# Sport im Internet - den Nerv der Zeit

Den Nerv der Zeit hat der SC Schoningen mit 10 Sportangeboten als Live-Stream getroffen. Die Angebote für alle Altersklassen werden von den Mitgliedern, und die die es nach Corona werden wollen, dankbar angenommen. SC-Mitglieder konnten sich kostenfrei Sportgerade aus der Halle mieten.

Einmal mehr ist der SC Schoningen Trendsetter im Landkreis Northeim. Mindestens 10 und in der Spitze 354 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verwandeln die Küche, das Schlaf- oder Wohnzimmer in ein Fitness-Studios. Alle Angebote sind kostenfrei. Der Vorstand: „Es geht uns in erster Linie darum, gegen den Strom zu schwimmen und für alle ein Bewegungsangebot zu installieren. Insbesondere für Kinder installieren wir wiederkehrende Termine und helfen bei der Tagesstruktur.“

Der SC Vorstand ist stolz auf die kreativen Übungsleiterinnen Elke Marzok, Chiara Jordan und Elke Wieneke, Myriam Rather, Rita Riemenschneider. Julia Werner und Josefine Wieneke, die fast täglich zwei Sportideen liefern. Ein großer Dank geht an Timo Eckhardt und Markus Thiel, die den Entspannungsraum in ein TV-Studio umgewandelt haben. Und der Erfolg gibt dem SC Schoningen recht. Durchschnittlich sind es rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Rückmeldungen erreichen die Trainerinnen aus allen Teilen der Republik.

Den Spitzenwert erreichte mit 6.310 Teilnehmern der ins Internet übertragene Karneval.

**Statements**

Yoga Rückmeldung Livestream mit Elke Marzock

- Freuen uns, sind dabei,
- Endlich wieder Yoga mit Elke
- Nach so langer Zeit, ich kam voll an meine Grenzen
- Meine Tochter macht auch mit
- Schön, dich zu sehen
- Toll, mach weiter so

**Josefine:** Bauch-Beine-Po: für viele Fitnessfans sind das die drei magischen Buchstaben, denn nach wie vor sind das die Körperregionen die Frauen, aber auch Männer, am liebsten Trainieren. Ich zeige euch im Lifestream einfache, aber effiziente Übungen, um dem Winterspeck oder gar den Frühlingsröllchen an den Kragen zu gehen!

Schaltet ein, Dienstags um 19:15 Uhr auf twitch □□□□□

**Jule**

erreichte ein ganz liebes Zitat von einer Tabatateilnehmerin: „Ein ganz lieben Dank für eurer ungebremstes Engagement gegen #runtervomsofa! □“

Viele sind weiterhin sportlich mit dabei. Auch die Mamas mit Kindern zuhause (coronafrei)

versuchen weiterhin am Ball zu bleiben. Das freut mich natürlich, dass unsere Mühen so gut aufgenommen werden. Allerdings freue ich mich wieder tierisch darauf den Schweiß aller Teilnehmer live auf der Stirn zu sehen □□!! Es gibt kein besseres Feedback als glückliche und erschöpfte Gesichter zugleich

Ob Laptop, Fernsehen oder ich habe auch schon gehört dass sich jemand mit seiner Freundin und Beamer auf Großbildleinwand zum Sporteln trifft!!

**Statements an Myriam**

Ich habe gerade die Step-Aerobic-Stunde nachgeholt. Danke für das Lied "Pump up the jam". Es hat sehr viel Spaß gemach

• Danke dir, war toll.

• Hier ein Bewunderer: War vom Zuschauen ganz wirr im Kopf :)

• Spitze, das hat wieder Spaß gemacht. Danke, dass ihr etwas Abwechselung ins Wohnzimmer bringt!

• Verrückt, Tatjana und ich sind gerade gleichzeigt gestolpert. Sogar das können wir synchron :)

• Moooorning, mir tut der ganze Körper weh, aber schön wars :) Meine Muskeln sind wohl noch im Lockdown.

• Ihr beiden macht das wunderbar.

• Kathrin Pape: (man beachte die Uhrzeit: 21:54 Uhr) Foto von ihr in Sportklamotten auf dem Step: Sooo.... sag hallo Spätschicht...

**Kinderturnen**

Wir, Elke Marzok, Chiara Jordan und Elke Wieneke haben uns Ende des Jahres zusammengesetzt und überlegt, dass wir auch für unseren Gruppen und zwar den Turnmäusen (Alter 3 ½ Jahre bis 5 Jahre) und Turnzwergen (Vorschulkindern)

etwas machen müssen, damit sie uns nicht ganz vergessen. So kam die Idee jeden Dienstag von 17.00 Uhr bis 17.30 Uhr auch im Lifestream des SC Schoningen 04 etwas zu machen.

Von den Eltern wurde diese Idee sehr positiv aufgenommen.

**Der Überblick**

- Montag: 19 bis 20 Uhr Tabata mit Julia Werner,
- Dienstag: 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr Rückengymnastik mit Rita Riemenschneider,
- Dienstag: 17 Uhr bis 17.30 Uhr Sportideen für Kindergartenkinder mit Elke Wieneke, Chiara Jordan und Elke Marzock,
- Dienstag: 18 Uhr bis 19 Uhr Yoga mit Elke Marzock,
- Dienstag: 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Josefine Wieneke.
- Mittwoch: 14 Uhr bis 14.15 Uhr Mamifit mit Julia Werner, 19 bis 20 Uhr Stepp-Aerobic mit Myriam Rather,
- Donnerstag, 18 Uhr bis 18.45 Uhr Rückengymnastik mit Rita Riemenschneider, 19 Uhr bis 20 Uhr SC-Iron mit Myriam Rather,

- Freitag, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Fitness-Kids mit Rita Riemenschneider.