

Wo man in Zeiten des Corona-Virus mitmachen sollte – virtuelle Freizeitgestaltung mit Spontacts



Mit Spontacts kann man seine Freizeit auch virtuell abwechslungsreich gestalten.
Bild: © Spontacts GmbH

München, März 2020. Soziale Kontakte einschränken und der Verzicht auf Gruppenaktivitäten – darin sollte sich in der jetzigen Situation jeder üben. Die Freizeitplattform Spontacts möchte ihre Community in Zeiten von #wirbleibenzuhause unterstützen, trotzdem nicht alleine zu sein und sogar zu helfen. Daher können auf Spontacts aktuell nur virtuelle Freizeitaktivitäten, wie gemeinsames virtuelles Sport treiben oder Hilfsaktionen, wie Einkaufen für Risikopatienten eingestellt werden. Und die Kreativität der Spontacts Community zeigt: so gut wie jede Aktivität lässt sich virtuell veranstalten.

Solidarität zeigen und Gutes tun in Zeiten des Coronavirus

Es gibt viele tolle Alternativen seine Freizeit abseits großer Gruppentreffen zu gestalten. Jeder kann seinen Beitrag dazu leisten, seine Freizeitgestaltung mit verschiedenen Indoor-Aktivitäten zu planen und dadurch auch andere motivieren direkt mitzumachen. Momentan ist es nämlich wichtig, nicht nur sich selbst, sondern vor allem die Menschen zu schützen und zu unterstützen, die zur Risikogruppe gehören. In der Community gibt es darauf durchweg positive Resonanzen.

Eine Userin hat in ihrer Nachbarschaft ein Netzwerk gegründet, um sich gegenseitig zu helfen, für kranke und hilfsbedürftige einkaufen zu gehen und ihre Freizeit online mit schönen Aktivitäten zu gestalten. An ihre Mitmacher wendet sie sich mit diesen Worten:

„Ihr Lieben, in schweren Zeiten braucht es Zusammenhalt und Solidarität, damit wir alle Kraft schöpfen und damit auch wenn wir nicht physisch zusammenkommen können, wir uns trotzdem nicht alleine fühlen. (...) Lieben Dank!“

Ihr haben sich bereits 161 Teilnehmer angeschlossen und es gibt viele weitere solidarische Aktivitäten, bei denen sich User zum [Helfen von Nachbarn](#) oder Applaudieren für Menschen, die im Dienst sind, zusammenschließen. Eine besonders schöne Aktivität ist auch das „[Lichtermeer der Hoffnung](#)“, bei der jeden Donnerstag um 20 Uhr dazu aufgerufen wird, eine Kerze anzuzünden und in sein Fenster zu stellen – für Erkrankte, Helfer und Menschen, die sich einsam fühlen. Sponti (so nennen sich die Spontacts-Nutzer) Claudia tut dies sogar jeden Tag: „(...), denn ich finde wir können gar nicht genug Danke sagen. Herzlichst Claudia“

Virtuelle Freizeitaktivitäten mit Spontacts

Was kann ich ansonsten mit meiner Freizeit anfangen? Einiges, denn bei Spontacts sind der Kreativität so gut wie keine Grenzen gesetzt, solange die Aktivität virtuell stattfindet. Bei diesen Freizeitbeschäftigungen zeigen sich die Nutzer aktuell besonders einfallsreich:

Virtuell ausgehen



Eine Verabredung zu einem virtuellen Feierabendbier? Mit Spontacts ist das kein Problem.
Bild: © Syda Productions – stock.adobe.com

Von wegen abends alleine auf dem Sofa liegen. Bei der Abendgestaltung gibt es zahlreiche Aktivitäten, zum Beispiel ein [gemeinsames Abendessen über Skype](#) oder einen [Filmabend per Videostream](#). Gerade bei diesen Aktivitäten, die man zwar auch alleine machen könnte, schließen sich viele Leute an. Denn viele vermissen den sozialen Kontakt zu Freunden, Familie und generell anderen Menschen. So auch User Arnie: „*Das ist eine schöne Idee, gemeinsam essen ist doch viel geselliger. Ich bin sehr gerne dabei und sehr gespannt wie es wird. (...) Gruß Arnie*“

Neben diesen alltäglichen Aktivitäten gibt es aber auch außergewöhnliche virtuelle Freizeitgestaltungen, zu denen sich die Community auf Spontacts verabreden kann: eine [virtuelle Weinprobe](#), [online Konzerte](#), [Internet Tanzen](#) usw. Bei letzterem legt ein DJ auf, man kann sich online dazu schalten und in seinem eigenen Wohnzimmer dazu tanzen.

