

## Freizeitgestaltung vs. Corona

Der Coronavirus stellt derzeit jeden Einzelnen von uns vor eine große Herausforderung. Unter anderem ist das öffentliche Leben weitestgehend untersagt. **Um andere und uns zu schützen, bleiben wir zuhause.**

Diese Art von Einschränkung kennen wir nicht – sie ist uns neu. Dennoch haben wir eine Reihe von Möglichkeiten unsere Freizeit auch in Zeiten von Corona abwechslungsreich zu gestalten.

### Tipps zur Freizeitgestaltung

Machen Sie einen ausgiebigen **Spaziergang** oder gehen Sie **eine Runde joggen**. Die Natur zeigt sich gerade in Ihrer frühlingshaften Schönheit: frische Luft und ein paar Sonnenstrahlen tun gut. Denn körperliche Bewegung lässt im wahrsten Sinne des Wortes „aufatmen“ und macht den Kopf frei! Achten Sie dabei bitte auf den **Abstand von mind. 1,5 m** zu anderen Menschen.

Es gibt eine Reihe von **kostenfrei** zugänglichen Videos für das Training zuhause: Sog. **Homeworkouts zum Mitmachen** gibt es z. B. von Pamela Reif, Sophia Thiel oder Sascha Huber. Die Videos sind über Youtube abspielbar. Dazu benötigt man meist nur eine Yogamatte und sein eigenes Körpergewicht.

Freeletics oder Gymondo bieten die **kostenpflichtige Variante**, bei denen man eine größere Auswahl an Videos und zusätzlich eigene Trainingspläne erhält.

Für Kita- und Schulkinder gibt es von Alba Berlin „Die tägliche Sportstunde“, auch auf Youtube.

Nutzen Sie die freie Zeit zum Kochen von neuen Gerichten – mit **Rezepten**, die Sie schon immer einmal **ausprobieren** wollten. Diese gibt es sicher auch in einem Ihrer Kochbücher! Es gibt mittlerweile auch viele **Apps mit ausgefallenen Rezeptideen**, wie z. B. Chefkoch, Pinterest oder KptnCook. Stöbern Sie einmal durch!

Die Einhaltung des Kontaktverbots zu unseren Verwandten und Freunden fällt schwer. Kinder können eine „**Brieffreundschaft**“ mit einem Nachbarskind schließen oder den Großeltern einen Brief schreiben – da freuen sich beide Seiten. Da ein Telefonat nicht das Gleiche ist, wie ein persönliches Gespräch, gibt es heutzutage gottseidank trotzdem die Möglichkeit sein Gegenüber beim Telefonieren zu sehen: Skype oder WhatsApp machen **Videotelefonie** möglich.

Der soziale Kontakt hat eine positive Wirkung auf unsere psychische Gesundheit. So lässt sich die Zeit gut überbrücken, bis man sich wieder in die Arme schließen kann.

Es hilft, wenn wir die Situation annehmen, das Beste daraus machen und uns auf eine **Zeit nach Corona** freuen. Bleiben Sie gesund!

### Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz  
T 05251-2889-218

Christina Wirz  
T 05251-2889-219

E-Mail: [bgm@cww-paderborn.de](mailto:bgm@cww-paderborn.de)

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn