

PRESSEINFO

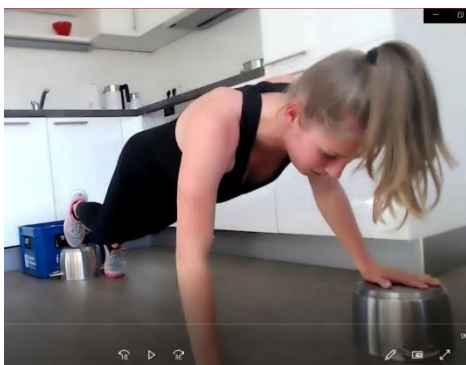
Das schrägste Fitnessstudio der Welt: der „Küchen-Work-out“

Onlinekurse und Work-outs für zu Hause gibt es jede Menge, doch haben Sie schon mal etwas vom „Badezimmer-Work-out“, „Schlafzimmer-Work-out“ oder „Küchen-Work-out“ gehört? Gemäß dem Motto: „Es muss Spaß machen, sonst macht keiner mit“ hat die Münchner Dipl.-Sportökonomin Conny Schumacher coole FUN-Work-outs für daheim entwickelt. Alles, was Sie brauchen, haben Sie garantiert zu Hause: ein paar Töpfe, eine Klorolle, die Fernbedienung oder der Schulranzen – vor nichts hat die kreative Personal Trainerin haltgemacht. Und ihre Fun-Work-outs boomen!

Die Idee kam ihr während des Lockdowns: „Ich konnte mich einfach nicht aufrappeln, die üblichen Onlinekurse mitzumachen, aber für meine normalen Übungen fehlten mir daheim das Equipment und der Platz.“ Sie begann, Übungen aus dem Functional Training mit Alltagsutensilien „aufzupimpen“: Der Kochtopf wurde zur Kettlebell, der Schulranzen zum Sandsack und die Klorolle zum Bauchtrainer. Trainiert wird im Bett, am Badewannenrand oder an der Sofakante.



Als erfahrene Trainerin weiß sie genau, worauf sie achten muss: „Im Bett zu trainieren ist unglaublich intensiv, denn durch den weichen Untergrund wird die Tiefenmuskulatur angesprochen. Wenn Sie sich eine Klorolle zwischen die Beine klemmen, stabilisieren Sie damit bei der Kniebeuge Ihre Knie. Das hilft, in der Achse zu bleiben und gelenkschonend zu trainieren. Und natürlich ist ein Kochtopf nicht so schwer wie eine Kettlebell, aber in Sachen instabiles Gleichgewicht kann man ihn wunderbar einsetzen.“



„Mit der Zeit hat es richtig Spaß gemacht. Wer Spaß hat ist produktiv und irgendwann dachte ich mir: ‚Wenn es mir so geht, dann geht’s anderen sicher auch so.‘“ Geboren war die Idee einer Online-Fitness-Community rund um „Fun & Training von zu Hause“: Kleine schnelle Einheiten, mehrmals über den Tag verteilt, sind das Kernstück von Conny Schumachers Programm. Sie finden auf Zoom statt und werden live gestreamt in ihre „FIT IN SCHLIPS UND PUMPS GOES HOME OFFICE“-Facebookgruppe.

Ihre Teilnehmer kommen aus Deutschland, Österreich und Südafrika. Sie trainieren als Bürogemeinschaft oder allein aus dem Homeoffice. **Ihr Ziel:** Jeden Tag ein bisschen „was tun“, sich gegenseitig motivieren, dranbleiben, Spaß haben **und dadurch produktiver werden.**

Wer Lust hat auf „Frösche“, „Wandsitzen“, „Kaffeetassen-Challenge“, „Küchen-Work-out“ und Co. findet alle Informationen auf www.conny-schumacher.de/homeoffice. Nach 30 Testtagen (mit Kündigungsrecht) zahlt man 9,95 € pro Monat im Jahresabo.