

10 Jahre „Deutschland bewegt sich!“

Veranstaltungstage auf dem Alten Markt

21. Juni 2013, 14 – 19 Uhr

22. Juni 2013, 10 – 18 Uhr

Aktionswoche in Magdeburg und in der Region

23. – 29. Juni 2013

Kostenlose Gesundheits-
und Bewegungsangebote

Mehr Infos unter:

www.deutschland-bewegt-sich.de



**22. Juni, 15 Uhr
Alter Markt**

Die Tanzwette läuft!

Gesucht werden mindestens

805 Tanzbegeisterte für

die Wette mit Michael Hull!

Tanzen Sie mit!



Inhalt

- ▶ 10-jähriges Jubiläum
- ▶ Tipps für mehr Bewegung
- ▶ Bühnenprogramm
- ▶ Gewinnspiel
- ▶ Mitmachangebote und AktionsPASS
- ▶ Fitnesstabelle
- ▶ Sportprominenz
- ▶ Tourstädte 2013
- ▶ Aktionsmonate
- ▶ Unsere Partner
- ▶ uvm.

Magdeburg bewegt sich!

Von Freitag, 21. Juni, bis Samstag, 22. Juni 2013, dreht sich auf dem Alten Markt alles rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung.

Zwei Tage lang gastiert die Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ in Magdeburg. Ein attraktives Programm mit vielen sportlichen Events und Mitmachaktionen erwartet Sie. Die einmalige Atmosphäre lädt dazu ein, mit vielen anderen

Besuchern aktiv zu werden. Vereine und Partner aus der Region Magdeburg bieten auf der 2.500 m² großen Aktionsfläche dazu vielfach Gelegenheit. Auf der Bühne zeigen die Profisportler Michael Hull, Torsten May und Danny Ecker ihr Können.



Eine Idee, die bewegt

Willkommen!



Liebe Magdeburgerinnen und Magdeburger,

unsere Stadt ist eine wahre Sportstadt.

30.000 Menschen sind hier in 150 Sportvereinen organisiert. Erfolge in Handball, Schwimmen, Leichtathletik, Kanu oder Fußball haben unter uns ihre Heimat. Sportarten wie Boxen, American Football und Wasserball haben hier viele Fans. Das alles zeigt, dass Bewegung die Menschen hier begeistert. Die Städtetour von BARMER GEK, BILD am SONNTAG und ZDF, „Deutschland bewegt sich!“, passt daher genau hierher. Ich freue mich, dass unser Oberbürgermeister diesen Gedanken unterstützt und wünsche allen viel Spaß beim Ausprobieren der vielen Sportarten.

Holger Wolter
Regionalgeschäftsführer
BARMER GEK Magdeburg



Trainieren wie die Profis, mit der Familie zum Fitnesstest oder mit dem Bürgermeister um die Wette tanzen – all dies ist möglich bei „Deutschland bewegt sich!“. Landauf, landab verwandelt die Gesundheitsinitiative die Stadtplätze in überdimensionale Fitnessparcours. Die Idee dazu hatten die BARMER GEK, BILD am SONNTAG und das ZDF vor zehn Jahren.

Bewegung macht Spaß und tut gut. Doch damit der Funke überspringt, haben sich die Veranstalter viel überlegt. Egal, ob Extremsportler oder Bewegungsmuffel, bei „Deutschland bewegt sich!“ kann jeder sehen, wo er steht und eine Reihe verschiedener Sportarten und Gesundheitsangebote ausprobieren – ganz unabhängig vom Alter, von der Fitness oder Erfahrung. Vielleicht gibt das Erlebnis den Anstoß für ein nachhaltigeres Leben. Dann wäre das Ziel jedenfalls erreicht.

Das allgemeine Gesundheitsbewusstsein ist seit den Siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts stetig gewachsen. Auf die Trimm-Dich-Aktion folgte die Fitnesswelle, Turnschuhe und Trainingsanzug gehören seither zum modischen Accessoire. Anlässlich des Weltgesundheitstags am 7. April 2003

riefen BARMER GEK, BILD am SONNTAG und ZDF erstmals zu einem bundesweiten Aktionstag in Apotheken auf. Die Krankheitsvorbeugung stand damals im Vordergrund. Die Besucher konnten ihren Blutdruck messen lassen. Die ehemalige Bundessozialministerin Ulla Schmidt ging mit gutem Beispiel voran.

