

«S4» NEWS

- Welcome back
- Physiotherapie
- Groupfitness und CrossFit Infos
- Trainingsweisheiten

Neue ehemalige Mitarbeiterin

Neben ihrem Engagement als Athletiktrainerin bei den SCL Tigers (vor allem im Nachwuchsbereich) wird Ginger unser Team an ca. zwei Tagen pro Woche im Trainingscenter ergänzen und sich zusätzlich als CrossFit-Trainerin engagieren.

Update zur Physio:

Aufgrund der großen Nachfrage und der derzeit begrenzten Ressourcen gibt es leider Wartezeiten und Terminreservierungen können nur online vorgenommen werden. Für Mitglieder besteht die Möglichkeit, bei Absagen kurzfristig einen Termin zu erhalten. Dafür könnt ihr euch an der Theke melden.



Groupfitness zum Ersten

Nach den Osterferien werden wir unseren Stundenplan aufgrund der Erfahrungen und Buchungen im Winter optimieren. Neu wird Janine am Dienstag um 17.00 Uhr und am Freitag um 19.00 Uhr eine Trampolin-Stunde leiten, um die Stunden am Dienstag und Samstagvormittag zu entlasten und der grossen Nachfrage gerecht zu werden. Dafür werden wir Janines Stunden am Donnerstag streichen.



Groupfitness zum Zweiten

Gleichzeitig kehrt Nadja nach ihrer Mutterschaftspause mit ihren Kursen zurück. Den Stundenplan findest du auf Sportsnow!

CrossFit neue Lektionen

Nach Abschluss der Militärdienstes wird Gian das CrossFit Angebot gemeinsam mit den Coaches ausbauen.

«Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, solange du nicht aufhörst»

Konfuzius

Geduld ist gefragt

Wer schnelle Erfolge (z.B. tägliches Training) sucht, wird enttäuscht sein, denn Fitnesserfolge stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Viele, die mit vier oder mehr Trainingseinheiten pro Woche anfangen, geben frustriert auf, weil sie das Gefühl haben, es bringt nichts und sie kommen nicht weiter.

Weniger ist oft mehr

Beginne am besten mit zwei Einheiten (max. 60 Min.). Wenn sich dein Körper daran gewöhnt hat, kannst du dich immer noch steigern. So wirst du mittelfristig schneller Fortschritte machen.

Regelmäßigkeit gepaart mit Steigerung ist der Schlüssel zum Erfolg!