



PRESSEMITTEILUNG

„5 macht fit!“: Sportlerin Susi Kentikian zeigt neue 5-Minuten-Übungen Fünf Minuten Bewegung am Tag – so viel Zeit hat jeder

Berlin, den 15. April 2008. „5 macht fit!“, die Bewegungsinitiative der DEUTSCHEN BKK, geht in die nächste Runde. Die Aktion hilft Menschen, sich täglich mindestens fünf Minuten zu bewegen. Unterstützt wird Deutschlands größte Betriebskrankenkasse dabei von Susi Kentikian, der zweifachen Weltmeisterin im Boxen. Sie präsentiert auf der Website www.5machtfit.de einfache und effektive Übungen aus ihrem Trainingsschatz. Wie bereits im letzten Jahr hat der Mediziner Dr. Thomas Wessinghage weitere 5-Minuten-Übungen entwickelt. Jetzt gibt es keine Ausreden mehr.

Der Mensch von heute ist wenig fit und bewegungserfahren. Die größte Schwierigkeit besteht darin, Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren, ohne sie zu überfordern. Kleine Hemmschwelle, große Wirkung: Das ist das Motto der von der DEUTSCHEN BKK im Sommer 2007 gestarteten Kampagne „5 macht fit!“ mit vielfältigen 5-Minuten-Übungen für Ausdauer, Stretching und Kräftigung. Nach Turnstar Fabian Hambüchen unterstützt nun ein weiteres prominentes Gesicht die Aktion: Boxerin 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“, betont die schlagkräftige 20-Jährige.

Auf www.5machtfit.de zeigt sie anschaulich kurze Übungen, die ohne großen Zeitaufwand, Sportkleidung, finanzielle Mittel und Geräte durchgeführt werden können. Dr. Thomas Wessinghage, Ärztlicher Direktor der Medical Park-Kliniken im Tegernseer Tal, konzipierte die Übungen. Neu in diesem Jahr: Susi Kentikian hat spezielle Übungen aus ihrem täglichen Training hinzugefügt.

„Wer kennt nicht die alltägliche Routine und Bequemlichkeit, die uns daran hindern, den Alltag aktiv zu gestalten? Als Präventionskasse ist es unser Ziel, den Menschen zu zeigen, wie wichtig Bewegung für die eigene Gesundheit ist. Die Bewegungshäppchen von ‚5 macht fit!‘ beweisen, dass Sport keine lästige, anstrengende Pflicht ist, sondern Spaß bringt“, so Ralf Sjuts, Vorstandsvorsitzender der DEUTSCHEN BKK.



Eines ist klar: 5 Minuten Bewegung am Tag reichen nicht aus, um die Gesundheit nachweislich zu verbessern. Aber mit 5 Minuten Bewegung jeden Tag geht Bewegung in Fleisch und Blut über. Egal ob Bewegungsmuffel, Rückenprobleme oder Übergewicht – bei „5 macht fit!“ findet jeder die passende Übung für Freizeit oder Beruf. Auf der Aktionsseite im Internet können Interessierte die Fotostrecken mit Susi Kentikian downloaden und ausdrucken oder sie lassen sich die Übungen anhand einer animierten Figur mit Sprecherstimme erklären.

+++ 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 47 Filialen. Ihr Sitz ist Wolfsburg. +++

Kontakt für Journalisten:

Lydia Krüger
Pressesprecherin

DEUTSCHE BKK
Pressestelle
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)