Heute zählt die Gesundheit für viele Menschen zum Wichtigsten im Leben überhaupt. Dies ist der Grund, warum die Aktion so viele begeistert. Viele Millionen Besucher haben bereits bei „Deutschland bewegt sich!“ mitgemacht – auf dem Platz, im Fitnessstudio oder zu Hause. Doch mit der Zeit sind auch die Ansprüche gewachsen. Der Umfang des Programms ist über die Jahre erweitert worden. Denn wer einmal die Lust auf Bewegung verspürt hat, kann nicht



10 Jahre „Deutschland bewegt sich!“

genug davon bekommen. Deshalb werden die meisten Tourorte von einer Aktionswoche begleitet, an der sich viele lokale Vereine und Gesundheitsinstitutionen beteiligen. Das neue Internetportal www.deutschland-bewegt-sich.de

gibt darüber hinaus Tipps, wie sich Gesundheit und Fitness in den Alltag integrieren lassen – das ganze Jahr lang.

Wege in ein gesundes Leben

Bewegung ist das Patentrezept für ein gesundes Leben. Denn wir wissen heute, dass die meisten Krankheiten durch Bewegungsmangel oder falsche Ernährung hervorgerufen werden. Wer sich also für eine gesunde Lebensweise entscheidet, beugt Krankheiten vor.

Seit Jahren stellen Wissenschaftler fest, dass die sogenannten Zivilisationskrankheiten zunehmen: Immer mehr Menschen klagen über Rückenleiden, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Diabetes. All diese Erkrankungen haben eines gemeinsam: Sie haben mit unserem Lebensstil zu tun. Wer sich hauptsächlich von Fastfood ernährt oder sich nach der Arbeit am liebsten faul aufs Sofa legt, der trägt ein höheres Risiko für eine dieser Krankheiten als jemand, der Sport macht, um gedanklich abzuschalten und sich körperlich zu regenerieren.

Unter allen Krankheitsarten haben chronische Erkrankungen mittlerweile einen Anteil an den Krankheitskosten von rund 70 Prozent. Die höchsten Kosten entstehen durch Krankhei-

ten des Kreislaufsystems, des Verdauungssystems, durch psychische Störungen sowie Muskel-Skelett-Erkrankungen. Ein Viertel aller Fehlzeiten der Arbeitnehmer entstehen inzwischen durch Probleme des Halteapparats, unter denen Rückenschmerzen einen Großteil ausmachen. Fast drei Viertel aller Gesundheitsprobleme hierzulande – so wird geschätzt – sind lebensstilbedingt.

Das beste Mittel, um diesen Krankheiten vorzubeugen, ist ebenfalls längst erforscht: ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. So sinkt das Herzinfarktrisiko bereits bei 30 Minuten Bewegung pro Tag deutlich. Darum empfiehlt etwa die Weltgesundheitsorganisation 30 Minuten Bewegung täglich.

**BEWEGUNG
00:30
TÄGLICH
30 MINUTEN**

Dies sei die beste Voraussetzung, um aktiv, fit und gesund bis ins hohe Alter zu bleiben.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand. „Deutschland bewegt sich!“ hilft Ihnen dabei und motiviert zu einer aktiven und gesundheitsfördernden Lebenswei-

se. 40 Prozent der Besucher von „Deutschland bewegt sich!“ sagen noch drei Monate nach der Teilnahme, dass sie sportlich aktiver geworden sind. Und 46 Prozent achten mehr auf ihre Ernährung. Wenn das nicht Mut macht?!

