

# „PlusSport im Homeoffice“

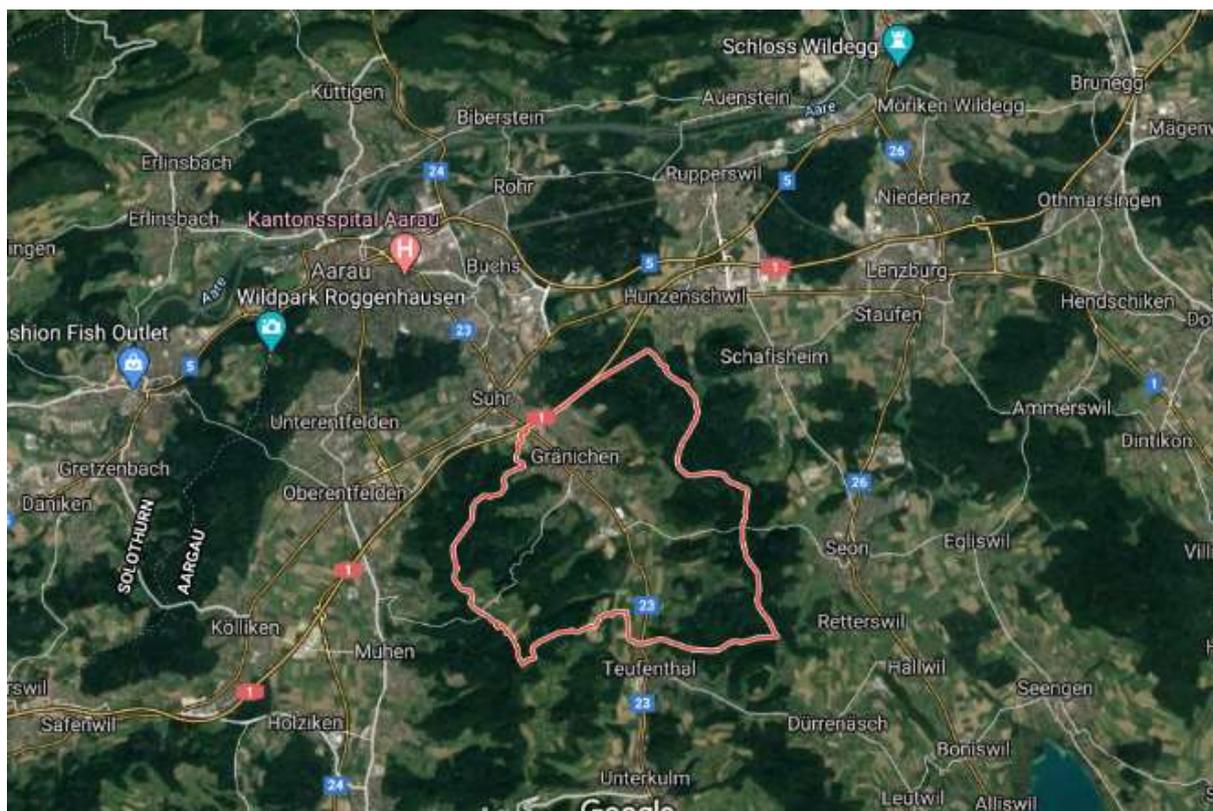
Home(Office)-Story #20:



Susanne Dedial,  
Bereichsleiterin Breitensport

## Wo arbeite ich jetzt?

Nach meinen Ferien startete am 30.3. offiziell meine Corona-Homeoffice-Zeit. Die zwei Ferienwochen verbrachte ich gemäss BR-Vorgaben vorwiegend in meiner Wohnung. Ein paar lange liegendebliebene Pendenzen konnte ich erledigen, sodass diese Isolation durchaus auch seine positiven Seiten hatte. Am ersten Arbeitstag nach zwei Wochen gings Morgens gleich los mit Videositzungen und Telefonkonferenzen, die sich den ganzen Vormittag hinzogen. Der Austausch am Laptop funktionierte gut, die Gesichter der Kollegen zu sehen und ihre Stimmen zu hören tat gut. Ich fühlte mich sofort wieder an Bord. Mein Arbeitsplatz in den nächsten Zeit wird Gränichen im Kanton Aargau sein, am Bürotisch in meiner Wohnung im 2. Stock mit Ausblick auf die Häuser der Nachbarn, die Wälder meines Wohnorts, die nahen Hügel des Suhrentals.



