

SPORTUNION bringt Bewegung in den Büroalltag

Die SPORTUNION hat jetzt mit der digitalen täglichen Bewegungspause ein neues Livestream-Angebot speziell für Büromitarbeiterinnen und -mitarbeiter ins Leben gerufen. Die 15-minütigen, täglich verfügbaren Einheiten fördern die Konzentration und helfen dabei, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

(Klagenfurt, 06.05.2020): Der Dachverband setzt seine Sport-Digitalisierungsinitiative weiter fort. Nach der Hashtag-Aktion #sportunionathome, der Livestream-Plattform DIGITALSPORTS, den on-demand Work-Out-Trainingsvideos und der digitalen täglichen Turnstunde wurde damit das bereits fünfte Projekt, seit dem Beginn der Corona-Krise, verwirklicht. „Als SPORTUNION arbeiten wir täglich daran, mit der Umsetzung von Innovationen Sport und Bewegung zu fördern – auch während der derzeitigen Krise. Mit der täglichen Bewegungspause haben wir jetzt ein neues Live-Angebot speziell für berufstätige Erwachsene im (Home-)Office geschaffen. Die regelmäßigen 15-minütigen Einheiten lindern Beschwerden bedingt durch langes Sitzen, viel Bildschirmarbeit, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen. In der kurzen aktiven Pause (re)aktivieren wir Körper und Geist und arbeiten an Stressminderung, Verbesserung des Wohlbefindens, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lockerung verspannter Muskulatur. Jeder kann dieses Angebot kostenlos nutzen. Wir freuen uns, dass wir damit auch vermehrt Bewegung in den Büroalltag bringen“, so SPORTUNION-Kärnten-Präsident Ulrich Zafoschnig.

Die Bewegungspausen werden von Übungsleiterinnen und Übungsleitern der SPORTUNION durchgeführt. Die verschiedenen Livestream-Einheiten starten täglich um 11 Uhr, jeder kann kostenlos unter www.sportunion.at/bewegungspause mitmachen. Am Programm stehen verschiedene Übungen, die etwa einen gesunden Rücken oder einen entspannten Nacken fördern sollen. Ein Wochenplan, der die jeweiligen Tagesschwerpunkte listet, ist online abrufbar. Zum Mitmachen ist kein Kleidungswechsel notwendig. Es werden Übungen gezeigt, die auch auf begrenztem Raum zuhause gut umgesetzt werden können. Nach nur 15 Minuten Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen geht es mit neuer Energie zurück an den Arbeitsplatz.

Die SPORTUNION konnte sich seit dem Beginn der Krise erfolgreich als digitaler Pionier positionieren. „Gemeinsam mit unseren Vereinen haben wir jetzt mehrere krisenfesten Online-Plattformen ins Leben gerufen. Besonders erfolgreich war bislang der interaktive DIGITALSPORTS-Livestream von rund 30 Vereinen mit derzeit rund 200 Angeboten. Die Teilnahmen liegen bereits bei über 100.000. Auch die Verwirklichung der täglichen Turnstunde für Volksschulkinder zuhause war ein wichtiger Meilenstein. Das abwechslungsreiche und kostenlose Angebot – zur Unterstützung von Eltern und Lehrkräften – wird von Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die normalerweise an Schulen wären, geleitet. Die tägliche Teilnehmeranzahl beim interaktiven Livestream und den Übertragungen liegt bei rund 7.500. Damit hat die SPORTUNION bislang einen wichtigen Bewegungsbeitrag zur Bewältigung der Krise geleistet. Auch künftig werden wir mit unseren Vereinen und Mitgliedern an der Verwirklichung von Zukunftsperspektiven arbeiten, um Österreichs Sport positiv weiterzuentwickeln“, hält Zafoschnig abschließend fest.

Rückfragen & Kontakt:

Rückfragen & Kontakt:

SPORTUNION Kärnten

Mobil: 0676/845 558 810

E-mail: office@sportunion-kaernten.at