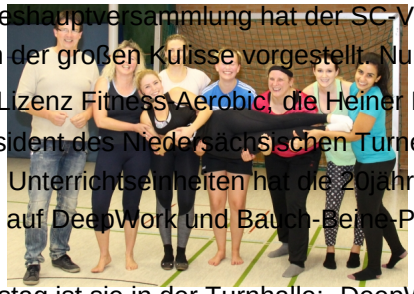
Wir gratulieren Josefine Wieneke zur Übungsleiter Lizenz



Schoningen: In der Jahreshauptversammlung hat der SC-Vorsitzende Jörg Grabowsky die neue Übungsleiterin Josefine Wieneke schon der großen Kulisse vorgestellt. Nun gratuliert der SC Schoningen Josefine Wieneke zur bestandenen Trainer C-Lizenz Fitness Aerobic, die Heiner Bartling (früher Innenminister des Landes Niedersachsen und Präsident des Niedersächsischen Turnerbundes) unterzeichnete. Nach 40 sportspezifischen und 80 fachspezifischen Unterrichtseinheiten hat die 20jährige die Prüfung in Praxis und Theorie bestanden. Spezialisiert hat sie sich auf DeepWork und Bauch-Beine-Po.

Jeden Montag und Dienstag ist sie in der Turnhalle: „DeepWork ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings“, sagt Wieneke. Wer Lust hat mal zu schnuppern, ist herzlich eingeladen.

Bild: Am vergangenen Dienstag platzte SC-Vorsitzender Jörg Grabowsky in die Übungsstunde und ließ mit Teilnehmerinnen der DeepWork – Gruppe die frisch gebackene Übungsleiterin Josefine Wieneke hochleben. (Von links:) Jörg Grabowsky, Bärbel Hornig, Annika Maas, Friederike Hartmann, Rebecca Gebert, Vanessa Damm und Flor Sanoja.