PRESSEMITTEILUNG

Karlsruhe, 29. Juni 2016

Fitness-Locations: Das Comeback des Trimm-dich-Pfads
BARMER GEK und DTB stellen kommunales Präventionsprojekt vor

Beim 14. Karlsruher Sportgespräch stellten die BARMER GEK und der Deutsche Turner-Bund (DTB) heute ein Pilot-Projekt vor, das alle Karlsruher langfristig zu mehr Bewegung animieren soll. Mit den „Fitness-Locations“ lassen Krankenkasse und DTB das Prinzip des Trimm-dich-Pfads wieder aufleben. Profiteure dieses kommunalen Präventionsprojekts sind die Karlsruher, die Stadt, Sportvereine und Unternehmen.

Trimm-dich-Pfad: Alte Liebe neu entdeckt

Die Idee der Fitness-Locations knüpft an das Prinzip des Trimm-dich-Pfads an und besteht aus zwei Modulen. Der sogenannte „Fitness-Trail“ ist eine festgelegte beschilderte Rundstrecke, auf der ein Lauftraining mit Bodyweight-Übungen kombiniert wird. Diese Übungen werden ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht absolviert. Kombiniert werden kann der Fitness-Trail mit einem „Fitness-HotSpot“, einer fest installierten Trainings-anlage, an der Bildtafeln Übungen für ein Ganzkörpertraining erklären.

Ein Projekt, viele Vorteile

Von den Fitness-Locations können alle profitieren, auch die Vereine. „Die Idee ist, dass die Vereine die Fitness-Locations in ihr Sportangebot integrieren“, erklärt Jörn Rühl, Referent des DTB für Fitness-, Gesundheit- und Natursport. „Damit sichern die Vereine die Nachhaltigkeit des Projekts, gleichzeitig werden sie auf eine neue Art für die Öffentlichkeit sichtbar. Sie können zeigen, wie sie sich in die Stadtentwicklung einbringen. In meinen Augen ist das auch eine Form nachhaltiger, moderner Vereinsarbeit.“ Die Bürger können sich an den Fitness-Locations jederzeit kostenlos und individuell bewegen. So soll langfristig die Bewegungsfreude der Karlsruher gefördert und einen eigenverantwortlicher, gesundheitsbewusster Lebensstil initiiert werden. Die Stadt wiederum profitiert von einer infrastrukturellen Aufwertung, denn durch die Fitness-Locations und das damit verbundene Bewegungsangebot wird das urbane Umfeld lebenswerter.

Positiver Imagetransfer für Unternehmen

Die Kosten für die Fitness-Locations tragen die Kommunen, denkbar ist aber, dass sich örtliche Unternehmen an der Finanzierung beteiligen. Als

➔ PRESSESTELLE
BADEN-WÜRTTEMBERG

Torstraße 15 • 70173 Stuttgart

Marion Busacker

Tel.: 0800 333 004 35-1130
Mobil: 0160 90 45 69 68

marion.busacker@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540500

BARMER GEK

Gegenleistung finden sich deren Name und Logo auf den Bildtafeln wieder. „Durch das Sponsoring findet ein positiver Imagetransfer statt“, erklärt Frank Krumphaar, Hauptgeschäftsführer der BARMER GEK Karlsruhe den Benefit für die Betriebe. Und installiert beispielsweise ein Unternehmen einen Fitness-HotSpot auf dem Firmengelände, „dann kann die Anlage als Sportangebot für die Mitarbeiter dienen, was die Attraktivität des Arbeitgebers und die Zufriedenheit der Arbeitnehmer steigert“, so Krumphaar weiter. Die BARMER GEK ist bei der Akquise der Firmen behilflich, sie verantwortet auch das komplette Projektmanagement für interessierte Kommunen und gewährleistet eine wissenschaftliche Evaluation der Fitness-Locations.