Dem Alltagsstress entfliehen

Gerade jetzt sollte die Erholung nicht zu kurz kommen. Dadurch, dass das Zuhause auch gleichzeitig der Arbeitsplatz und der Ort für die Freizeitgestaltung ist, kann es schwierig werden, abzuschalten. Die Spontis haben auch hier fantastische Ideen, wie man sich am besten entspannen und den Alltagsstress vergessen kann. Mitmachen kann man bei einer online Meditation oder beim [online Lachyoga](#), welches regelmäßig stattfindet. Mitmacherin Liz kann dabei richtig gut abschalten: „*Danke dir herzlich Silvia für deine Lachsession gestern Abend. Das hat wunderbar geklappt und hat sehr gut getan!*“ Auch eGamings und Online-Brettspiele erfreuen sich großer Beliebtheit. Eine weitere kreative Idee kommt von Sponti Ruth, die [gemeinsam mit anderen eine Geschichte schreibt](#). In der Aktivität kann man die Geschichte selbst nachlesen.

In Bewegung bleiben trotz Ausgangsbeschränkungen



Auch zu Hause kann man zusammen über einen Videostream trainieren.
Bild: © chesterF – stock.adobe.com

Aktuell suchen viele Menschen eine Alternative zum Fitnessstudio. Auch in der Community gibt es sportliche Aktivitäten für [Workouts zu Hause via Videostream](#). Wem reines Training zu langweilig ist, der darf sich gerne Sponti Berndt anschließen, der mit den Mitgliedern seines [virtuellen Fitnesstreffs](#) ein Tagebuch schreibt, in dem sich über Workouts ausgetauscht und gegenseitig inspiriert wird. Wer lieber zu lauter Musik trainiert, kann [per online Tutorial den Macarena Tanz lernen](#).

Kulturveranstaltungen online zu sich nach Hause holen

Auch Kulturinteressierte finden bei Spontacts Aktivitäten zum Mitmachen. Wie wäre es mit einem [digitalen Museumsbesuch](#), einem [Poetry Slam über Skype](#), einem [Englisch-Stammtisch](#) oder einer [gemeinsamen Musik-Session per Videochat](#)? Eine beliebte Aktivität ist auch ein [virtuelles Krimidinner](#), bei dem sich die Nutzer online treffen und gemeinsam rätseln. So eine Aktivität erzeugt Neugier und bietet definitiv Abwechslung und Spaß!

Gerade in der momentanen Lage sollte man auch unbedingt etwas Positives an all dem finden. Dadurch, dass die Aktivitäten alle online stattfinden, ist man nun an keinen Ort mehr gebunden. Spontacts-Nutzer, die also in ihrer Stadt bisher nicht so ein großes Angebot gefunden haben, können nun bei allen Aktivitäten auf der Plattform mitmachen. So kommt auch jetzt definitiv keine Langeweile auf.

Über Spontacts

Spontacts bringt Menschen zusammen und zeigt, was in Sachen Freizeitgestaltung alles möglich ist. Als innovative Freizeit-Community ermöglicht Spontacts es seinen Nutzern per App oder im Web Mitmacher für Hobbies und Freizeit zu suchen. Bei Spontacts interessante Menschen zu treffen und neue Aktivitäten zu entdecken schafft neue, unvergessliche Erlebnisse. Egal ob beim Fußball, einem Kinoabend oder im Nachtleben. Spontacts steht für Spontaneous Activities & Contacts und startete 2011 in der Schweiz als kostenlose Smartphone App. Seit März 2013 ist Spontacts auch als Webversion und in Deutschland verfügbar. Inzwischen zählt die Freizeit-Community über 1 Mio. Nutzer und über 600.000 Aktivitäten.

Pressekontakt

Spontacts GmbH
Wanda Feldkamp
Rosenheimer Str. 145 e +f
81671 München
E-Mail: presse@spontacts.com
<https://www.spontacts.com/presse>