Geschichte der Bewegung

Seit rund 3 Millionen Jahren bewegt sich der Mensch auf zwei Beinen. Doch der gesundheitliche Aspekt von Bewegung ist erst in jüngster Zeit erkannt worden. Im Laufe des vergangenen Jahrhunderts hat sich Sport zu einem wichtigen Mittel der Leibesertüchtigung und der Gesunderhaltung entwickelt. Hier einige Meilensteine aus der Geschichte der Bewegung.

HIER GEHTS LOS!

► 1811

Turnvater Jahn

In der Berliner Hasenheide richtet der Lehrer Friedrich Ludwig Jahn den ersten deutschen Turnplatz ein.

► 1836

Der erste Sportverein

Der Hamburger Ruder-Club gilt als der erste in Deutschland gegründete Sportverein.

► 1891

Fairer Wettkampf

Für Sportarten wie Basketball werden Regeln festgelegt, Handball und Volleyball ziehen nach. Das Verletzungsrisiko sinkt.



► 1896

Spiele der Neuzeit

Die olympische Idee lebt in Athen neu auf. Mit 241 Athleten aus 13 Ländern sind die Spiele die bis dahin größte Sportveranstaltung.

Sie haben die Wahl!

Bei der Städtetour „Deutschland bewegt sich!“ präsentieren lokale Anbieter und Vereine eine Auswahl ihrer Sportangebote. Nutzen Sie den „Markt der Möglichkeiten“, indem Sie verschiedene

ne Sportarten ausprobieren oder sich darüber informieren. Haben Sie eine Disziplin gefunden, die Ihnen Spaß machen könnte? Dann fragen Sie einfach die Mitarbeiter auf dem Fitness-Parcours,

wann und wo Sie demnächst trainieren können. Die Tabelle kann Unentschlossenen bei der Wahl der richtigen Sportart helfen.



Sportart	Geeignet für Sportanfänger	Kalorienverbrauch/ Abnehmpotenzial	Geeignet zur Entspannung	Muskelaufbau	Ausdauer/ Herz und Kreislauf	Spaß	Für Kinder ab ... Jahren
FITNESS-SPORT							
Aerobic	☹☹	🍔🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺	12
Aquajogging	☹☹☹	🍔🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺	12
Muskeltraining (an Geräten)	☹☹☹	🍔🍔🍔	☯☯	🔗🔗🔗	❤❤❤	☺☺	14
Indoor Cycling (Spinning)	☹☹☹	🍔🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	11
Tae Bo	☹☹	🍔🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	10
Tanzen	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺☺	4
Rückenschule	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤	☺	14
TREND-/ERLEBNISSPORT							
Angeln	☹☹		☯☯☯			☺☺	4
Bogenschießen	☹		☯☯	🔗		☺☺	6
Inlineskaten		🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	7
Jogging/Laufen	☹	🍔🍔🍔	☯☯☯	🔗	❤❤❤	☺☺☺	10
Golf	☹	🍔🍔	☯☯		❤❤	☺☺☺	8
Kanu	☹☹	🍔🍔	☯	🔗	❤❤	☺☺☺	6
Klettern	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	6
Mountainbiken	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	5
Radfahren	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	4
Reiten		🍔🍔	☯☯	🔗		☺☺☺	4
Rudern	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	6
Schwimmen	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	3
Skateboarden	☹		☯☯		❤	☺☺☺	6
Tauchen		🍔	☯☯		❤	☺☺☺☺	8
Turnen	☹	🍔🍔	☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	3
Walking	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	12
Wandern	☹☹☹	🍔	☯☯☯	🔗	❤	☺☺☺	6
Windsurfen	☹	🍔	☯☯	🔗🔗	❤	☺☺☺	8
WINTERSPORTARTEN							
Alpines Skifahren	☹☹	🍔🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	3
Langlauf	☹☹☹	🍔🍔	☯☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	8
Schlittenfahren	☹☹☹	🍔🍔	☯☯		❤❤	☺☺☺	2
Schlittschuhlaufen	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	7
Snowboarden	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	6
Snowtube	☹☹☹	🍔	☯☯			☺☺☺	5
MEDITATIVE SPORTARTEN							
Tai-Chi/Qigong	☹	🍔	☯☯☯	🔗	❤	☺☺	8
Pilates	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤	☺☺☺	12
Yoga	☹☹	🍔	☯☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺	10
KAMPFSPORTARTEN							
Aikido	☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺	9
Boxen	☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	11
Fechten		🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	8
Judo		🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	4
Ringen	☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤	☺☺☺	5
Taekwondo		🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	6
Karate	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	5
SPORTSPIELE							
Badminton/Federball	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	6
Baseball	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	8
Basketball	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	10
Handball	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤❤	☺☺☺	8
Hockey	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤❤	☺☺☺	6
Squash	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤❤	☺☺☺	10
Tennis	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	6
Tischtennis	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤	☺☺☺	8
Fußball	☹☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗	❤❤❤	☺☺☺	4
Volleyball	☹☹	🍔	☯☯	🔗	❤	☺☺☺	12
Wasserball	☹☹	🍔🍔	☯☯	🔗🔗	❤❤	☺☺☺	14

