



Drei Fragen zu „5 macht fit!“ an Achim Kolanoski, Vorstandsvorsitzender der Deutschen BKK

Wolfsburg, Mai 2009

Was ist das Besondere an „5 macht fit!“?

Mit unserer Bewegungsaktion „5 macht fit!“ bieten wir nunmehr im dritten Jahr unterschiedliche, sportwissenschaftlich entwickelte 5-Minuten-Übungen. Das Besondere ist, dass die Übungen für jede Altersgruppe und unanhängig von Vorkenntnissen und Fitnessfaktor durchführbar sind – egal ob in der Freizeit, zu Hause, im Büro oder einfach zwischendurch im Auto. In der heutigen Zeit verläuft alles immer schneller, im Alltag kommt Sport daher oftmals zu kurz. Die 5-Minuten-Übungen sind daher ein guter Anfang, der niemanden überfordert.

Sind 5 Minuten denn genug Bewegung am Tag?

Wir wollen die Menschen dazu bringen, sich zunächst 5 Minuten am Tag bewusst zu bewegen. Der Mensch braucht Bewegung, einmal um sich körperlich fit zu halten, zum anderen auch für seinen Seelenzustand. Wenn man eine längere Zeit keinen Sport getrieben hat, läuft man schnell Gefahr, sich zu überanstrengen oder zu überfordern. Daher sind 5 Minuten ein perfekter Einstieg, seinen Alltag allmählich aktiver zu gestalten. Inwiefern man dies dann steigert, kann jeder für sich entscheiden. Selbstverständlich erhalten Versicherte der Deutschen BKK auch über diese Aktion hinaus viel Unterstützung. Beispielsweise werden zahlreiche Sport- und Gesundheitskurse bezuschusst und Kooperationen mit Fitnessstudios angeboten.

Wie nehme ich an der Aktion „5 macht fit!“ teil?

Die Teilnahme an der Aktion „5 macht fit!“ ist ganz einfach. Neben den Fotostrecken in Zeitschriften und Zeitungen sind die Übungen auf der eigens entwickelten Website www.5machtfit.de zu begutachten, herunterzuladen und nachzumachen. Die Initiative ist im Jahr 2007 mit dem Turnweltmeister Fabian Hambüchen gestartet, 2008 wurde sie von der Boxweltmeisterin Susi Kentikian unterstützt. 2009 findet sie zum dritten Mal statt, diesmal mit der ehemaligen Leichtathletin und Olympiasiegerin von 1972 Heide Rosendahl. Jedes Jahr wurden 15 neue Übungen angeboten, sodass man mittlerweile aus 45 Übungen die für sich passenden Übungen filtern und kombinieren kann. Um Freunde und Verwandte zu Bewegung zu motivieren, kann man die Übungen in Form von lustigen E-Cards versenden, um sich selbst an die Übungen zu erinnern, können Interessierte einen Bildschirmschoner downloaden.



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**