



## Sport in der Corona Zeit. Wir bleiben sportlich gemeinsam aktiv mit social media.

Seit dem 20. März halten wir uns über Skype und Whatsapp Videos mit unseren Gymnastikgruppen „Balance for me“, „Männersache“ und „The best agers“ weiter fit. HIT Workouts, Yogaeinheiten, Theraband und neu entdeckte Sportutensilien aus dem Haushalt (wie Mikrofasertücher zum Sliden, Stühle und Wände als Übungsgeräte) lassen unsere Stunden nicht langweilig werden.

Corona zeigt uns neue Möglichkeiten, Wege zu finden unsere Fitness und Netzwerke aufrecht zu erhalten und durch den Sport den neuen Alltag ein wenig leichter zu nehmen.

### **Kommentare von den Teilnehmern/innen:**

Die Initiative für digitale Sporteinheiten durch unsere Trainerin Natalie ist eine sensationelle Idee. Somit ist unsere Fitness, die Teilhabe an einer Gruppe und auch der Kontakt zur Außenwelt gewährleistet. Ich finde das großartig. Natalie „treibt“ uns unermüdlich zur Aktivität an und das ist prima so. Vielen Dank dafür. („the best ager“ Ursula, 65 Jahre)

Unser Skype Sport bei Natalie ist echt der Knaller!!!!  
Und für mich in dieser Corona Zeit ein extrem wichtiger Wochenbestandteil geworden. Endlich wieder BEWEGUNG und FITNESS, jede Menge SPASS, LACHEN und das zusammen mit vielen netten Leuten.  
Sowas funktioniert natürlich nur mit den tollen, mitreißenden, motivierenden und konstruktiven Anleitungen, von unserer tollen, stets gut gelaunten Trainerin Natalie. („Balance for me“, Iris, 48 Jahre)

Der Mittwoch-Sport mit Skype ist spitze,  
da kommen wir immer schwer ins Schwitzen.

Die Natalie die turnt voran  
und hofft, dass die Übungen jeder kann.

Sie lässt sich jede Woche was Neues einfallen.  
Letztes Mal war sie sogar in einer Halle (virtueller Skype Hintergrund macht es möglich).

Das wir uns nicht treffen können ist dumm,  
aber irgendwann ist diese Zeit auch rum.

Danke an Natalie für so viel Energie und Kraft,  
da sieht man was man trotz Corona alles schafft. (**„Männersache“ – Udo, 52 Jahre**)

Wir waren überrascht, erstaunt, dann total erfreut, dass die Gymnastik von „the best ager“  
trotz Corona, dank Natalie via „WhatsApp“ munter weitergeht. Alle trüben Gedanken  
verfliegen, wenn die Videos von Natalie aus Wald, Flur und Wohnzimmer ankommen und wir  
fleißig die Übungen von Kopf bis Fuß, Arme, Beine, Nacken und Becken zu Hause nachturnen.  
Doch nicht nur unsere Fitness wird gestärkt, auch der Zusammenhalt und der Geist der  
Zusammengehörigkeit in der Gruppe wird durch die lebhafteste Beteiligung aller  
Teilnehmer/innen durch das Feedback und die verschiedensten, lustigen oder  
nachdenklichen Beiträge sichtbar. Einfach super! (**„the best ager“ Edel, 77 Jahre**)

Liebe Natalie, körperliche Fitness ist mit eine der Voraussetzungen für körperliches  
Wohlbefinden. Und Deine positive und aufmunternde Art tragen auch zum seelischen  
Gleichgewicht bei. Das brauchen wir alle in dieser Zeit. Herzlichen Dank, dass Du die DJK  
Gymnastikgruppe auf Deinen Videos so prima weiter führst. (**„the best ager“ Katrin, Alter:  
im Herzen jung geblieben**).

Liebe Natalie, finde es super, dass du uns auch jetzt in dieser Ausnahmesituation weiter per  
Videos sportlich fit hältst. Die Übungen finde ich sehr abwechslungsreich und helfen uns  
„best ager“ körperlich und geistig nicht einrosten. Freu´ mich schon auf deine weiteren  
Ideen! (**„ the best ager“ Lioba, 80 Jahre**)

Ich finde es super, dass du die Sportstunde über Skype abhältst. So hat man doch ein kleines  
bisschen „Normalität“ und eine Stunde für sich, wo man sich auspowern oder einfach mal  
entspannen kann. Danke Natalie. (**„Balance for me“, Bianca, 40 Jahre**)