Wussten Sie es?

1 Wer seinen Fettstoffwechsel trainieren möchte, sollte schon vor dem Frühstück mit leerem Magen Sport treiben. Der Grund: Die Glykogenspeicher leeren sich über Nacht, sodass der Organismus dann auf die Fettspeicher zurückgreift. Ein Nüchternlauf sollte aber nicht länger als eine halbe Stunde dauern. Also, übertreiben Sie nicht!

2 Der Kalorienverbrauch ist beim Walken und Laufen gleich, sofern man sich gleich schnell fortbewegt. Das haben Wissenschaftler bei gesunden Frauen auf dem Laufband nachgewiesen. Die Geschwindigkeit der Getesteten lag bei acht Kilometern pro Stunde.

3 Die neue „Tanzsportart“ Zumba ist in erster Linie ein Ausdauertraining. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Die wechselnden Schritt- und Bewegungsfolgen trainieren die Koordination. Der Körper profitiert, weil bestimmte Muskelgruppen gezielt gekräftigt werden. Zumba-Tänzer verbrauchen zwischen 300 und 600 Kalorien pro Stunde.

4 Wer abnehmen möchte und daher dreimal pro Woche 60 Minuten Sport macht, verliert kein Gramm. Stattdessen gewinnt er an Muskelmasse. Abnehmen funktioniert nur, wenn man mehr Energie verbraucht als man „isst“. Erst dann holt sich der Körper die fehlende Energie aus dem Fettgewebe. Also, mehr bewegen, ausgewogener essen.

5 Wer Muskelkater vorbeugen will, sollte sich intensiv aufwärmen und sein Pensum langsam steigern. Wer leichten Muskelkater hat, kann weiter trainieren, allerdings in kürzeren Übungseinheiten. Fällt der Kater heftig aus, helfen dosierte Dehnübungen und leichte Radtouren. Entspannungsbäder und Saunagänge tun ebenfalls gut.

▶1913

Erstes Sportabzeichen

Beim Berliner Jugend-Spielfest wird erstmals das Deutsche Sportabzeichen vergeben.



▶1936

Fitness-Pionier

Jack LaLanne eröffnet in San Francisco (USA) das erste Fitnessstudio. Die Massen begeistert er ab den 50er-Jahren mit Büchern und TV-Sendungen.

▶1970

Trimm Dich!

Auf den Trimm-Pfaden beginnt eine erste Fitness-Welle. Der Deutsche Sportbund setzt damit auf Krankheitsprävention. Mit dabei die BARMER GEK (damals BARMER).

▶1972

Jugend aktiv

Zwar gibt es die Bundesjugendspiele schon seit 1951. Mit der Münchner Olympia-Euphorie erreicht die Sportbegeisterung in den Schulen aber einen neuen Höhepunkt.

▶1978

Geförderte Abzeichen

Die BARMER GEK (damals BARMER) fördert seit 1978 das Deutsche Sportabzeichen des DOSB.

