

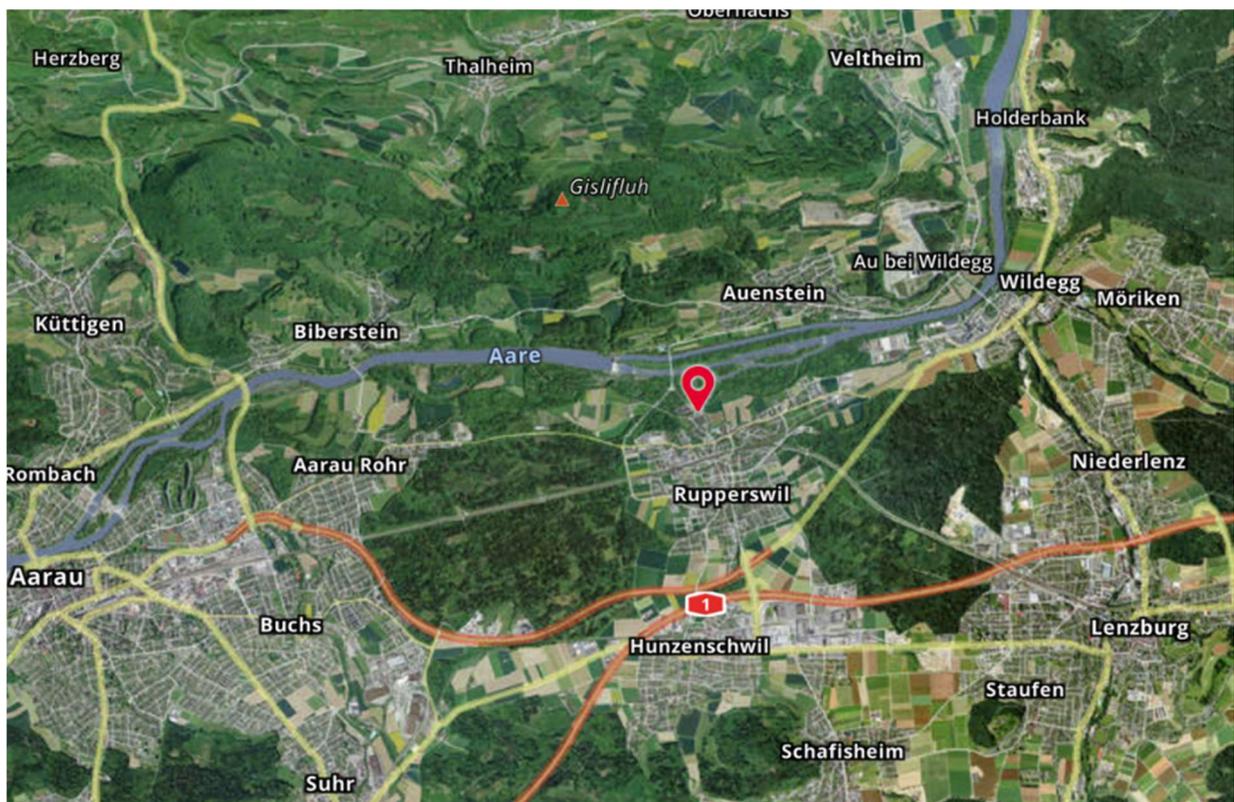
„PlusSport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #23:



Claudia Romano, Projektleiterin
NWF Tanzen, Musik und Bewegung

Wo arbeite ich jetzt?



Rapperswil ist eine Einwohnergemeinde im Schweizer Kanton Aargau. Sie gehört zum Bezirk Lenzburg und liegt südlich der Aare zwischen Lenzburg und dem Kantonshauptort Aarau. Die ostwärts fliessende Aare bildet die nördliche Gemeindegrenze. Südlich des Flusses verläuft der drei Kilometer lange Kanal der ehemaligen Spinnerei Steiner, der auf einen früheren Seitenarm der Aare zurückgeht.

Die Spinnerei in Rapperswil war im 19. Jahrhundert eines der ersten Textilunternehmen zur Herstellung von Baumwollgarn im Kanton Aargau. Die im Jahr 1978 stillgelegte Fabrik wurde unter Aufsicht der kantonalen Denkmalpflege unter anderem durch die Baugenossenschaft Alte Spinnerei für Gewerbe- und Wohnzwecke umgebaut.

