



PRESSEMITTEILUNG

Bewegungsaktion „5 macht fit!“: Heide Rosendahl zeigt neue Übungen Fünf Minuten Bewegung am Tag – auch für Ältere einfach umzusetzen

Berlin, den 5. Mai 2009. Auf die Plätze – fertig – los. Die einstige Olympiasiegerin Heide Rosendahl startet fast 40 Jahre nach ihren überragenden Erfolgen voll durch: Sie unterstützt „5 macht fit!“, die bundesweite Bewegungsinitiative der DEUTSCHEN BKK. Die Aktion motiviert Menschen, sich mindestens fünf Minuten täglich zu bewegen. Auf www.5machtfit.de zeigt die 62-jährige Heide Rosendahl abwechslungsreiche 5-Minuten-Übungen, mit denen sich gerade ältere Menschen fit halten können – egal ob zu Hause, im Büro oder im Auto. Deutschlands größte Betriebskrankenkasse bietet mit dieser Kampagne nunmehr im dritten Jahr Übungen, die auch Sportunerfahrenen Spaß an Bewegung bringt.

Der Mensch ist – rein anatomisch gesehen – für Bewegung geschaffen. Trotzdem findet er gern Ausreden, keinen Sport zu treiben. Gerade im Alter tut mehr Bewegung gut. Die DEUTSCHE BKK hat unterschiedliche 5-Minuten-Übungen von Sportwissenschaftlern entwickeln lassen. Dabei wird demonstriert, wie einfach es ist, sich mindestens fünf Minuten am Tag bewusst zu bewegen. Die Bewegungsinitiative wurde bereits vor zwei Jahren von der größten Betriebskrankenkasse Deutschlands ins Leben gerufen. Prominente Botschafter waren Turnweltmeister Fabian Hambüchen und Boxweltmeisterin Susi Kentikian. Dass auch die ältere Generation „5 macht fit!“ problemlos umsetzen kann, beweist Heide Rosendahl. „Natürlich habe ich auch nach meinem Karriere-Ende 1973 nicht aufgehört, Sport zu treiben. Neben dem Wettkampfgedanken sollte Sport vor allem Spaß machen – da ist ‚5 macht fit!‘ für jeden Tag genau das Richtige“, so die ehemalige Weltrekordhalterin in Weitsprung, Fünfkampf und der 4x100m-Staffel.

Alle Übungen werden als Fotostrecken auf der Website www.5machtfit.de präsentiert. Eine animierte Figur führt, begleitet von einer Sprecherstimme, durch die Übungen. Daneben kann man auf der Seite E-Cards an Freunde und Bekannte verschicken sowie einen Bildschirmschoner mit Übungen herunterladen. „Die Übungen sind einfach und mit wenig Aufwand durchführbar, nicht nur zu Hause. Mit ihnen lässt sich auch die Pause im Büro sinnvoll nutzen“, so Achim Kolanoski, Vorstandsvorsitzender der DEUTSCHEN BKK.



+++ Die DEUTSCHE BKK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse mit über einer Million Versicherten. Sie ist hervorgegangen aus den Betriebskrankenkassen der Unternehmen Volkswagen, Post und Telekom. Die DEUTSCHE BKK bietet ihren Kunden ein breites Produktangebot mit attraktiven Bonusprogrammen, Preisvorteile bei Medikamenten, vielfältige Präventionsangebote sowie kostengünstige Zusatzleistungen rund um das Thema Gesundheit. Als erste Krankenkasse hat die DEUTSCHE BKK einen Homöopathie-Vertrag für ihre Versicherten geschlossen. Bezahlt werden Behandlungen beim homöopathischen Arzt. Die Kasse ist bundesweit für jedermann geöffnet und verfügt über 50 Filialen. Ihr Sitz ist Wolfsburg. +++

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