

Virtuelle Velotouren im Haus Tabea – Fitness für Körper und Geist!

Wenn schon Corona viele Türen verschliesst und kaum mehr Nähe zulässt, ist es umso wichtiger, dass wir dem Geist Ausgang und Freiraum gewähren und uns in einer virtuellen Welt geschickt etwas Ablenkung verschaffen. Unser Hirn vermag nämlich Grosses zu leisten: Mit etwas Fantasie und Vorstellungskraft verschaffe ich mir eine neue Realität und tauche ein in eine andere – schönere – Welt! Das belebt, ermutigt, stärkt!



Bild: Bewohnerin auf virtueller Velotour entlang eines Sees

Genau das bezwecken wir mit unseren beiden Velo-Hometrainern im Haus Tabea: Fitness nicht nur für den Kreislauf und die Muskeln, sondern speziell auch für unseren Geist und unsere Seele. Strampeln und pedalen auf einem normalen Hometrainer braucht Ausdauer, Kraft und entsprechend oft auch Überwindung. Ganz anders mit unseren 'Zaubervelos': Endlich wieder einmal durch die Stadt Zürich schlendern, eine Grachtenfahrt in Amsterdam geniessen, internationale Städte wie Chicago erkunden oder einfach mal die Ruhe und Schönheit der Natur geniessen – unsere neuen Velos machen es mit virtuellen Fahrten möglich!

Unsere Antwort auf den Lockdown

Der erste Lockdown vor einem Jahr zwang uns kreativ zu werden, wollten wir doch die Welt etwas ins Alterszentrum holen, wenn wir selber schon nicht mehr nach draussen dürfen. Dabei stiessen wir auf die Trainings-Stationen von Dividat in Form von interaktiven Velos.

Aus 70 verschiedenen virtuellen Ausflügen auf der ganzen Welt dürfen die Bewohnenden ihren Favoriten auslesen. Während einer 15-minütigen Velofahrt können sie sich dann aktiv betätigen, ihre Fitness verbessern und dabei virtuell ein anderes Land besuchen. Das ist wertvolle geistige Abwechslung. Da vergisst man das Schwitzen und freut sich ganz einfach am virtuellen Reisen!

Mit Begeisterung unterwegs

Diese Art Aktivierung erwies sich in den vergangenen schwierigen Momenten der teilweisen oder in einzelnen Situationen vollständigen Isolation und mangels Möglichkeiten, die Familie häufig zu treffen, als sehr nützlich. Die Begeisterung für die virtuellen Velotouren hält



Bild: Bewohner auf virtueller Velotour durch eine Stadt

weiterhin an. Bei uns sehen sie keine unbesetzten Fitnessgeräte. Im Gegenteil, beide Stationen sind ständig besetzt - morgens ab 10.00 Uhr bis zum späteren Nachmittag. Vielen Bewohnenden gefällt es, dass sie für kurze Zeit an jeglichen Ort der Welt reisen können. Doppelt gestärkt steigen sie nach einer Viertelstunde wieder ab und meistens reservieren sie gleich wieder eine nächste Trainingsfahrt...!

Viele schätzen das Velo insbesondere dann, wenn das Wetter nicht schön ist oder wie jetzt in der kälteren Jahreszeit. Die regelmässige Nutzung der Trainingsvelos erweist sich als äusserst positiv, sowohl für die körperliche als auch für die geistige und psychische Verfassung unserer Bewohnenden – Lichtblicke im Alltag und erst noch ohne teures Fitnessabo.

Ob wir schon bald erweitern und ausbauen müssen? Wir werden sehen, was die Zukunft bringt: Ein drittes Velo, zusätzliche Ausflugsziele? Es wäre auf jeden Fall eine lohnende Investition!

Herzliche Grüsse aus dem Haus Tabea

Theoder Pfister & Adriana Chicherio

PS: Mehr zum Haus Tabea finden Sie auf **www.tabea.ch**