

#StayHomeStayFit: Top-Athleten motivieren zum Mitmachen

Die Sportler laden ein, aktiv zu bleiben. Online zeigen sie vor, was man in den eigenen vier Wänden für die Fitness tun kann.

© Melanie Tischler / Instagram

Der Couch Potato kennt das Gefühl nicht, wenn der eigene Körper nach Bewegung schreit. Der Hobby(-Sportler) hingegen allzu gut, deswegen tun ihm die aktuellen Ausgangsbeschränkung besonders weh. Doch auch in dieser außerordentlichen Situation gilt es, fit zu bleiben

Zahlreiche Top-Athleten spulen ihr Trainingsprogramm derzeit in den eigenen vier Wänden ab. Auf www.stayhomestayfit.com und [Instagram](https://www.instagram.com) geben sie Einblicke, zeigen Fitnessübungen und animieren ihre Freunde und Follower mit dem Hashtag #StayHomeStayFit zum Mitmachen - mit dem großen Ziel, ein Zeichen gegen das Coronavirus zu setzen. Denn Training ist gut für Körper, Geist und Immunsystem.

Die Fußballer Dejan Ljubicic, Kelvin Arase (beide [Rapid](#)), Patrick Pentz (Austria Wien), Sebastian Polter, Florian Flecker (beide Union Berlin), 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.

So macht man mit

Die Social-Media-User können sich einfach an der Aktion beteiligen: Das Video, in dem man seine Lieblingsübung zeigt, posten, mit dem Hashtag #StayHomeStayFit versehen und darin drei Personen markieren. Damit hat man ebendiese nominiert, ihre Übungen ebenfalls in den sozialen Netzwerken zu teilen.

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

(kurier.at, mod) | *Stand: 18.03.2020, 10:22*