

Auch in Krisenzeiten: Sport ist wichtig

Der Corona-Virus stellt eine immense Herausforderung dar – derzeit ist kaum etwas, wie man es gewohnt ist. Was vor einem Monat noch als „normal“ galt, ist mittlerweile auch aufgrund von Kontaktverbot und Ausgangsbeschränkungen nicht mehr möglich. Auch das Therapie- und Trainingszentrum



Hans Friedl in Edling hat reagiert und unter anderem all seine Kursstunden für Rehasport, Pilates, Yoga, Functional sowie Re:Boot bis auf Weiteres ausgesetzt (wir berichteten).

Sport ist besonders in Krisenzeiten wichtiger Baustein

Für alle COROX-Trainierenden heißt es seit vergangener Woche: Pause. Doch Bewegung und Ausgleich sind gerade in der aktuellen Situation wichtiger denn je. Körperliche Aktivität fördert nämlich das psychische und körperliche Wohlbefinden enorm. Je schlechter man sich fühlt, desto mehr profitiert man von körperlicher Aktivität. Das gilt sowohl für die Stimmungslage als auch für das körperliche Befinden.

Gerade in diesen schwierigen und beängstigenden Zeiten ist Sport jedoch nicht nur wichtig für unsere Gesundheit, sondern gibt unserem Alltag Bedeutung, Sinn und Struktur.

Mit einem Podcast kann jetzt jeder zu Hause trainieren

Da nun sämtliche Kurse ausgesetzt wurden, müssen auch ihre Teilnehmer auf die Regelmäßigkeit ihres Trainings verzichten. Bis jetzt. Denn das Therapie- und Trainingszentrum Hans Friedl hat kurzerhand entschieden, mit seinen Trainingsstunden zu ihren Sportlern nach Hause zu kommen – ganz bequem und unkompliziert als Podcast.

„Wir wollen unseren Kursteilnehmern ihr kleines Stück Normalität zurückgeben und haben deshalb angeleitete Trainingseinheiten in Audioform für sie eingerichtet“, so Evi Friedl, Geschäftsführerin des Therapiezentrums.

Der COROX Podcast ist bequem und einfach in Spotify unter folgendem Link zu finden:
<https://open.spotify.com/show/2f5IRTjbyZQW29sCPRmJN9>

„Auch und vor allem in diesen besonderen Zeiten ist es unsere Pflicht, für Sie da zu sein. Der Coronavirus stellt uns und unsere Gesellschaft auf eine harte Probe. Lassen Sie uns nun gemeinsam und mit größtmöglicher Solidarität füreinander da sein. Denn ob Einkaufshilfen, Unterstützung von Risikogruppen oder ein Podcast – es sind kleine Dinge, die mittlerweile für Viele eine große Bedeutung haben.“