

#StayHomeStayFit

© SPORTaktiv

Online Coaching Abnehmen

Online Coaching, der ganzheitliche Weg zum Wunschgewicht

to.drkoenigswieser.com

ÖFFNEN

HOME › FITNESS › FITNESSTRAINING

#STAYHOMESTAYFIT: TOP-ATHLETEN MOTIVIEREN ZUM MITMACHEN

📅 17/03/2020 - 13:54

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

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 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.“

Online Coaching Abnehmen

der Weg zum Wunschgewicht

Online Coaching, der ganzheitliche Weg
zum Wunschgewicht
to.drkoenigswieser.com

ÖFFNEN

Apropos, #StayHomeStayFit: Kennst du schon die kostenlose App "Ballschule Österreich"?

Dieses Projekt wurde von drei österreichischen Sport-Dachverbänden in Kooperation mit sechs Ballsport-Fachverbänden entwickelt. Ziel war und ist es, Kindern eine möglichst breite sportliche Basisausbildung zu vermitteln.

Auch in den aktuellen Coronavirus-Zeiten soll die App helfen: Viele Eltern betreuen ihre schulbefreiten Kinder zurzeit daheim und sehen sich der Herausforderung gegenüber, die Kinder über den Tag hinweg in der Wohnung oder im Garten zu beschäftigen. Zur Unterstützung der Eltern und des Betreuungspersonals wurde die „Ballschule Österreich“-App überarbeitet und um eine neue Rubrik mit speziellen Spielen und Übungen ergänzt, die im Wohnzimmer oder im Garten einfach durchführbar sind.

Die von Geomix präsentierte App „Ballschule Österreich“ ist gratis im [Play Store](#) und im [App Store](#) erhältlich.

ALLE INFOS ...