

Fit & Hungrig

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

gerade in der aktuellen herausfordernden Zeit ist körperliche und geistige Fitness sowie Gesundheit ein starker Partner gegen das Coronavirus.

Um dies zu unterstützen, hat das Management Team der DACH RCO in der vergangenen Woche die Kampagne „Fit & Hungrig“ ins Leben gerufen. Das Ziel ist es, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch in den aktuell unsicheren Zeiten virtuell zusammenzubringen und gemeinsam Sport zu machen.

Unterschiedliche Trainer werden rund zwei Mal pro Woche für eine Stunde ein Home-Workout durchführen und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern so dabei helfen, fit, gesund und auch hungrig zu bleiben. Und ja, das gesamte Management Team der DACH RCO ist aktiv dabei.

Die Teilnahme an den Home-Workouts eignet sich für jedermann, alle Fitness-Levels können teilnehmen, vom Anfänger bis zum Profi. Die Trainer haben für alle die passenden Übungen dabei.

Der Zugang zu den Live-Workouts ist einfach: Zoom Software installieren, ID eingeben und los geht es. Das einzige, was die Teilnehmer benötigen, ist ein Internetzugang und ausreichend Platz in der Wohnung, dem Garten oder dem Balkon. Wenn vorhanden, ist eine Sportmatte ein guter Begleiter.

Die Teilnahme an „Fit & Hungrig“ ist für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbstverständlich freiwillig. „Es ist uns wichtig, die Kolleginnen und Kollegen dabei zu unterstützen, auch und vor allem in diesen schwierigen Zeiten gesund und fit zu bleiben. Regelmäßige Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern hält auch den Geist fit. Wenn man dies nun noch gemeinsam im Team erreichen kann, umso besser“, sagt Swen Deussen, Director Marketing DACH RCO, der die Aktion „Fit & Hungrig“ ins Leben gerufen hat.

Die Teilnahme ist nicht auf die Mitarbeiter der DACH RCO begrenzt. Wenden Sie sich also gerne an Swen Deussen mit dem Betreff „Fit & Hungrig Teilnahme“, wenn Sie an den Workouts teilnehmen möchten.

