

## “Wir bleiben – fit – zu Hause“

VON SUSANNE JANSEN · VERÖFFENTLICHT 30. MÄRZ 2020 · AKTUALISIERT 30. MÄRZ 2020

### – Bewegende Kooperation während der Coronakrise –

**Oedt/Hinsbeck/Waldniel.** Die drei Vereine OSC Waldniel, VfL Hinsbeck und TuS Oedt haben die Aktion „Wir bleiben – fit – zu Hause“ gestartet. Als Bewegungsangebot für alle werden seit einer Woche, bis mindestens zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes, Videos mit sportlichen Übungen für zu Hause veröffentlicht.

Schulen und Kindergärten sind geschlossen, in vielen Bereichen herrscht Stillstand, das Leben findet zu Hause statt. „Das Corona Virus hat die Welt fest im Griff und greift massiv in unseren Alltag ein. Es sind besondere Zeiten, die außergewöhnliche Maßnahmen erfordern“, sagt Ralf Gudden, Abteilungsleiter Leichtathletik TuS Oedt, „deshalb setzen der OSC Waldniel, der VfL Hinsbeck und der TuS Oedt seit einer Woche gemeinsam ein Zeichen.“

### Abwechslung und Bewegung

Weil der reguläre Trainingsbetrieb also seit Mitte März ruht, bieten die drei Vereine vom Niederrhein allen an Sport Interessierten Abwechslung und Bewegung im Alltag an. „Weitere Vereine dürfen sich sehr gerne beteiligen“, lädt Gudden herzlich ein. Unter dem Motto: „Wir bleiben – fit – zu Hause“ werden alle Menschen aufgerufen, Übungen aus den Bereichen Dehnen, Stabilisation, Koordination, Beweglichkeit und weitere auszuführen. „Natürlich müssen die derzeitigen Regeln im Zuge der Corona-Krise beachtet werden“, betont der Abteilungsleiter Leichtathletik. „Es wäre schön, wenn sich die Sport Treiber bei ihren Übungen filmen und den Vereinen diese Videos zukommen zu lassen. So können weitere Menschen motiviert werden.“

Mindestens bis zur Wiederaufnahme des regulären Trainingsbetriebes wird im Internet auf den Websites <https://www.tus-oedt.de/> sowie auf den Facebookseiten der Vereine OSC Waldniel, VfL Hinsbeck und TuS Oedt täglich wenigstens jeweils ein Beitrag veröffentlicht. „Lieber mehr!“, hofft Gudden. Auf den Internet-Seiten präsentieren sich aktive Sportler, mit dem Ziel, alle anderen zur Nachahmung zu animieren.

„Sehr gerne können dann die eigenen Ausführungen der Übungen auch in den Facebookthreads gepostet werden“, motiviert der Pressesprecher von TuS Oedt so viele Menschen wie möglich, sich zu beteiligen.

### “Einer für Alle – Alle für einen“

„Zusätzlich zum sportlichen Nutzen für jeden Einzelnen soll diese Maßnahme dazu dienen, den Zusammenhalt aller zu stärken. Gemeinsame positive Gedanken sollen im Mittelpunkt bleiben, eben weil eine physische Begegnung oder das gemeinsame Ausüben in den Vereinen zur Zeit nicht möglich ist. „Außerdem sollen die Eltern so Ideen für gemeinsame sportliche Beschäftigungen mit ihren Kindern erhalten.“ Die Aktion folge den TuS Oedt Leitbildern: „Sport als Mittel zur Gesundheitsförderung und zur Steigerung der eigenen Lebensqualität zu sehen“.

Flankierend sind die Sportler und die jeweiligen Trainingsgruppen obendrein aufgerufen, durch selbst gemalte Bilder rund um den Sport sowie durch gemeinsame Foto-Collagen kreativ und abwechslungsreich tätig zu werden. „Wir möchten so das Zusammengehörigkeitsgefühl auch ohne gemeinsames Präsenz-Training aufrecht erhalten. Die Schlagworte: Wir bewegen Menschen – jetzt erst Recht und #alleinsamstatteinsam werden so mit Leben gefüllt. Bitte werdet selbst aktiv und teilt es fleißig.“

