„LYNQTECH Energie & Fitness“-Videoserie: Mehr Bewegung am Schreibtisch - Fitness und Entspannung speziell für Mitarbeitende in Stadtwerken

Liebe Kolleg:innen,

zu Beginn des neuen Jahres möchten wir Eure Aufmerksamkeit auf ein „bewegendes“ Angebot lenken, das Gesundheit und gute Laune in Aussicht stellt: Fitness-Ikone Gabriele Fastner, die vielen von Euch aus der TV-Sendung TELE-GYM bekannt sein dürfte, zeigt in einer neuen Videoserie Workouts, die sich unkompliziert am Arbeitsplatz umsetzen lassen und typische, oft aus Fehlhaltungen und muskulären Verspannungen resultierende Probleme von Schreibtischarbeitenden adressieren. Entspannungsübungen zum Abbau von Stress werden ebenfalls thematisiert.

Erfreulicherweise lassen sich die sorgsam ausgewählten Workouts nicht nur von ausgewiesenen Sportskanonen, sondern auch von gymnastisch weniger geübten Zuschauer:innen nachvollziehen und ohne viel Aufwand am Schreibtisch realisieren - sowohl im Firmenbüro als auch im Home-Office. Als staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin sowie Autorin zahlreicher Fitnessratgeber ist Gabriele „Gabi“ Fastner ein Vollprofi - Ihr könnt Euch also darauf verlassen, dass ihre Ratschläge sinnvoll sind und die Workouts die erwünschte Wirkung entfalten.

Darüber hinaus kommt der Fun-Faktor in der neuen Fitness-Reihe nicht zu kurz, denn die Videos wurden augenzwinkernd im Stil der 1980er-Jahre inszeniert und mit ausgeprägter Liebe zum Detail umgesetzt. Produziert wurde die Videoserie von LYNQTECH, der Cloud-Plattform für Energieversorger , hat mit den Clips eine wirklich gute Idee, die zu einem entspannteren Arbeitsalltag beitragen kann und darüber hinaus das Einhalten gesundheitsbezogener Neujahrsvorsätze erleichtert. LYNQTECH Geschäftsführerin Mandy Schwerendt verspricht mit Blick auf die Fitness-Trainings „mehr Energie im Alltag“ und somit etwas, das wir alle in diesen bewegten Zeiten gut gebrauchen können …

Das Fitness-Programm mit Gabriele Fastner hat LYNQTECH Mitte Januar 2022 gestartet. Es soll vorerst zehn Videos mit Längen von jeweils fünf bis zehn Minuten umfassen. Pro Woche werden zwei Episoden online gestellt. Zu finden sind die Videos auf einer eigens kreierten Landingpage ([www.lynq.tech/energie\_fitness](http://www.lynq.tech/energie_fitness)) sowie bei YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UCVO7NkFXKikXqL53o9xDQKA>) und LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/42930219>) . Wir wünschen Euch viel Spaß!