

## **Kilometer sammeln und die Welt entdecken**

### **Online-Portal myFitbook startet virtuelle Weltreise**

**Villingen-Schwenningen, 14. Juli 2010** – Kaum ist die Fußballweltmeisterschaft vorbei, beginnt das nächste „bewegende“ Großereignis: Gelegenheitssportler, Halbathleten und alle, die mehr für ihre Fitness tun möchten, reisen mit myFitbook gemeinsam um die Welt. Vom 15. Juli an zählt jeder Kilometer, den die Nutzer des neuen Online-Portals in ihr persönliches Bewegungstagebuch eintragen.

Start der virtuellen Weltreise ist das baden-württembergische Villingen-Schwenningen. Von dort geht es zunächst nach Paris. Wer mehr über die französische Hauptstadt erfahren möchte, trägt seine sportlichen Aktivitäten in sein myFitbook ein und legt so gemeinsam mit den anderen Teilnehmern die 690 Kilometer von Villingen-Schwenningen nach Paris zurück. Jedes Mal, wenn die Teilnehmer gemeinsam ein neues Etappenziel erreichen, schalten sie spannende Informationen und nützliche Tipps zu den bereisten Städten und Ländern frei. myFitbook verbindet so den Social-Network-Gedanken mit der Motivation zu mehr Bewegung und den Spaß am Sport mit der Freude am Reisen – und spricht damit Jung und Alt an. Wer seine sportlichen Aktivitäten einträgt, sieht nicht nur, welche Fortschritte er im Laufe der Zeit macht, sondern erhöht gleichzeitig den Gesamtkilometerstand der virtuellen Weltreise.

Jogger oder Radfahrer wissen oft genau, wie viele Kilometer sie in den vergangenen Tagen sportlich zurückgelegt haben, und können diese Zahl in ihr persönliches myFitbook eintragen. Aber auch auf

dem Fußballplatz, beim Tanzen oder beim Volleyball legen Sportler dribbelnd, steppend oder springend jede Menge Kilometer zurück. Die Teilnehmer können deshalb ganz einfach die Dauer ihrer Aktivität in Stunden und Minuten eintragen – myFitbook berechnet daraus die durchschnittlich zurückgelegten Kilometer.

Die Weltreise von myFitbook steht unter dem Motto „Bildung braucht Bewegung“: Studien zeigen, dass es zwischen diesen Themen vor allem bei Kindern und Jugendlichen einen unmittelbaren Zusammenhang gibt. Forscher konnten einen positiven Einfluss regelmäßiger, körperlicher Aktivität auf deren Motorik nachweisen. Zudem sind sie deutlich leistungs- und aufnahmefähiger. „Bewegung macht schlau, weil das Gehirn Bewegung als Nahrung braucht“, weiß Daniel Nuding, Sportwissenschaftler und Autor des Bewegungs-Blogs bei myFitbook. „Und darüber hinaus hilft Bewegung, Selbstvertrauen zu gewinnen und fördert die Sozialkompetenz.“

Die Aktivitäten der myFitbook-Teilnehmer kommen zusätzlich unterschiedlichen gemeinnützigen Spenden- und Sponsoring-Projekten rund um die Themen Bildung und Bewegung zugute. Gemeinsam mit der Sport-Event-Agentur mkk-event verlost myFitbook in einer ersten Aktion einen Sporterlebnistag für Schulklassen – ein Sportexperte macht die Gewinner einen Tag lang fit in Sachen Sport, Bewegung und Gesundheit. Wer bei myFitbook am Ball bleibt, profitiert doppelt: Jeder regelmäßig aktive Teilnehmer kann Woche für Woche eine Gemüsekiste gewinnen – schließlich sind auch Vitamine ein wichtiger Baustein für körperliche und geistige Fitness.



**Zu myFitbook:**

myFitbook ist eine Initiative der Schwenninger BKK. 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  
[frimmersdorf@schwenninger-bkk.de](mailto:frimmersdorf@schwenninger-bkk.de)  
[www.schwenninger-bkk.de](http://www.schwenninger-bkk.de)

Büro Berlin:  
Tel.: 030 / 27 870 455