



Teilnehmer der Bewegungs-Community myFitbook packen die virtuelle Weltumrundung

Zieldurchlauf erfolgreich!

In einem halben Jahr durch die Welt? Wo gibt's das denn? Die Antwort: in der myFitbook-Community. Dank topmotivierter Teilnehmer, die vielfältige Aktivitäten in ihr persönliches Bewegungstagebuch eingetragen haben. Da wurden diese in virtuelle Kilometer umgewandelt, mit denen es dann rund um den Globus ging. Eine starke Leistung, die zeigt, dass Bewegung gemeinsam einfach mehr Spaß macht.

78.893 geschaffte Kilometer. Mehr als 8.000 Einträge. Ganz klar – myFitbook macht mobil. Doch selbst die große Reise durch die Welt hat einmal bei Null angefangen. Am 14. Juli 2010, direkt nach der Fußballweltmeisterschaft ging's im baden-württembergischen Villingen-Schwenningen los. Bei Wind und Wetter, über alle Kontinente und quer durch die Jahreszeiten. Von Europa über Amerika, Afrika, Australien und Asien reiste die Bewegungs-Community bis zurück nach Deutschland.

Teilnehmer aus jeder Sparte

TeilnehmerInnen aller Altersklassen und aus den unterschiedlichsten Sportarten haben zur Reise beigetragen: Jogger wie Radfahrer, Fußballer, wie Tänzer, Basketballer wie Tennisspieler. Das bestätigt auch die These von Daniel Nuding,

Autor des Bewegungs-Blogs bei myFitbook. „Bewegung hilft Selbstvertrauen zu gewinnen und fördert die Sozialkompetenz“, so der Sportwissenschaftler. „Gleichzeitig unterstützt sie die Aufnahmefähigkeit des Gehirns – und verbessert so die Lernfähigkeit.“

Viel gelernt – und ordentlich geschwitzt – haben auch die Schüler des Bühler Windeck-Gymnasiums. Sie waren nämlich die Gewinner des myFitbook-Sporterlebnistags. Ihr Preis: ein Bewegungs-Workshop mit dem dreifachen deutschen Breakdance-Meister im „Battle of the Year“, Amir El-Kourdi. Da wurden Choreos geübt, Tricks gelernt und Showeinlagen gezeigt, dass der Dancefloor qualmte. Für eine ordentliche Portion Vitamine und genügend Energie war zum Glück gesorgt – dank von myFitbook gesponsertem Buffet mit knackigem Gemüse, leckerem Obst und belegten Brötchen.

Bewegung und Bildung gefördert

Im Lauf der Reise um die Welt wurden die myFitbookler bei jedem Zwischenstopp mit jeder Menge nützlicher Facts versorgt: hat die Bewegungs-Community ein neues Etappenziel erreicht, wurden spannende Informationen und Tipps zu den bereisten Städten und Ländern freigeschaltet. So machen Bildung und Bewegung Spaß. „Wir freuen uns über den großen Anklang, den die Reise durch die Welt im Portal gefunden hat“, so Thomas Grötzinger von der Schwenninger Krankenkasse, die das Portal initiiert hat. „Eines



Unterstützt die Ziele von
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

steht nach dem Erfolg auf jeden Fall jetzt schon fest – die nächste myFitbook-Weltreise wird folgen.“



Zu myFitbook:

myFitbook ist eine Initiative der Schwenninger Krankenkasse und wird von der bundesweiten Regierungsinitiative „IN FORM“ des Ministeriums für Gesundheit und des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unterstützt. Die Schwenninger gehört mit rund 330.000 Kunden zu den 35 größten Gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 14 Geschäftsstellen. Insgesamt beschäftigt die bundesweit aktive Schwenninger rund 600 Mitarbeiter.

Pressekontakt der Schwenninger Krankenkasse:

Roland Frimmersdorf

Stabsbereichsleiter Politik/
Unternehmenssprecher

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen
Telefon 07720 97 27 - 11500
Fax 07720 97 27 - 12500

R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de
www.Die-Schwenninger.de

Büro Berlin:

Pressemitteilung



Unterstützt die Ziele von
in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Telefon 07720 97 27 - 61150