neue Übung zum ersten Mal geschafft wird. Uns fehlt der Glücksmoment, der sich in jedem Gesicht abzeichnet, der nach dem Sport die Halle verlässt. Die Mischung aus Erschöpfung und Stolz, etwas für sich und seinen Körper getan zu haben", so Myriam Rather.

Ihr Appell: „Nutzt weiterhin so fleißig die Chance in Bewegung zu bleiben. Macht, was euch gut tut, sei es Yoga, Step-Aerobic, Bauch-Express, SC-Iron, Hot-Iron Cross, Tabata, Bauch-Beine-Po, Kindersport, Mamifit oder deepWORK. Euer Körper wird es euch danken."

Am meisten freut sich der Stab der SC-Übungsleiter darauf, alle Gesichter bald wieder in der Halle zu sehen.

Bild: Engagiert beim Sport: Tatjana Wieneke (links) und Myriam Rather sind im Livestream, Live on Tape oder Live in der Halle stets aktiv. Da muss man/frau einfach dabei sein!