

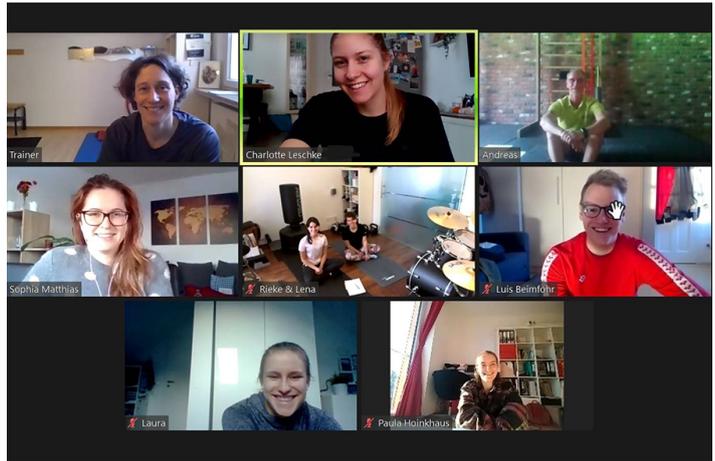


<https://biz.li/34t1>

# SV BURGWEDEL VERBESSERT ONLINE- TRAININGS

Veröffentlicht am 17.03.2021 um 10:48 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Zur Verbesserung des Trockentrainings hat der Schwimmverein (SV) Burgwedel Online-Rückmeldungen der Teilnehmer eingeholt. "Viele der dabei genannten Punkte konnten direkt umgesetzt werden", teilt der Verein mit. Zudem nahmen die acht Trainer, die die Trockentrainings leiten, an einer Online-Schulung unter Leitung von Personaltrainer Andreas Dörntge teil, in der Übungen speziell für Schwimmer und zum Thema Dehnen behandelt wurden. Er beantwortete dabei auch individuelle Fragen der Teilnehmer. Das neu erlernte Wissen wenden die Trainer direkt in den Trainings an. Sie finden weiterhin zwei Mal pro Woche für Kinder sowie vier Mal pro Woche für Jugendliche und Erwachsene statt. Weiterhin gibt es eine Yoga-Trainingseinheit pro Woche. Das Online-Trockentraining wird auch während den Ferien weiterhin angeboten.



**Die Teilnehmer der Online-Schulung**