

„PlusSport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #18:



Reto Planzer,
Betreuung Sportclubs

Wo arbeite ich jetzt?



In der Chamau 15a in 6331 Hünenberg, Kt. Zug. Die Gemeinde Hünenberg stösst mit dem Bezirk Hünenberg-See an den Zugersee an. Das Gemeindezentrum liegt erhöht auf einem Hügel, 6 Kilometer von unserem Haus entfernt. Mein Arbeitsplatz ist wo mein Laptop ist. Vor allem aber an in der offenen Küche unseres Hauses mit Blick auf den Garten.

Wer ist um mich herum?



Meine Frau Anja, unser Sohn Nael (0.5 J) und unsere Australian Sheppherd Hündin Suna (19.25 Hunde-J). Neben unseren 5 lieben menschlichen Nachbarsfamilien muht, wiehert und grunzt es im näheren Umfeld. Der ansässige Gutsbetrieb Chamau gehört zum LBBZ Schluechthof Cham. Das landwirtschaftliche Bildungs- und Beratungszentrum ist für die Grundausbildung und Weiterbildung der Zuger Bäuerinnen und Bauern zuständig.

Wie halte ich mich jetzt fit?



spa·zie·ren

/ʃpaˈtʃi:rən, spaziéren/

schwaches Verb

1. gemächlich **ohne bestimmtes Ziel** gehen; schlendern
"auf und ab, durch die Straßen spazieren"

Google bezeichnet mein tägliches Bewegungsprogramm als „schwaches Verb“. Ich pfeiff unter anderem auf Google auf unseren ausgiebigen und schönen Spaziergängen.

Daneben versuche ich die kreativen Bewegungsvorschläge unserer Sportleiter im Rahmen der Bewegungskampagne PluSport@home auf unserem [Youtube-Kanal](#) umzusetzen.

Meine Frau und ich sind nebst der Betreuung unseres Sohnes täglich im und um's Haus beschäftigt. Im Garten spriesst das erste Gemüse und wir setzen ein handwerkliches Projekt nach dem anderen um. Aktuell entsteht z.B. ein Bretterzaun mit Brennstabmuster-Verzierung. Als nächstes folgt der Spatenstich zum Bau eines Hühnerhauses.



Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Obwohl ich das Büroleben und auch das berufliche Unterwegs-sein schätze, finde ich auch am Homeoffice Gefallen. Meinen eineinhalbstündigen Weg ins Büro mit Velo/ÖV vermisse ich nur zu einem Viertel (dem Velo-Teil), was meiner Idealvorstellung eines Arbeitsweges entspricht. Vor Covid-19 hab ich ca. einen Tag pro zwei Wochen im Homeoffice gearbeitet. Zusätzlich aber öfters unterwegs im Zug. In der aktuellen Situation mit 100% Homeoffice geben mir eingeübte Rituale eine hilfreiche Struktur und trennen Arbeit und Freizeit. Arbeitskleidung wie gehabt anstatt Trainerhosen oder Bermudas, vor dem Computer-anwerfen ordentlich Frühstück und ein Morgenspaziergang mit Suna.

Trotzdem: mir fehlt der tägliche Schwatz im Büro mit Arbeitskollegen. Microsoft Teams oder Zoom können viel, aber das nicht ersetzen! In dem Sinn: hope2seeYOUsoon.