

ASKÖ - Gesundheitssport ONLINE – Startschuss am 4. Mai

Wien (OTS) - Bereits seit Beginn der Corona-Krise läuft auf Youtube der ASKÖ-Kanal "Fit mach mit" mit vielen Mitmach-Videos. Jetzt verfeinert der Sport-Dachverband ASKÖ die Bemühungen und bringt mit dem Portal "ASKÖ - Gesundheitssport ONLINE" noch mehr Qualität für Bewegung daheim.

Der Startschuss erfolgt am 4. Mai.

Ein übersichtlicher Wochenplan soll alle Interessierten unterstützen Bewegungspausen zu planen und bestmöglich in Ihre Tagesstruktur zu integrieren. Ganz nach dem ASKÖ-Motto "Sport in seiner Vielfalt" werden vielseitige, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote zum Mit- und Nachmachen präsentiert. Teilnehmen können alle Bewegungsinteressierten.

Los geht's: Einfach den Link [www.gesundheitssport-online.at] (<https://www.gesundheitssport-online.at/de>) anwählen, das richtige Bewegungsprogramm aussuchen, Zeit nehmen und mitmachen!

ASKÖ-Fit-Bundeskoordinatorin Mag. Barbara Fastner erklärt das innovative Sportprogramm:

"Ab 4.5.2020 steht allen Interessierten das Wochenprogramm unter [www.gesundheitssport-online.at]

(<https://www.gesundheitssport-online.at/de>) zur Verfügung.

Verschaffen Sie sich einen Überblick und erleben Sie gemeinsam mit uns einzelne Bewegungsangebote!"

Ihre eigene Gesundheit und Widerstandskraft gezielt zu fördern ist aktuell besonders wichtig. Dazu ist regelmäßig mäßige und sichere Bewegung als Schutzfaktor so wie bisher wichtig und erwünscht. Für eine gesunde Entscheidung ist individuell abzuwägen, was wichtig ist um langfristig in Balance zu bleiben.

Nur die erlaubten Rahmenbedingungen für Bewegung sind derzeit anders. Da wir uns aktuell nicht im Turnsaal in Gruppen zum gemeinsamen Bewegen treffen können, bringen wir Bewegung übers Internet online zu Ihnen nach Hause.

Wir hoffen auf rege Teilnahme und freuen uns über jede Einzelne und jeden Einzelnen.

Unsere qualifizierten ÜbungsleiterInnen führen Sie durch unser Programm, begleiten und unterstützen Sie beim täglichen Bewegen.

Dazu Vizepräsidentin Mag. Petra Huber:

"Eine klare Tagesstruktur mit Bewegung ist gerade in Zeiten sozialer Isolation wichtig. Bewegung wirkt positiv auf Immunsystem und Stimmung, Muskulatur, Knochen, Gelenke, Herz und Kreislauf, Blut, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Hormone, Stressverarbeitung, Aufmerksamkeit, Nervensystem und geistige Leistungsfähigkeit. Es gibt kein Medikament, das so vielseitig positiv wirkt!"

ASKÖ Präsident, Hermann Krist empfiehlt:

"Mäßige, aber regelmäßige Bewegung ist derzeit besonders wichtig. Aber wichtig ist es, diese nicht mit zu hoher Intensität oder mit stundenlanger Dauer durchzuführen, denn das schwächt das Immunsystem. Beim Bewegen soll Reden noch leicht möglich sein, aber jeder Schritt zählt."

FIT-Komm mit. Gemeinsam bewegen! Bleib im Gleichgewicht!

Wir freuen uns, dass auch Sie dabei sind!

Einfach vorbeischaun unter [www.gesundheitssport-online.at]

(<https://www.gesundheitssport-online.at/de>)

~

Rückfragehinweis:

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich

Mag. Karin Windisch

01/8693245-10

presse@askoe.at

www.askoe.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/765/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0057 2020-04-30/10:10

301010 Apr 20

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200430_OTS0057