

# Fit mit Onlinetraining

## Badmintonspieler warten auf Hallentraining

**Altwarmbüchen (r/bs).** In Corona Zeiten fit bleiben, Abwechslung für Körper und Kopf, der ABC bietet hier seinen Mitgliedern ein Onlinetraining an seit einigen Wochen, das prima angenommen wird.

Anja Katharina Duda, ausgebildete Trainerin, bietet in zwei Gruppen abgestimmt auf das Alter der Mitglieder, Training für die Spieler des ABC an. Kraft und Koordinationstraining, gepaart mit badmintonspezifischen Übungen sorgen für Abwechslung bei den Schülern von 6 bis 13 in der einen

Gruppe, in der anderen Gruppe ab 14 Jahre haben viele Stabilisationsübungen den Focus. Der ABC freut sich, dass sich ein richtiges Stammpublikum gebildet hat, neben den Mitgliedern machen auch Geschwister und Freunde mit viel Elan mit. Der ABC hofft bald wieder in der Halle seine Mitglieder trainieren zu können, bis dahin wird das Angebot aber weiterlaufen und ausgedehnt werden.

Mehr Infos kann man unter [www.badminton-altwarmbuechen.de](http://www.badminton-altwarmbuechen.de) sich unter Training anschauen, wie es weiterläuft.



**Anja Katharina Duda organisiert das Online Training beim Altwarmbüchener BC.**

FOTO: FRANK HEISE