In der Gruppe macht Sport am meisten Spaß



Wolfgang Grotelüschen ist dem Sport verfallen. 30 Jahre ist das nun schon her. Seitdem begleitet dieser ihn auf Schritt und Tritt. Dem Leichtathleten geht's gut dabei. Schließlich will er ein gesundes Leben führen. Seine Leidenschaft für Bewegung kommt dem 47-Jährigen daher gerade recht.

„Spaß an Bewegung kann jeder erfahren. Egal, wann er damit anfängt und in welcher körperlichen Verfassung er ist“, davon ist Wolfgang Grotelüschen überzeugt. „Man muss nur die passende Sportart und das passende Umfeld für sich finden.“

Er selbst kam über die Leichtathletik zum Triathlon. Für jede Sportart gelte jedoch: „Das Schöne sind die schnellen Fortschritte, wenn man sich regelmäßig bewegt. Wer das tut, stellt fest, dass alles leichter läuft. In Job oder Familie wird man belastbarer, körperlich und mental.“ Er erklärt es an einem Beispiel:

„Wenn ich die Treppe irgendwann ohne Schnaufen hochlaufen kann, während Nichtsportler hinterherhinken, ist das eine tolle Erfahrung. So was motiviert.“

Sport als Lebensinhalt

Sportlich aktiv war Grotelüschen nicht immer. Als Kind fördern seine Eltern eher sein musikalisches Talent. Bewegen könne er sich ja auch so, meinten sie. Doch der gebürtige Detmolder will mehr. Als 17-Jähriger tritt er in den örtlichen Leichtathletik-Verein ein. „In Mittel- und Langstreckenlauf war

ich ganz gut“, erinnert er sich. Als Maschinenbaustudent in Lemgo packt ihn die Lust. Mit anderen Studenten geht er Schwimmen, Laufen, Radfahren – immer öfter. Mit den Trainingserfolgen wächst sein Ehrgeiz. Er findet einen Triathlon-Verein, erhält dort Talentförderung, kommt schließlich ins Leistungsteam. In den 1990ern ist er im Team der ersten Bundesliga der Triathleten, startet bei internationalen Wettbewerben. Später trainiert er jugendliche Triathleten, darunter Maik Twelsiek und Clemens Coenen, Profis, die heute noch erfolgreich sind.

Begeisterung teilen

„Die Jahre in Lemgo haben mein Leben geprägt“, sagt der 47-Jähri-

ge. Sich zu bewegen, ist sein Lebenselixier geworden: „Früher war es für mich Körperertüchtigung, heute ist es Körpererhaltung“, sagt Feierabendportler Grotelüschen. „Ich brauche jeden Tag etwas davon.“ Unterstützung erhält er von Ehefrau Birgit und den Söhnen Jan Mikkel und Fynn.

In der Gruppe mache ihm Sport am meisten Spaß. „Ich find's schöner auf dem Rad mit meinen Freunden zu quatschen als dabei in der Kneipe zu sitzen.“ Was Wolfgang Grotelüschen begeistert, gibt er gern weiter. Er trainiert die 14- bis 17-jährigen Mitglieder des Schwimmvereins in Wildeshausen, seinem Wohnort bei Oldenburg. „Als Trainer schwimme ich auch mal mit, denn ich möchte ein gutes Vorbild sein.“

Patentrezept Bewegung

Sind Sie kurzatmig? Haben Sie erhöhte Blutdruck? Häufig Rückenschmerzen? Oder leiden unter Gewichtsproblemen?

Viele Frauen und Männer in Deutschland können diese Fragen mit ja bestätigen. Falls Sie auch dazugehören, hier eine gute Botschaft: Gegen die meisten dieser Beschwerden gibt es ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, regelmäßige Bewegung. Sie wirkt positiv auf praktisch alle Prozesse und Organe des Körpers.

Mediziner wissen: Wenig aktive Menschen oder totale Sportmuffel sind anfällig für chronische Erkrankungen. Der normale Blutdruck etwa ist maßgeblich für ein langes, aktives und gesundes Leben. Ein erhöhter Blutdruck ist dagegen gefährlich, aber leider sehr häufig. Wer unter Hypertonie leidet, kann seine Werte auf gesunde Weise senken – regelmäßige Spaziergänge, Walken oder Gymnastik helfen dabei. Von einem ausdauernden körperlichen Training profitieren auch Nervensystem, Schilddrüse, Bronchien und das Immunsystem.

