

Top-Athleten motivieren mit #stayhomestayfit zum Sporteln

Zahlreiche Top-Athleten nutzen die aktuelle Ausgangsbeschränkung, um in den eigenen vier Wänden ihr Trainingsprogramm abzuspuhlen und andere damit zu motivieren. (Text: Aussendung Stayhomestayfit)



Zahlreiche Top-Athleten nutzen die aktuelle Ausgangsbeschränkung, um in den eigenen vier Wänden ihr Trainingsprogramm abzuspuhlen und andere damit zu motivieren. (Text: Aussendung Stayhomestayfit)

Die Fußballer **Dejan Ljubicic**, **Kelvin Arase** (beide SK Rapid), **Sebastian Polter**, **Florian Flecker** (beide Union Berlin), **Patrick Pentz** (Austria Wien), **Manfred Fischer**, **Emir Karic** (beide SCR Altach), Rapid-Legende **Steffen Hofmann**, die Parkour-Athletinnen Pamela Forster und Melanie Tischler sowie Eishockey-Experte Gregor Baumgartner sind nur einige der zahlreichen Vorbilder.

Die daraus entstandene internationale Fitness-Sammlung kann jederzeit online unter www.stayhomestayfit.com abgerufen werden. Das große Ziel ist, in Zeiten von Coronavirus und Ausgangsbeschränkungen ein Zeichen zu setzen. Die Athleten laden mit Trainingsübungen, die zu Hause (nach)gemacht werden können, ein, aktiv zu bleiben. Denn Training ist gut für Körper, Geist und Immunsystem – gebt auf euch Acht, bleibt zu Hause, aktiv und gesund!

#StayHomeStayFit: Sei dabei – so einfach funktioniert's

Poste ein Video auf Social Media, in welchem du deiner Community deine Lieblingsübung zeigst. Markiere darin drei Personen und nominiere diese, ihre Übungen ebenfalls auf Social Media zu teilen. Platziere den Hashtag #StayHomeStayFit und schon bist du Teil der aktivsten Challenge des Jahres 2020.

Internationalen Zusammenhalt leben übrigens auch die Initiatoren vor: Simon-Peter Charamza und Lorenz

Kirchschlager agieren von Wien aus, Thomas Freismuth lebt in London, Jakob Penner in München: „Wir haben die Challenge kurzerhand am vergangenen Wochenende gestartet und mit einigen Kontakten aus unserem Netzwerk aktiviert. Unser Ziel ist es, Menschen auch in der Krise Möglichkeiten aufzuzeigen, sich körperlich zu betätigen. Die Geschichte ist jetzt schon ein toller Erfolg, bereits am ersten Tag haben über 30 Athleten an der Mitmach-Aktion teilgenommen und es werden immer mehr.“