



Stay Fit: Die Fitness-Reihe von 1&1

Im Verlauf der Corona-Pandemie waren und sind Fitnessstudios, Sport- und Schwimmbäder entweder geschlossen gewesen oder teilweise greifen strenge Zugangsregeln wie 2G+. Wer Fitnessstudios und Co. deshalb aktuell meidet, aber körperlich dennoch fit bleiben möchte, für diejenigen hat 1&1 die Fitness-Serie Stay Fit ins Leben gerufen. In Kooperation mit dem BVB und vier der bekanntesten Fitness-Influencerinnen Deutschlands zeigt 1&1 in kurzen Videos einfache Sport-Übungen. In diesem Artikel stellen wir das Format „Stay Fit“ näher vor.

Stay Fit: Die Fitness-Reihe von 1&1 im Überblick

Im Rahmen des Engagements als Hauptsponsor von Borussia Dortmund startete 1&1 eine digitale Fitness-Serie, um gerade während der Corona-Pandemie Lust auf Sport in den eigenen vier Wänden zu machen. Neben Pamela Reif führen Fernanda Brandao, Alica Schmidt und Mareike Spaleck gemeinsame Fitness-Sessions mit den BVB-Kickern durch. Im wöchentlichen Turnus zeigen die vier Influencerinnen mit den Fußballprofis praktische Sportübungen für zu Hause, geben Tipps und motivieren zum Mitmachen. Zu sehen sind die kurzen Workout-Clips auf dem offiziellen YouTube-Kanal des BVB. Teilnehmende BVB-Kicker sind unter anderem Julian Brandt, Emre Can, Erling Haaland oder Mats Hummels.

Wie funktioniert Sport zu Hause am besten?

Mit folgendem Equipment machen die Fitness-Übungen noch mehr Spaß:

- Yoga- bzw. Sportmatte
- Sport-Outfit, in dem Sie sich wohlfühlen
- Sportschuhe
- **Optional:** Fitness- bzw. Therabänder
- **Optional:** Kettlebells oder Hanteln
- **Optional:** Smart Watch, beispielsweise die Apple Watch Series 7 in Verbindung mit einer All-Net-Flat von 1&1

Zum Start macht es Sinn einen Trainingsplan zu erstellen. Beispielsweise können Sie am Anfang der Woche mit dem Muskelaufbau beginnen, zur Mitte der Woche Cardio-Übungen einlegen und zum Ende der Woche Stretching-Übungen machen. So bleiben Sie gezielter am Ball, können Übungen abhaken und sehen auf einen Blick, welche Fortschritte Sie bereits gemacht haben. Zudem stellt eine Smart Watch, wie die Apple Watch Series 7 oder SE, einen zusätzlichen Motivationsfaktor dar: verbrannte Kalorien sowie Fitness- und Gesundheitsdaten sind auf einen Blick ersichtlich.

Stay Fit Home Workout: Beispiele

Um gegen den Corona-Blues anzukämpfen, lästige Pfunde loszuwerden oder um sich einfach nur wohler zu fühlen, bietet sich zum Beispiel das Ab-Workout mit Pamela Reif und Emre Can an.

Im achtminütigen Ab-Workout wird die Bauchmuskulatur trainiert. Hierzu gehören beispielsweise Übungen wie „Crunch“, „Heel Touch“, „Plank“ oder „Mountain Climber“. Zwischen jeder Einheit werden 30 Sekunden Pause zum Regenerieren eingelegt. Die Rücken-Übungen von Team Spaleck/Brandt verhelfen zu einer gesünderen Haltung während der Schreibtisch-Arbeit und beugen so Rückenschmerzen vor.

Die weiteren Stay Fit-Workouts im Überblick:

- Aufwärmübungen mit Alica Schmidt und Mats Hummels: <https://www.youtube.com/watch?v=16DmGW-snJo&vl=de>
- Stretching mit Pamela Reif und Erling Haaland: <https://www.youtube.com/watch?v=F8AkBcoQ6PY>
- Rückenmobilisation mit Mareike Spaleck und Julian Brandt: <https://www.youtube.com/watch?v=XfhElbqgxb8>
- Ab-Workout mit Pamela Reif und Emre Can: https://www.youtube.com/watch?v=orXm_ni_lJs&vl=de
- Stretching für die Beine mit Fernanda Brandao und Jude Bellingham: <https://www.youtube.com/watch?v=mpv3tomLEV0&vl=de>

Über die 1&1 AG

Die 1&1 AG ist ein börsennotierter Telekommunikationsanbieter mit Sitz in Montabaur. Das Unternehmen gehört zum Konzernverbund der United Internet AG.

1&1 betreibt als erster Netzbetreiber Europas ein vollständig virtualisiertes Mobilfunknetz auf Basis der innovativen Open-RAN-Technologie. Neben einem umfassenden Mobilfunkportfolio werden Breitbandanschlüsse angeboten, die zumeist auf dem deutschlandweiten Glasfaser-Transportnetz von 1&1 Versatel sowie auf regionalen Netzen von City Carriern und der Deutschen Telekom basieren.

Während die Marke 1&1 Value- und Premiumsegmente adressiert, sprechen die Discount-Marken des Konzerns preisbewusste Zielgruppen an.

Ihr Pressekontakt

Thomas Kahmann
Telefon: +49 2602 / 96 – 1276
E-Mail: presse@1und1.de