Der Sport kommt zum Menschen

„Wenn der Mensch nicht zum Sport geht, dann muss der Sport auf die Menschen zugehen. Das ist der Grundgedanke, der hinter dem Projekt Fitness-Locations steckt“, erklärt Gerd Scheuplein. Scheuplein ist bei der BARMER GEK für das betriebliche Gesundheitsmanagement zuständig und macht sich von Berufs wegen Gedanken darüber, wie man Menschen zu mehr Bewegung animieren kann. Ein wichtiges Element bei diesen Überlegungen ist der sogenannte Setting-Ansatz. „Das bedeutet, dass wir den Menschen dort Bewegungsangebote machen müssen, wo sie sich überwiegend aufhalten.“ Das kann auf der Arbeit sein, in der Schule oder im Wohnumfeld. Die Fitness-Locations bieten ein niederschwelliges Sportangebot, das heißt der Aufwand für deren Nutzung ist gering. Scheuplein: „Es gibt keine Öffnungszeiten, keinen Mitgliedsbeitrag. Außerdem animieren Sportangebote im öffentlichen Raum erst zum Zuschauen und dann zum Mitmachen. So können wir auch Menschen mit einem weniger aktiven Lebensstil erreichen.“

Präventionsgesetz: Lebenswelten der Menschen erreichen

Genau so will es auch das sogenannte „Präventionsgesetz“, das vor gut einem Jahr in Kraft getreten ist. Die Krankenkassen sind im Rahmen des Gesetzes dazu aufgefordert, mit Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention insbesondere den Aufbau und die Stärkung von gesundheitsförderlichen Strukturen zu fördern. Krumphaar: „Mit den Fitness-Locations kommen BARMER GEK und DTB diesem Auftrag nach. Und Karlsruhe kann mit diesem Pilot-Projekt untermauern, dass es den Titel der bewegungsfreundlichsten Stadt Deutschlands zu Recht trägt.“

Service für die Redaktionen:

„Lieber draußen statt drinnen. Die Fitness-Locations unterstützen den Trendsport Outdoor-Fitness.“ (Foto: BARMER GEK)

„Back to the roots. Für Bodyweight-Übungen braucht man nur einen Fitness-HotSpot und das eigene Körpergewicht.“ (Foto: BARMER GEK)

Die Fotos finden Sie in druckfähiger Auflösung unter www.barmer-gek.de/547249 zum Download.

Kerndaten BARMER GEK Baden-Württemberg

Name:
BARMER GEK

Gründungsdatum:
01.01.2010

Rechtsform:
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Dienstleistungen:
Kranken- und Pflegeversicherung, Ausgleich der Arbeitgeberaufwendungen für Entgeltfortzahlung

Beitragssatz:
15,7 Prozent

Kunden:
8,4 Mio. (773.000 in Baden-Württemberg, 185.000 in der Region Karlsruhe)

Standorte in Baden-Württemberg:
41 Geschäftsstellen, davon 8 in der Region Karlsruhe (449 bundesweit)
5 Hauptgeschäftsstellen (Stuttgart, Freiburg, Heidelberg, Karlsruhe, Reutlingen)
5 Fachzentren (Stuttgart: Abrechnungszentrum: Schwäbisch Gmünd: Versorgungsmanagement und Beitragszentrum; Mannheim: Krankenhauszentrum; Karlsruhe: Pflegezentrum)

Landesgeschäftsführer Baden-Württemberg:
Winfried Plötze (seit 01.07.2015)

Mitarbeiter:
Baden-Württemberg: 1.328 Vollzeitstellen und 33 Auszubildende
Karlsruhe: 225 Vollzeitstellen, 6 Auszubildende
Bund: 14.550 Vollzeitstellen bundesweit, 428 Auszubildende

Haushalt:
ca. 2,1 Milliarden Euro (Bund: 29,8 Milliarden Euro)

Vorstand BARMER GEK:
Dr. Christoph Straub (Vorstandsvorsitzender)
Jürgen Rothmaier (Stellvertretender Vorstandsvorsitzender)
Dr. Mani Rafii (Mitglied des Vorstandes)
Alexander Stütz (Bereichsvorstand)

Verwaltungsrat:
Holger Langkutsch (Vorsitzender), Ute Engelmann (Stellvertretende Vorsitzende)