

# Sportler rufen zum Trainieren zu Hause auf



**Auch für unsere Sportler heißt es derzeit: zu Hause bleiben. Doch das heißt nicht, dass man faul auf der Couch liegen muss. Bei der #stayhomestayfit-Initiative zeigen die Athleten vor, wie man sich auch zu Hause fit hält.**

Zahlreiche Top-Athleten nutzen die aktuelle Ausgangsbeschränkung, um in den eigenen vier Wänden ihr Trainingsprogramm abzuspuhlen. Auf [www.stayhomestayfit.com](http://www.stayhomestayfit.com) und Instagram geben sie Einblicke, zeigen Fitnessübungen und animieren ihre Freunde und Follower mit dem Hashtag #StayHomeStayFit zum Mitmachen.

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!

*Sandro Ingolitsch, Fußballer, SKN St. Pölten*

*Christoph Schösswendter, Fußballer, FC Flyeralarm  
Admira*

*Pamela Forster, Parkour-Läuferin aus Gänserndorf*

## **#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.“

Die daraus entstandene internationale Fitness-Sammlung kann jederzeit online unter [www.stayhomestayfit.com](http://www.stayhomestayfit.com) abgerufen werden.