

Damen-Handball mit Hanteln

Schoningen/Wiensen: Die Damenmannschaft der HSG Schoningen/Uslar/Wiensen hat eine Trainingseinheit in Schoningen in ihre Trainingsvorbereitung integriert, um ihre Leistung auf dem Spielfeld zu steigern. Mit der Einführung von Hot Iron, einem intensiven Fitnessprogramm, wird das Team auf eine neue Ebene der körperlichen Fitness und Kraft gebracht. Hot Iron kombiniert Krafttraining mit Cardio-Elementen, um die Muskeln zu stärken und die Ausdauer zu verbessern.

Trainiert hat Sophie Gebert als Mannschaftsmitglied.