

Cashpoint SCR Altach, FK Austria Wien, SK Rapid Wien

"oe24.at" gefunden am 31.03.2020 15:15 Uhr

#StayHomeStayFit: Sportler motivieren zum Mitmachen

Zahlreiche Athleten nutzen die aktuelle Ausgangsbeschränkung, um in den eigenen vier Wänden ihr Trainingsprogramm abzuspulen.

Was als Challenge auf Instagram (#StayHomeStayFit) begann, ist nun eine internationale Sammlung an Fitnessübungen von Sportlern, um nicht nur faul der Couch zu liegen während der empfohlenen Ausgangsbeschränkung.

In dieser außerordentlichen Situation gilt es dennoch fit zu bleiben und sein Trainingsprogramm wie gewohnt weiterzuführen. Dafür ist der Gang in die Kraftkammer nicht zwingend notwendig. In den eigenen vier Wänden geben Profi- und Hobbysportler Einblick in ihre Fitnessübungen und animieren ihre Freunde und Follower mit dem Hashtag #StayHomeStayFit zum Mitmachen - mit dem großen Ziel, ein Zeichen gegen das Coronavirus zu setzen. Körperliches Training ist schließlich gut für Körper, Geist und Immunsystem.

Heimische Profi-Sportler machen es vor

Die Fußballer Dejan Ljubcic, 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. Die Botschaft: Gebt auf euch Acht, bleibt zu Hause, aktiv und gesund!

#StayHomeStayFit Challenge: 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.

Initiatoren leben Zusammenhalt vor

So wie die Athleten leben auch die Initiatoren von #StayHomeStayFit internationalen Zusammenhalt vor: Simon-Peter Charamza und Lorenz Kirchschrager agieren von Wien aus, Thomas Freismuth lebt in London, Jakob Penner in München: „Wir haben die Challenge vor wenigen Wochen aus einer spontanen Idee heraus konzipiert, gestartet und mit einigen Kontakten aus unserem Netzwerk aktiviert. Was daraus entstanden ist, freut uns sehr – die Geschichte ist schon jetzt ein riesiger Erfolg! Unser Ziel ist es, Menschen auch in der Krise Möglichkeiten aufzuzeigen, sich körperlich zu betätigen.“