Sport ist gut für Kopf und Seele

Wer an einem Tag der Woche Muskeln und Gelenken einen festen Termin gönnt, hat einen Ausgleich zu seinen Anforderungen im Privat- und Berufsleben. Das funktioniert



so: Wer beispielweise läuft, tanzt, boxt oder im Wasser seine Bahnen zieht, konzentriert sich auf seine Bewegungen und die Atmung. Grübeleien und berufliche Konflikte, die bis zum Feierabend ungelöst blieben, treten in den Hintergrund. Manch einem Freizeitsportler fallen auf Stepper oder Rad sogar passende Problemlösungen ein.

Sport wirkt auch auf die Psyche: Eine Studie zum Walken, in der ältere Menschen befragt wurden, ist ein Beispiel dafür. Darin sagten die Probanden schon nach wenigen Übungseinheiten, dass sie sich fröhlicher, weniger nervös, weniger verärgert und weniger niedergeschlagen fühlten. Bei jungen Menschen fördert Sport die Persönlichkeitsbildung: Für Schülerinnen und Schüler ist er ein effektives Mittel zur Regulation des Lernstresses. Im Einzel- oder Team-sport üben sie Konzentration und

Ausdauer. Teamsportarten unterstützen die Jugendlichen dabei, Integrations- und Konfliktfähigkeit zu lernen.

Gemeinsam aktiv werden

Viele Termine, fehlende Bekleidung oder schlicht „keine Lust“ sind die häufigsten Gründe, die den Weg zur Turnhalle versperren. Fällt es Ihnen schwer, sich über Monate für eine Sportart zu begeistern, suchen Sie sich Verbündete. Ein körperlich aktiver Lebensstil tut allen gut. Damit beginnen kann jeder. Wer Gruppen nicht mag, kann natürlich allein aktiv werden. Walken, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Inline-Skaten eignen sich für Individualisten. Das Training in einem Fitnessstudio kann der richtige Kompromiss zwischen Gruppen- und Individual-sport sein. Fangen Sie einfach an!

Essen Sie sich fit

Eine ausgewogene Ernährung ist die richtige Grundlage für einen gesunden Körper. Das gilt für jeden, speziell jedoch für Sportler. Ausgewogen bedeutet abwechslungsreich. Viel Getreideprodukte, Kartoffeln, Brot, Teigwaren, Reis, dazu Gemüse, Obst, Salate. Verteilt auf die Wochentage darf es in Maßen mal Fisch, mal Fleisch sein.

Sportler brauchen pro Tag mehr Energie als Menschen, die sich kaum bewegen. Mit einer kohlenhydrathaltigen Ernährung können sie ihren Energiebedarf am besten decken. Ein Freibrief für Kuchen, Eis, Schokolade ist eine Trainingseinheit von einer Stunde pro Woche allerdings nicht. Wer Süßes möchte, sollte zu entsprechenden Obstsorten greifen. Müsli- oder Energieriegel haben zwar „gesunde Namen“, enthalten jedoch sehr viel Zucker und Fett, sind also wahre Energiebomben. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse und Obst liefern dagegen gesunde Kohlenhydrate.

Bausteine für die Muskeln

Eiweiße braucht der Körper für den Aufbau von Muskeln, Organen und Haut. Wer Sport treibt, baut zwar Muskeln auf, braucht dazu aber nicht viel mehr Eiweiß als Nicht-sportler. Tierisches Eiweiß liefern Milch, Milchprodukte, Eier, Geflügel, fettarmes Fleisch und Fisch.

Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln enthalten viel pflanzliches Eiweiß.

Die meiste Energie steckt in Fetten. Sie sind nötig für den Zellaufbau in unserem Körper. Zudem transportiert Fett die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K und Beta-Karotin. Fett steckt in sehr vielen Lebensmitteln. Da die obengenannten Eiweißlieferanten ohnehin meist Fett enthalten, brauchen Sportler davon keine „Extraportion“.



