



Neue Zeit: ab sofort immer donnerstags von 18:30 bis 19:15 Uhr

Cyber-Training „Fit@Home“

Betriebssport im Wohnzimmer

Ausgelöst durch die intensivierete mobile Arbeit und das vermehrte Home Office in Zeiten der Corona-Pandemie haben die Betriebssportgemeinschaften von BMEL und BLE eine Möglichkeit für ein gemeinschaftliches, gesundheitsförderliches Training mit Kolleginnen und Kollegen geschaffen.

Das Training ist als 45-minütiges, virtuelles Fitness-Programm konzipiert, das an beliebigen Orten – ob zuhause oder auf Dienstreise – ausgeführt werden kann.

Sie trainieren „live“ in einer Gruppe von Kolleginnen und Kollegen über eine webbasierte Anwendung am Bildschirm und angeleitet durch eine Sportwissenschaftlerin bzw. einen ausgebildeten Übungsleiter - die „Cyber-Trainerin bzw. -Trainer“.

Das Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining – ganz ohne Geräte nur mit dem eigenen Körpergewicht – und beinhaltet verschiedene Fitnessübungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Bekannte Übungen wie bspw. Kniebeugen, Liegestütz oder Crunches werden in eine Übungsfolge gebracht und können mit individuell wählbarer Intensität und Geschwindigkeit durchgeführt werden.

Durch eine Galerie-Ansicht der Teilnehmenden kann gezielt Feedback zu den Bewegungsausführungen gegeben werden.

Teilnahmebedingungen: Erforderlich sind ein Smartphone, Tablet oder PC mit installierter, internet-basierter Anwendung „Zoom“, das Tragen sportlicher Kleidung, eine Gymnastikmatte, ca. 3-4 qm Platz im Wohnzimmer oder einem geeigneten Raum und ein Getränk (bevorzugt Wasser). Mitmachen können alle **Mitglieder der Betriebssportgemeinschaften von BMEL und BLE.**

Trainingsort: via Zoom (Einwahldaten werden nach Anmeldung mitgeteilt)

Trainingszeit (NEU): **immer donnerstags, 18:30 bis 19:15 Uhr**

Die Maßnahme läuft bis auf weiteres und solange der Bedarf an einem virtuellen Training besteht.

Anmeldung: Bitte senden Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Betriebssportzugehörigkeit an:

BMEL rolf.hahn@bmel.bund.de oder BLE stefanie.hollberg@ble.de

Ansprechpersonen: Stefanie Hollberg (0228-6846 3613) oder Rolf Hahn (0228 99 529 3697)