



## **Vorstellung der Initiatoren und Partner „5 macht fit!“**

### **Heide Rosendahl**

„5 Minuten Bewegung am Tag – das ist trotz Zeitmangel im Alltag für jeden zu schaffen. Als ehemalige Leistungssportlerin und Olympiasiegerin will ich Menschen den Spaß an Bewegung vermitteln. Die ‚Bewegungshäppchen‘ von ‚5 macht fit!‘ sind auch für ältere Erwachsene problemlos durchzuführen.“

Heidemarie Ecker-Rosendahl, besser bekannt unter ihrem Mädchennamen Rosendahl, ist eine ehemalige deutsche Leichtathletin, die ihre größten Erfolge als Weitspringerin und Fünfkämpferin feierte.

Die 1947 in Hückeswagen geborene Sportlerin erkämpfte ihre ersten Titel Ende der 1960er Jahre, als sie unter dem Trainer Gerd Osenberg die Silbermedaille im Fünfkampf bei der Europameisterschaft in Budapest holte. Zahlreiche weitere Erfolge schlossen sich an, als Höhepunkt 1972 drei Medaillen bei den Olympischen Spielen in München: Nach einer Goldmedaille im Weitsprung und Silber im Fünfkampf erreichte sie wenige Tage später das schier Unglaubliche und wurde mit einer weiteren Goldmedaille in der 4 x 100m-Staffel zum „Gesicht der Spiele“. Für ihre überragenden Erfolge wurde sie in den Jahren 1970 und 1972 zu Deutschlands „Sportlerin des Jahres“ gewählt.

Ihre sportliche Karriere beendete die diplomierte Sportlehrerin 1973, ein Jahr später heiratete sie den ehemaligen Basketballspieler vom TSV Bayer 04 Leverkusen, John Ecker. Mit ihm hat sie zwei Söhne, der 1977 geborene Danny Ecker ist heute einer der besten Stabhochspringer des Landes. Von 1993 bis 2001 agierte Heide Rosendahl aktiv als Mitglied des deutschen Leichtathletik-Verbands, 1997 wurde sie zur Vizepräsidentin ernannt. Heute lebt sie in Leverkusen, wo sie sich als stellvertretende Vorsitzende um die Leichtathletikabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen kümmert.

Daneben hat sie 2000 die „Heide Rosendahl Academy“ gegründet, die übergewichtigen Menschen durch Tipps zur bewussten Ernährung und Bewegung beim Abnehmen hilft. Außerdem betreibt sie seit 1987 Fitnessanlagen in Köln und seit 1995 in Sankt Augustin das Fitnessstudio „Club Heide Rosendahl“ ([www.club-heide-rosendahl.de](http://www.club-heide-rosendahl.de)), das von Fitness und Cardiotraining, über Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Yoga und Qi Gong ein breites Gesundheitsprogramm bietet. Für ihre außerordentlichen Leistungen wurde Heide Rosendahl 2007 mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt.



### Kurzvita Heide Rosendahl

- 1947 – geboren in Hückeswagen
- 1966 – Silbermedaille im Fünfkampf bei der Europameisterschaft in Budapest
- 1969 – Weltrekord im Fünfkampf (5.155 Punkte)
- 1970 – Weltrekord im Weitsprung (6,84 m)
- 1972 – doppeltes Olympiagold (Weitsprung und 4x100 m-Staffel),  
– olympische Silbermedaille im Fünfkampf
- 1973 – Ende des Leistungssports
- 1974 – Hochzeit mit dem ehemaligen Basketballspieler John Ecker
- 1987 – Gründung des ersten Club Heide Rosendahl
- 2000 – Gründung der Heide Rosendahl Academy
- 2007 – Bundesverdienstkreuz

### **Susi Kentikian**

„Als Sportlerin weiß ich, wie wichtig es ist, fit zu sein. Nicht nur im Training, sondern auch im Alltag bewege ich mich gern. Mit ‚5 macht fit!‘ möchte ich anderen Menschen zeigen, wie viel Spaß das macht und wie einfach es ist.“

Susianna Kentikian, Spitzname Susi, ist Boxsportlerin und amtierende WBA- und WIBF-Weltmeisterin im Fliegengewicht.

Bereits im Alter von zwölf Jahren entdeckte Susi Kentikian ihre Begeisterung für das Boxen und begann mit regelmäßigem Training. Von 2001 bis 2004 war sie Hamburger Meisterin, wurde zudem norddeutsche Meisterin 2003 und 2004 im Regionalverband sowie Internationale Deutsche Meisterin 2004. Während ihrer Amateurzeit erzielte sie 24 Siege bei nur einer Niederlage. Als Profiboxerin setzte sie ab 2005 ihre Erfolgsgeschichte fort: 20 Kämpfe, 20 Siege. So errang sie die Titel Internationale Deutsche Meisterin im Fliegengewicht 2006 und WIBF Inter-Continentale Meisterin im Fliegengewicht 2006. Im Dezember 2007 vereinigte Susi Kentikian den WBA- und WIBF-Weltmeistertitel und trat damit in die Fußstapfen ihrer Vorgängerin Regina Halmich. Ihren Status der Doppelweltmeisterin verteidigte sie seither erfolgreich. Ihr kraftvoller Kampfstil und ihr Bestreben, alle Kämpfe mit einem Sieg zu beenden, brachten ihr den Spitznamen „Killer Queen“ ein.

Susi Kentikian machte im Sommer 2006 ihren Realschulabschluss. Ihr Ziel ist, das Abitur nachzuholen. In ihrer Freizeit geht sie gerne mit Freunden tanzen, ins Kino und shoppen.



## **Achim Kolanoski**

„Bewegung ist das Beste, was man für seine Gesundheit tun kann. Das habe ich am eigenen Leib erfahren. Mit der Kampagne „5 macht fit!“ möchte die Deutsche BKK Menschen motivieren, sich täglich zu bewegen - 5 Minuten sind ein guter Anfang.“

Achim Kolanoski ist Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK, Deutschlands größter Betriebskrankenkasse mit über 1 Million Versicherten. Der Hobbysportler sieht Prävention als eine Hauptaufgabe der Deutschen BKK an. Das bedeutet: in Gesundheit investieren, um Krankheit zu verhindern. Deshalb bietet die Krankenkasse ihren Kunden eine Vielzahl an Gesundheitskursen zum Sport treiben, Abnehmen und Entspannen.

### **Kontakt für Journalisten:**

Lydia Krüger

Leiterin Unternehmenskommunikation

DEUTSCHE BKK

Postfach 12 01 41

10591 Berlin

Telefon (0 30) 31 18 32 86

Mobil (01 71) 8 60 23 39

Telefax (0 53 61) 60 96 36 93

Lydia.Krueger@deutschebkk.de

www.deutschebkk.de

**Kundenservice: (01802) 18 08 65** (6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Preise für Anrufe aus Mobilfunknetzen), **für Kunden mit Telefon-Flatrate: (05361) 183-183**