Schwitzen gehört zum Sport dazu. Wer schwitzt, verliert Wasser und wichtige Mineralstoffe. Beides sollten Sie nach Ihrer Trainingseinheit ersetzen. Viel trinken ist daher wichtig, 1,5 bis 2 Liter sind die Mindestmenge. Machen Sie Sport, darf es ruhig das Doppelte sein. Gut geeignet sind Fruchtsaftschorlen. Der Saft enthält Zucker und liefert damit Energie. Das Wasser versorgt den Körper mit Natrium, Chlorid und Calcium. Eine zuckerarme Variante sind Kräuter- oder Früchtetees.

► 1979

Massenbewegung

Beim New-York-Marathon laufen mehr als 14.000 Teilnehmer. Jogging wird weltweit zu einem Sport, der Tausende begeistert.



► 1982

Aerobic-Kult

Die Schauspielerin Jane Fonda wird mit Videos zur Fitness-Ikone. Millionen Frauen gehen daraufhin in Fitnessstudios.

► 1996

Risiken für die Gesundheit

WHO erklärt Bewegungsmangel und seine Folgen zur größten Gesundheitsgefährdung der Menschen im 21. Jahrhundert.

► 1997

Mit zwei Stöcken

Der finnische Sportstudent Marko Kantaneva hat die Idee, mit Skistöcken zu gehen, und erfindet damit das Nordic Walking. Der Sport hat heute Millionen Anhänger.



Bühnenprogramm 21.– 22. Juni 2013

Magdeburg



Live dabei sein

Auf der Bühne des Showtrucks von „Deutschland bewegt sich!“ finden Sie den ganzen Tag ein abwechslungsreiches Programm und tolle Vorführungen. An allen Veranstaltungstagen stellen Vereine, Teams und Einzelsportler aus der Region die Faszination der

verschiedensten Sportarten vor. Bekannte Sportler und Experten in Sachen Gesundheit geben eine Menge praktischer Tipps zur Gestaltung eines gesunden Alltags. Alle Präsentationen und Events finden Sie in dieser Programmübersicht. So verpassen Sie nichts.

Legende:



Besonders für Kinder interessant



Auftritt mit Sportprominenz

Freitag, 21. Juni 2013

13:45

Breakdance Kids
Movement Dance Academy und „Mr. Dance“ Michael Hull



14:00

Offizielle Begrüßung

Holger Stahlknecht
Minister für Inneres und Sport des Landes Sachsen-Anhalt

Norbert Bischoff
Minister für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt

Dr. Lutz Trümper
Oberbürgermeister Stadt Magdeburg

Holger Wolter
Regionalgeschäftsführer BARMER GEK Magdeburg

Torsten May
Olympiasieger im Boxen

Danny Ecker
Halleneuropameister im Stabhochsprung

Michael Hull
Tanzweltmeister



14:15

Funky Jazz mit „LadysAflame“
Movement Dance Academy und „Mr. Dance“ Michael Hull



15:00

Drums Alive für Kinder
Vorführung Verein für Sporttherapie und Behindertensport 1980 Magdeburg



14:30

LazyTown Live! Fit mit Sportacus
Mitmachaktion für Kinder



15:30

Sportlicher Schlagabtausch
Vorführung und Mitmachaktion 1. Boxclub Nordwest Magdeburg und Torsten May Olympiasieger im Boxen



16:00

TRX Suspension Vorführung und Deep Work
Vorführung und Mitmachaktion Firstsports

16:30

Jump up – Standhochsprung
Mitmachaktion Danny Ecker Halleneuropameister im Stabhochsprung



17:00

Orientalischer Bauchtanz und Bollywoodtänze
Polizeisportverein Magdeburg 1990 – Abteilung Bauchtanz und „Mr. Dance“ Michael Hull



17:30

ZUMBA
Vorführung und Mitmachaktion Fitness Class



18:00

Ballett und Jazzdance
Vorführung Ballettschule Semenchukov

18:30

Masterclass Hip Hop und Street Style mit „One O Four“
Movement Dance Academy und „Mr. Dance“ Michael Hull



Bühnenprogramm 21.– 22. Juni 2013

Magdeburg



Das Highlight! Die Tanzwette!

