BARMER

Pressemitteilung

Für Jedermann - Fitness-HotSpot in Sachsen eröffnet

Leipzig, 12. Juli 2019 – Ab heute gibt es einen Fitness-HotSpot in Leipzig-Grünau. Dieser bietet neue Möglichkeiten, sich fit zu halten. Daniela Wohner-Hoy, Geschäftsführerin der BARMER in Leipzig und Vitalij Mihailoff vom Deutschen Turner-Bund (DTB), stellten heute einen Fitness-HotSpot mit verschiedenen Übungsstationen für das Muskel-Training vor. „Der Fitness-HotSpot bietet gute Trainingsbedingungen für alle, die zeitlich flexibel und ohne kostenpflichtige Mitgliedschaft im Fitnessstudio Sport treiben möchten. Auch Sportvereine oder Schulklassen können den HotSpot zum Beispiel für ein Training mit dem eigenen Körpergewicht nutzen“, sagt Wohner-Hoy. Mihailoff beschreibt das Projekt der Fitness-Locations als zukunftsweisend. „Die Umsetzung heute zeigt, wie es gelingen kann, dass ein Vorhaben mit hohem Nutzen für die gesamte Bevölkerung durch die Zusammenarbeit verschiedener Institutionen aus Politik, Stadtverwaltung, Gesundheit und organisiertem Sport im Zusammenspiel mit freien Sportgruppen und bürgerschaftlichem Engagement realisiert werden kann“. Der Bürgermeister und Beigeordneter für Umwelt, Ordnung, Sport der Stadt Leipzig, Heiko Rosenthal, hat heute den Fitness-HotSpot eröffnet.

Ganzheitliches Körpertraining an der frischen Luft

Am Fitness-HotSpot sind Tafeln aufgestellt, die den Trainingsablauf erläutern. Durch Sprung-, Stütz- und Hangeltechniken werden mit jeder Übung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, indem man sein eigenes Körpergewicht einsetzt. „Die Übungen sind auch für Einsteiger leicht zu bewältigen. Fortgeschrittene können den Trainingseffekt erhöhen, indem sie den Zirkeldurchlauf mehrmals hintereinander absolvieren oder höhere Belastungslevel nutzen“, sagt Mihailoff vom DTB. Hinter dem Fitness-HotSpot steckt die Idee, Anwohnern ein Sportangebot zu unterbreiten, das sie möglichst einfach in ihren Alltag integrieren können. Denn gerade bei Berufstätigen komme Bewegung oft zu kurz. Rückenschmerzen, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnten die Folge sein. "Die Stadt Leipzig hat, mit Unterstützung des Freistaates Sachsen, der BARMER

Landesvertretung Sachsen

Zellescher Weg 21
01217-Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

und des Deutschen Turner-Bundes, den neuen "Fitness-Hotspot" für niedrigschwellige Sport- und Bewegungsanreize im Wohnquartier geschaffen. Besonders in Leipzig-Grünau kommt diesen aus vielerlei Gründen eine große Bedeutung zu. Schön, dass die mitten im Stadtbezirk befindliche Sportplatzanlage Ratzelstraße jetzt über eine solche Anlage verfügt.", sagt Kerstin Kirmes, Leiterin des Amtes für Sport der Stadt Leipzig. Mit dem Fitness-HotSpot sollen möglichst viele Menschen angeregt werden, raus zu gehen, sich zum Trainieren zu verabreden oder mit der Familie die Übungsstationen ausprobieren.

Preisgekrönte Kooperation von BARMER und Deutschem Turner-Bund

Leipzig ist eine von rund 20 Städten in Deutschland, in denen die BARMER und der DTB einen Fitness-Location bauen lassen. Das Konzept der Fitness-Location wurde im vergangenen Jahr von der International Sport and Culture Association (ISCA) mit dem ersten Platz (ISCA - Green Spaces Award) als positives Beispiel für innovative Konzepte bei der Aufwertung öffentlicher Grünflächen durch aktive Bewegungsräume ausgezeichnet.