

## Pressemitteilung

### **BARMER lädt in Königs Wusterhausen um Training mit Box-Olympiasieger ein**

Berlin, 14. Januar 2019 – Am kommenden Freitag, den 25. Januar lädt die BARMER zur „Fitness & Health Night“ im Atlantis Fitness, Squash & Saunapark Königs Wusterhausen ein. Die Besucher können verschiedene Sportarten kostenlos ausprobieren. Höhepunkt ist ein Box-Training mit Olympiasieger Torsten May, der in einem Impulsvortrag um 16 Uhr außerdem seine Tricks für Motivation im Sport verrät. „Mehr Sport und Abnehmen steht bei den Vorsätzen fürs neue Jahr ganz oben. Mit der Fitness and Health Night möchten wir Neugier an neuen Sportarten wecken, damit die guten Vorsätze auch in die Tat umgesetzt werden“, sagt Juliane Schmidt, Beraterin Gesundheitsmanagement bei der BARMER.

#### **Bewegungsmangel macht krank**

„Ein bisschen Sport ist die beste Medizin gegen viele Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen,“ so Schmidt weiter. Allein wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen sei im Landkreis Dahme-Spreewald jeder Versicherte im Durchschnitt fünf Tage im Jahr krankgeschrieben. Die Ursachen hierfür seien meist Bewegungsmangel aber auch Stress. Die BARMER wende sich deshalb auch bewusst an diejenigen, die sich bisher noch nicht ins Fitnessstudio getraut haben. Mit einer Reihe von Gesundheits- und Fitness-Checks, können die Besucher ihre eigene Fitness und Beweglichkeit testen und so die passende Sportart für sich finden. Im Laufe des Abends können die Besucher dann Yoga- und Rückenurse ausprobieren, mit einem Functional Training die Gesamtmuskulatur stärken oder mit „Fatburner“-Übungen dem Weihnachtsspeck auf die Pelle rücken.

#### **Stündlich neue Sportangebote**

Die Fitness & Health Night beginnt um 16 Uhr in den Räumen vom Atlantis Fitness, Squash & Saunapark in der Rosa-Luxemburg-Straße 20. Stündlich werden neue Kurse angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos, Sportbekleidung sollte mitgebracht werden.

#### **Service für Redaktionen**

Gerne können Sie für Ihre Berichterstattung an einem Fitness-Training teilnehmen und fotografieren. Anmeldung bitte unter: [juliane.schmidt@barmer.de](mailto:juliane.schmidt@barmer.de).

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)