

## **Bekanntes Zugferd für großes Online-Portal**

**„Mr. Germany 2009“ ist bei myFitbook in Sachen Bewegung und Gesundheit aktiv**

**Villingen-Schwenningen, 26. Oktober 2010** – myFitbook, das große, kostenlose Online-Portal der Schwenninger BKK rund um Bewegung und Ernährung, hat ein prominentes Zugferd für sich gewonnen. Dirk Schlemmer, „Mr. Germany 2009“ und Gewinner der Pro7-Samstagabend-Show „Solitary“, gibt Benutzern ab sofort exklusive Einblicke: Er berichtet, wie er sich fit hält und wie er seine Herausforderungen in Beruf und Alltag meistert. Außerdem regelmäßig bei myFitbook: Seine Expertentipps rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung.

„Wir freuen uns sehr, mit Dirk Schlemmer ein ebenso sympathisches wie kompetentes neues Aushängeschild für unser Online-Portal gewonnen zu haben“, so Thomas Grötzinger, Marketingleiter der Schwenninger BKK. Der „Mr. Germany 2009“ ist dabei nicht nur irgendein bekannter Name aus dem Showgeschäft, sondern passt in vielerlei Hinsicht optimal zur Plattform für Bildung und Bewegung: Der 26-Jährige studiert beispielsweise in München Sportmanagement. „Vorher habe ich mich an Jura versucht“, gesteht Schlemmer lachend. „Aber ich habe relativ schnell festgestellt, dass mir das Thema Sport mehr liegt als irgendwelche Paragraphen.“

## **Identifikation mit der Sache**

Zudem identifiziert er sich als aktiver Sportler stark mit der Idee von myFitbook. „Ich spiele Fußball, seit ich als kleines Kind im Garten mit meinem Vater gekickt habe“, erklärt er. „Skifahren ist eine weitere Leidenschaft. Allgemein hilft der Sport mir im Leben immer wieder dabei, mit Stress umzugehen und körperlich wie geistig fit zu bleiben.“

Besonders die Möglichkeit, innerhalb der Online-Community gemeinsame Aktivitäten zu fördern und Trainingspartner zu finden, hat es Schlemmer angetan. „Ich persönlich mache gerne Mannschaftssport im Freien – aber dazu braucht man geeignete Partner. Über myFitbook findet man die – deshalb gefällt mir das Prinzip ausgesprochen gut!“

## **Aktive Beteiligung am Portal**

Bei der Begeisterung allein bleibt es nicht. Denn Schlemmer wird aktiv Expertenartikel und Forenbeiträge schreiben und an Aktionen teilnehmen. Dabei kommt ihm sein persönlicher Ansporn zu Gute, stets das Beste aus sich herauszuholen. „Ohne Disziplin und Leistungswille erreicht man nichts, weder im Sport noch in anderen Lebensbereichen“, so Schlemmer. „Aber wie jeder andere habe natürlich auch ich ab und zu mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen.“ Wie er den überwindet, womit er sich motiviert und welche Ziele er sich setzt – auf myFitbook berichtet er darüber.

Schlemmer sieht die Plattform auch als Gelegenheit, mit seinen Fans in Kontakt zu bleiben – und sie gleichzeitig zu mehr Bewegung und gesundheitsbewusstem Verhalten zu motivieren. „Ich werde sehr oft gefragt, wie ich trainiere, was ich esse und wie ich mich auf Reisen bewege“, so der 26-Jährige. „Meine Erfahrungen, den Spaß am Lernen und die Freude an der Bewegung gebe ich gerne weiter. Das alles lässt sich mit Hilfe von myFitbook optimal vermitteln.“

Auch andere persönliche Web-Profile von Schlemmer werden auf das Online-Portal der Schwenninger BKK verlinkt. Den Auftakt bildet ein Interview, das Einblick in sein Leben hinter den Kulissen sowie abseits des Showbusiness gewährt.



Mr. Germany 2009: Dirk Schlemmer (Quelle: myFitbook)

**myFitbook**

(Quelle: myFitbook)

**Zu myFitbook:**

myFitbook ist eine Initiative der Schwenninger BKK und wird unterstützt von der bundesweiten Regierungsinitiative „IN FORM“ des Ministeriums für Gesundheit und des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Die Schwenninger BKK gehört mit mehr als 320.000 Kunden zu den 35 größten Gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands. Sitz der Hauptverwaltung ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 14 Geschäftsstellen. Insgesamt beschäftigt die bundesweit geöffnete Schwenninger BKK rund 600 Mitarbeiter.

**Pressekontakt der Schwenninger BKK:**

Roland Frimmersdorf  
Leiter Politik und Unternehmenskommunikation

Schwenninger BKK  
Spittelstraße 50  
78056 Villingen-Schwenningen

Tel.: 07720 / 97 27 11500  
Fax: 07720 / 97 27 12500  
[rfrimmersdorf@schwenninger-bkk.de](mailto:rfrimmersdorf@schwenninger-bkk.de)  
[www.schwenninger-bkk.de](http://www.schwenninger-bkk.de)

Büro Berlin:  
Tel.: 030 / 27 870 455