



28. Januar 2021, Nr. 4

NFV bietet fußballspezifisches Online-Fitness-Workout für seine Mitglieder an

Angesichts der anhaltenden Coronalage ist an ein normales Fußballtraining, geschweige denn an ein Fußballspiel derzeit nicht zu denken. Getreu des Sprichwortes „Wer rastet, der rostet“ hält der Niedersächsische Fußballverband (NFV) mit Unterstützung der AOK seine Mitglieder aber mit einem besonderen Service dennoch auf Trab. Sascha Derr, Leiter des Studios B54, lädt alle Fußballerinnen und Fußballer in Niedersachsen im Februar jeweils montags zu einem fußballspezifischen Online-Fußball-Fitness-Workout ein. Ab 19 Uhr werden seine Übungen live auf YouTube gestreamt und die niedersächsische Fußballfamilie ist aufgerufen, sich möglichst zahlreich zu beteiligen.

Der NFV stellt sich damit seiner Verantwortung und will mit seinem Bewegungsangebot auch zur Gesunderhaltung seiner Mitglieder beitragen. Er denkt dabei nicht zuletzt an seine jungen Fußballerinnen und Fußballer, deren körperliche Aktivitäten in den zurückliegenden Monaten stark abgenommen haben. Und selbst als Online-Variante kann der Sport – auch bei Erwachsenen – in Zeiten der Kontaktbeschränkungen das soziale Miteinander fördern und Gemeinschaftsgefühl ermöglichen.

Wer also nach Beendigung der trainingsfreien Zeit konditionell nicht wieder bei Null anfangen möchte, der besucht das Studio B54 am 1., 8., 15. und 22. Februar virtuell und hält sich im Cybertraining fit für die Zeit nach Corona.

Hier der Mitmach-Link: <https://youtu.be/6OB0-7lpaso>

Livestream | Home Workout #1

FUSSBALL-FITNESS WORKOUT

mit **Sascha Derr**

01. Februar 2021 ab 19 Uhr
YouTube Livestream

Logos: NFV, AOK Die Gesundheitskassen, STUDIO B54 Fitness & Coaches

- 1 -