

PRESSEINFO

Fit in Schlips und Pumps goes Homeoffice

Laut einer aktuellen (Dez. 2020) Aeris-DACH-Studie zum Thema „Arbeiten im Homeoffice“ verursacht Arbeiten von Zuhause bei 64% - also bei zwei von drei Arbeitnehmern - gesundheitliche Probleme. Die Liste wird angeführt von Rückenschmerzen (26%), gefolgt von Muskelschmerzen (z.B. im Nacken- oder Schulterbereich) und Kopfschmerzen (jeweils 21%). Neben einer Gewichtszunahme klagen zudem 20% der Befragten über Müdigkeit und Erschöpfung sowie Stress und Unruhe. Bei mehr als jedem Zehnten (12%) führt die Arbeit in den eigenen vier Wänden nach eigener Aussage sogar zu psychischen Problemen wie Abgeschlagenheit und Depressionen.



„Die Zahlen sind weder neu noch überraschend“, weiß Conny Schumacher, Dipl. Sportökonomin und Managementtrainerin aus München. Sie gilt als Pionierin in Sachen „Fitness am Arbeitsplatz“: Bereits 2006 hatte sie unter der Marke „FIT IN SCHLIPS UND PUMPS“ ein Übungsprogramm für Berufstätige entwickelt und 2009 mit „FIT IM BÜRO“ einen der ersten Ratgeber zum Thema veröffentlicht.

„Was die Zahlen der gesundheitlichen Schäden für den Bewegungsapparat angeht – sie sind seit Jahren konstant, man kann sie bei jeder Krankenkasse erfragen. Was jetzt, durch das Homeoffice allerdings überdeutlich wird, ist die ernstzunehmende Bedeutung der psychischen Komponente, die seit Jahren sukzessive zunimmt und jetzt durch Corona sprunghaft angestiegen ist.“

„Wir wissen alle, was wir tun sollten. Ratgeber und Übungsvideos gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen gibt es im Internet zuhauf. Daran kann es also nicht liegen. Das ALLEINSEIN mit der Situation ist das Problem. Wir sind soziale Wesen, uns fehlt allein einfach der Drive, uns aufzurappeln und ‚was zu tun‘.“

„DER SPAß KOMMT BEIM TUN“ – Bewegung und Gruppenfeeling gegen die Frustspirale

Kurzerhand hat sie deswegen ihr altes Programm wieder aufgegriffen und eine Art Interessensgemeinschaft ins Leben gerufen: Die virtuelle **FIT IN SCHLIPS IN PUMPS COMMUNITY** bietet ihren Mitgliedern tägliche Gute-Laune-Impulse, mittägliche Mini-Workouts am Arbeitsplatz, bei denen man nicht schwitzt und wenig Zeit investiert sowie jede Menge einfache Trainingstipps für Zuhause, die man virtuell in der Gruppe, per Video und im Chat durchführt. Zudem werden Spezialgebiete wie „gelenkschonendes Training“, „richtig laufen“ oder auch „Abnehmen“ behandelt. Auch eine wöchentliche Sprechstunde für Fragen wird angeboten. Moderiert wird das Ganze von Conny Schumacher und einem Team aus Sportstudenten.

Nach 30 Testtagen (mit Kündigungsrecht) zahlt man 9,95€ pro Monat im Jahresabo. Alle Infos unter diesem QR-Code oder auf www.conny-schumacher.de/homeoffice.