## Wer ist um mich herum?

Gesellschaft leistet mir an ein bis zwei Tagen pro Woche meine Tochter. Ihre Tätigkeit als Projektleiterin in einem Innenarchitekturbüro erfordert auch Baustellen-Einsätze, um sich vor Ort einen Überblick über den Situation, die Baufortschritte, den Stand der Arbeiten zu verschaffen, offene Fragen zu klären etc. Caroline hat sich ihren Homeoffice-Arbeitsplatz - mangels eigenem Bürotisch - am Wohnzimmertisch eingerichtet. Wir treffen uns jeweils zum Kochen und Essen, was wir geniessen, da dies sonst in der Hektik des Alltags nicht allzu oft vorkommt. Ich schnappe auch Fetzen ihrer Weiterbildung HF Bauplanung Fachrichtung Innenarchitektur an der BBZ auf, da auch dieser Unterricht via MS Teams stattfindet. Haustiere halten mich keine auf Trab, ausser vielleicht die kleinen Spinnen, die unseren Balkon regelmässig als Jagdrevier in Beschlag nehmen.



## Wie halte ich mich jetzt fit?

Während den Ferienwochen stand täglich Bewegung an der frischen Luft auf dem Programm. Gränichen besitzt sehr viel Wald, die Möglichkeiten für walken und biken sind vielfältig. Ich entdecke vergessene Pfade, auf denen ich früher bei Familienspaziergängen mit Kleinkind und Hund unterwegs war.

Mein Fitnessstudio ist geschlossen, meine Gymnastikstunde ausgefallen, also nehme ich neuerdings Online-Angebote in Anspruch. Bisher waren dies vor allem Yogaübungen gegen meine Nacken- und Rückenverspannungen bzw. die einen flachen Bauch, knackigen Po und kräftigere Muskeln versprechen. Da bin ich gespannt auf das längerfristige Ergebnis. Ich habe mir fest vorgenommen, das Fitnessprogramm beizubehalten. Zum Glück ist Frühling - ich freue mich immer auf die Blütenpracht unterwegs.



## Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Ein grosses Kompliment geht an alle Beteiligten, die innert kurzer Zeit die Infrastruktur für Homeoffices und online-Kommunikation bereitgestellt haben. Online-Besprechungen sowie Bewegung mit Hilfe des Internets waren für mich Neuland und ich stelle fest, es funktioniert und zwar relativ gut. Die persönlichen Kontakte fehlen natürlich, aber die Videokontakte mindern dieses Manko doch ein wenig.

Da ich sonst im Beruf und auch privat sehr viel unterwegs bin, ist generell die Situation mit der vielen Zeit zuhause für mich neu. Ich kann etwas länger schlafen und spare die täglichen 3 Stunden Pendelzeit. Selber kochen nimmt mehr Raum ein, die Wohnung ist viel rascher schmutzig, die Abwaschmaschine ständig voll, der Kühlschrank leer. Ich beschäftige mich mit Dingen, die sonst nie oder nur selten angepackt werden, wie z.B. der Stapel Bügelwäsche ist so klein wie seit Jahren nicht mehr. So orientiere ich mich an den positiven Aspekten und nehme mir vor, die positiven Erkenntnisse in die Nach-Corona-Zeit mitzunehmen.

Bis dahin, passt alle auf euch auf, bleibt gesund und zwäg!