Mein Homeoffice befindet sich im denkmalgeschützten Herrschaftshaus der alten Spinnerei namens Villa Steiner. Im ersten Stock wohne ich und im dritten Stock habe ich mein Büro.



Aus meinem Büro sehe ich in den wunderschönen Villa Steiner Park. An sonnigen Tagen lasse ich da jeweils meine Seele baumeln und denke mir neue Ideen für zukünftige Projekte aus.



Wer ist um mich herum?

Da ich alleine wohne, empfangen mich regelmässig virtuellen Besuch via Skype oder Teams ☺ Auf diesem Wege entdeckt man ganz neue und spannende Seiten von seinem Gegenüber. Miteinander über technischen Problemen brüten oder über Gott und die Welt philosophieren, entlockt uns allen immer wieder ein herzhaftes Lachen.

Draussen im Park winke ich den Nachbarn aus der Ferne zu und beobachte jeweils die tierischen Parkbewohner (Vögel, Katzen und Igel), die sich sichtlich am Frühlingserwachen erfreuen.

Wie halte ich mich jetzt fit?

Da sich mein Büro im dritten Stock befindet, habe ich da schon ein erstes Training von jeweils 40 Treppen. Spaziergänge oder Biketouren an der Aare entlang habe ich wieder neu für mich entdeckt. Zu den täglichen Sportaktivitäten gehören meine eigens konzipierten Programme (MedBall®, FitnessDance PLUS), die ich nun auch für meine Berufslernenden aufbereite. Als funktionelles Training empfehle ich das Training mit dem Medizinball und für Tanzbegeisterte das leicht nachvollziehbare Fit@home Dance.

Auch für PluSport@Home versuche ich jede Woche einen neuen Beitrag zu erstellen. Die PluSport Tanzgruppe „Dance4all“ will selbstverständlich auch auf Trab gehalten werden und ist fleissig am Üben @Home. Passend zum Jubiläum wird es eine energiegeladene 60ies Show geben, die wir im Moment via Zoom trainieren werden. Sei also gespannt auf den grossen Auftritt.

Vielleicht hast du in der Zwischenzeit Lust mit mir zu trainieren...

MedBall® (medball.ch)

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1568792744/mt_09_19_medizinball_d.pdf

FitnessDance PLUS

Warm up <https://youtu.be/qe0QtKOlb9s>

Allegretto <https://youtu.be/cn58XEOukl4>

Adagio <https://youtu.be/kMNPWZioW4o>

Allegro <https://youtu.be/KYuTQIQfTPQ>

Stretching <https://youtu.be/ZXU2n14FeoQ>



PluSport Tanzgruppe „Dance4all“ vor Corona

Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Bis jetzt konnte ich viele positive Erfahrungen sammeln. Während dem Distanzlernen ist man als Lehrperson zu noch mehr Genauigkeit in der Formulierung der Aufträge gezwungen. Auf der anderen Seite wird die Selbstdisziplin der Berufslernenden extrem auf die Probe gestellt. Die Auseinandersetzung mit digitalen Kommunikationsmöglichkeiten wie zum Beispiel Teams ist unumgänglich und bringt mir persönlich auch einen enormen Lernzuwachs. Gemäss Bundesratsentscheid wird der Präsenzunterricht an Berufsschulen und Hochschulen voraussichtlich erst am 8. Juni 2020 wieder aufgenommen. Eine gute Schüler/Lehrer Beziehung kommt gerade in diesen Zeiten noch mehr zum Tragen und führt zum Glück auch auf Distanz zum Erfolg.

Während dem Homeoffice sprühe ich vor Ideen und freue mich jetzt schon auf die Umsetzung neuer Projekte. Was mir sicher fehlt, ist der persönliche Kontakt zu meinen Berufslernenden, Studenten, meiner Tanzgruppe und natürlich zu meiner Familie. In diesem Sinne freue ich mich riesig euch alle wieder persönlich in Bewegung bringen zu dürfen. Bleibt alle gesund und auf bald.

Herzlich, Claudia