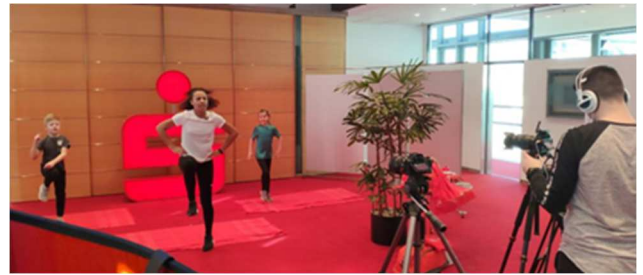


Presseinformation vom 12. März 2021

Workout-Videos mit Laura Raquel Müller
– Bewegung mit Spaß



Aktiv mit der Hohenloher Sportlerin des Jahres 2020

Sparkassen-Familien-Wohnzimmer-Workout

Tolle Übungen, die jedem guttun und dazu noch Spaß machen, stehen am 17., 24. und 31. März jeweils ab 18 Uhr auf der Homepage der Sparkasse (www.spk-hohenlohekreis.de/workout) sowie auf den sozialen Netzwerken der Sparkasse Hohenlohekreis (Facebook und Instagram). Einfach mittwochabends anschauen und loslegen.

Die Hohenloher Sportlerin des Jahres 2020 ist eines der größten Leichtathletik-Talente in Deutschland. Bei den deutschen U18- und U20-Leichtathletik-Meisterschaften holte Laura Raquel Müller im Weitsprung und auf 100 Meter Sprint Doppel-Gold! Die Verrenbergerin erreichte bisher in ihren Altersklassen mehrere Rekorde. Weder bei der U20 noch bei den Frauen ist in der Region Heilbronn-Franken jemand schneller gelaufen als die Wunder-Sprinterin aus dem Hohenlohekreis.

Bei den Aufnahmen zu den Workout-Filmen mit Laura Raquel Müller sind auch Melissa und Ben zu sehen. Die beiden Hohenloher Grundschüler standen bereits 2019 vor der Kamera und erkundeten gemeinsam die Sparkassen-Hauptstelle, waren bei Beratungsgesprächen dabei und staunten über die vielfältige Förderung durch die Sparkasse im Hohenlohekreis. Dieses Mal kamen sie in Sportkleidung und waren mit großem Eifer unter dem Motto „Was zählt ist Spaß und Bewegung“ dabei.



Laura Müller mit Melissa und Ben

Bei den sportlichen Workout-Filmen geht es nicht um Schnelligkeit oder die größte Weite, sondern um Spaß an der Bewegung. Die meisten Menschen brauchen zur Bewegung einen Motivationsschubs oder feste Termine im Verein, was mit den vielen Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie nicht einfacher geworden ist. Mit den Workout-Filmen kommt die Bewegung nun direkt nach Hause ins Wohnzimmer.

Wer Bewegung liebt oder sich gerne von den drei Akteuren motivieren lässt, kommt beim Sparkassen-Familien-Wohnzimmer-Workout voll auf seine Kosten, sei es im Kreise der Familie, gemeinsam mit einer Freundin oder auch alleine. Mitmachen ist ganz einfach möglich vor dem Laptop, dem Tablet oder Smart-TV! Mit einem der größten Sportförderer der Region kommen die Hohenloher nun mittwochs im März in Bewegung und danach auch! Denn die Videos bleiben auf der Sparkassen-Homepage und können jederzeit angeklickt werden. Und wem ein Video nicht reicht, hat mit allen drei Videos hintereinander 30 Minuten Spaß und Bewegung.

WORKOUT BEDEUTET ÜBRIGENS

**EINE PLANMÄßIGE DURCHFÜHRUNG EINES PROGRAMMS
VON VIELFÄLTIGEN ÜBUNGEN ZUR AUSBILDUNG VON
KÖNNEN, STÄRKUNG DER KONDITION UND STEIGERUNG
DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT!**

