

**Stefan Maierhofer und Kobold sorgen für mehr Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden**

## 5 Profi-Tipps für das Putz-Workout zuhause

Passend zum bevorstehenden Frühjahrsputz stellt sich die Frage: Was haben Putzen und Sport gemeinsam? Im Idealfall tragen sie beide zu mehr Wohlbefinden bei! Während ersteres die Wohnung auf Vordermann bringt, hält das andere den Körper in Topform. Verbindet man beide, lassen sich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen – und übrigens dabei Zeit und Geld sparen. Wie ein ausgeglichenes Putz-Workout gelingt, verraten Profi-Fußballer und neues Kobold Testimonial, Stefan Maierhofer und Kobold.

[Wien, 02.03.2023] Für die meisten zählt Hausarbeit zu den unliebsamen Tätigkeiten im Alltag. Sie sei Zeitverschwendung und koste reichlich Nerven. Doch es gibt auch was Positives: Wer angemessen putzt, hat nachher nicht nur eine saubere Wohnung, sondern erledigt nebenbei auch ein Training. Dafür werden keine teuren Fitnessgeräte benötigt, schließlich hat man alles Nötige zuhause. Die besten Tipps und Tricks für das Home-Putz-Workout haben Stefan Maierhofer und Kobold:

### 1. Warm-Up: Bügeln und Staubwischen

Wie bei jedem Training gilt auch beim Putz-Workout: langsam angehen. Hierbei eignen sich vor allem leichte Tätigkeiten, wie Staubwischen oder Bügeln. Bei beiden verbrennt man in einer halben Stunde etwa 60 Kalorien. „*Wer dabei noch bei jeder Bewegung den Po anspannt oder die Waden nach hinten hebt, intensiviert die Übungen*“, erklärt Sportprofi Stefan Maierhofer.

### 2. Fensterputzen für starke Oberarme

30 Minuten Fensterputzen trainiert die Oberarme und Schultern und verbrennt in etwa 90 Kalorien. Damit ist es gleich effektiv wie 15 Minuten Joggen. Um das meiste herauszuholen, ist es ratsam, sich bei den höheren Stellen auf die Zehenspitzen zu stellen und niedrige Stellen in der Hocke zu reinigen. Außerdem immer beide Arme abwechselnd verwenden.

### 3. Ganzkörpertraining: Staubsaugen und Bodenwischen

Staubsaugen und Bodenwischen gehören nicht umsonst zu einer der unbeliebtesten Haushaltsaufgaben – schließlich sind sie auch körperlich sehr anstrengend. „*Das liegt natürlich daran, dass sie Schultermuskeln, Trizeps und Oberschenkelmuskulatur beanspruchen. Wer sich dabei noch zusätzlich bückt und in die Knie geht, trainiert auch den unteren Rücken sowie die Waden*“, so Stefan Maierhofer. Dabei werden in einer halben Stunde locker so viele Kalorien verbrannt, wie bei einem 15-minütigen Basketballspiel – im Schnitt sind es etwa 110 Kalorien. Wer es genau wissen möchte, kann auch Apps wie die MyKobold App zum Kalorienzählen nutzen.

### 4. Wäsche aufhängen und den Rücken kräftigen

30 bis 40 Kalorien verabschieden sich in 15 Minuten beim Wäscheaufhängen. Zu beachten ist lediglich, die Wäsche nicht mit einem gekrümmten Rücken aus dem Korb zu heben, sondern in die Hocke zu gehen. Profi-Tipp: Wer eine Wäscheleine verwendet und sie ein bisschen höher montiert, dehnt zusätzlich die Muskulatur.

### 5. Ausdauertraining und frischer Wind in den eigenen vier Wänden

Alles neu macht der Frühling. Wer die blühende Jahreszeit nicht nur zur gründlichen Reinigung des Zuhauses nutzen, sondern ihm auch ein neues Aussehen verpassen möchte, absolviert ein Cardio-Training der anderen Art. Denn neu dekorieren und Möbel umstellen, verbrennt bereits 110 Kalorien pro 15 Minuten.

#### **Bilder honorarfrei abdruckbar © Vorwerk**

**Bild 01:** Stefan Maierhofer weiß wie ein ausgeglichenes Putz-Workout gelingt

**Bild 02:** Wer angemessen putzt, hat nachher nicht nur eine saubere Wohnung **Bild**

**03:** Kobold VK7

## ÜBER VORWERK

Die Vorwerk GmbH & Co KG ist ein 1883 in Deutschland gegründetes Familienunternehmen. Die Kerngeschäfte umfassen die Produktion und den weltweiten Vertrieb von hochwertigen Haushaltsprodukten im Premiumsegment. In Österreich zählt dazu vorwiegend der Geschäftsbereich Thermomix®, eine multifunktionale Küchenmaschine, die mit zahlreichen Kochfunktionen und Modi sowie mehr als 80.000 individuell angepassten Rezepten auf der Rezeptplattform Cookidoo® das tägliche Kochen erleichtert. Die Angebotspalette von Vorwerk umfasst außerdem die Premium Raumpflege- und Reinigungssysteme der Marke Kobold. Kobold steht nicht nur für ein rundum sauberes Zuhause, sondern vor allem für eines: Innovation, Qualität und Langlebigkeit. Das Herzstück des Unternehmens ist der direkte Kontakt zu den Kundinnen und Kunden, bei dem der Servicegedanke, persönliche Beratung und individuelle Lösungen im Fokus stehen. In Österreich erfolgt der Verkauf der vielseitigen Haushaltsgeräte in den drei Vorwerk Stores, im offiziellen Online Shop und über den nach wie vor wichtigsten Verkaufskanal, den Direktvertrieb: Österreichweit sind so bereits 3.500 selbstständige Thermomix® Beraterinnen und Berater im Einsatz. Weltweit darf sich Vorwerk sogar über rund 100.000 selbstständige Kobold & Thermomix® Beraterinnen und Berater freuen. Weitere Informationen unter [corporate.vorwerk.com/at/](https://corporate.vorwerk.com/at/) und [www.vorwerk.at](https://www.vorwerk.at)

# kobold



## RÜCKFRAGEHINWEIS

### **Magdalena Blümel**

Handelskai 92/Rivergate, 1200 Wien

+43 664 8823 8236

[magdalena.bluemel@vorwerk.at](mailto:magdalena.bluemel@vorwerk.at)

### **Vorwerk Austria GmbH & Co KG**

### **Lisa Liegl Himmelhoch GmbH**

Wohllebeng. 4/6+7, 1040 Wien

+43 676 37 38 848 [lisa.liegl@himmelhoch.at](mailto:lisa.liegl@himmelhoch.at)