Tanzen Sie mit dem Tanzweltmeister und „Mr. Dance“ Michael Hull.



Jeder Teilnehmer erhält vor Ort ein T-Shirt!
Nur solange der Vorrat reicht.



Samstag, 22. Juni 2013

10:00
Fit mit FLEXI-BAR und Drums Alive
Vorführung und Mitmachaktion FLEXI-SPORTS und Well in Time

11:30
LazyTown Live! Fit mit Sportacus
Mitmachaktion für Kinder



13:15
Senioren-Karate
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

10:30
Orientalischer Bauchtanz und Bollywoodtänze
Polizeisportverein Magdeburg 1990 – Abteilung Bauchtanz und „Mr. Dance“ Michael Hull



12:00
Breakdance und Teen Dance Club
Movement Dance Academy und „Mr. Dance“ Michael Hull



13:30
Square Dance
American Square Dance Club „Magdeburger Halbkugeln“ Magdeburger SV 90 und „Mr. Dance“ Michael Hull



11:00
Karate- und Kampfkunst Show
Vorführung Budo Karate Club Magdeburg

12:15
Musikalisch bewegt
Gitarre und Gesang Hannah Elisa Lehr



14:00
Jump up – Standhochsprung
Mitmachaktion Danny Ecker Halleneuropameister im Stabhochsprung



12:30
Gesundheitssport – Gymnastik
USC Magdeburg

14:30
ZUMBA
Vorführung und Mitmachaktion Fitness Class

15:30
LazyTown Live! Fit mit Sportacus
Mitmachaktion für Kinder



17:15
Kursmedley
Sportpark Magdeburg und Schönebeck

13:00
Seniorentanzsport
VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

14:45
Lateinamerikanische Tänze und Rock 'n' Roll
ADTV Tanzschule Diefert und Tanzsportclub Magdeburg und „Mr. Dance“ Michael Hull



16:00
BodyART und Pole Dance
Vorführung und Mitmachaktion Firstsports

17:30
Club Styles
Movement Dance Academy und „Mr. Dance“ Michael Hull



15:00 TANZWETTE

Die Wette mit Oberbürgermeister Dr. Lutz Trümper, Tanzweltmeister „Mr. Dance“ Michael Hull und der ADTV Tanzschule Diefert. Unterstützen Sie Ihren Oberbürgermeister bei seiner Wette. Gesucht werden mindestens 805 Tanzbegeisterte.

Tanzen Sie mit!

16:15
Drums Alive und XCO
Vorführung und Mitmachaktion Well in Time und FLEXI-SPORTS

16:45
Musicalzauber
Tanzclub VILANDO – Lebe & Tanze!



Bewegung und Mitmachaktionen auf 2.500 m²

Mitmachen und gewinnen

Bringen Sie sich und Ihre Familie in Bewegung. Nutzen Sie dazu die vielen Mitmachangebote auf dem Fitness-Parcours.

Ihre Besuche einzelner Stationen können Sie sich im AktionsPASS von den Standbetreuern quittieren lassen. Wer fünf Stationen besucht, den AktionsPASS ausfüllt und ihn bei einem BARMER GEK Mitarbeiter abgibt, nimmt an einer Verlosung teil.

Zu gewinnen gibt es eine Xbox 360 250 GB Konsole mit Kinect und Kinect Spielen sowie ein Laufbekleidungsset für Damen oder Herren von RUNNERS POINT und

Brooks, bestehend aus Laufjacke, Laufshirt und Laufhose.

Wer direkt zum BARMER GEK Stand auf dem Parcours geht, hat ebenfalls die Chance auf einen Gewinn. Fragen Sie die Mitarbeiter dort nach den Gewinnspielkarten. Mit ein wenig Glück gehört Ihnen ein hochwertiges Mountainbike der Marke POISON, mit dem Sie dann den sportlichen Heimweg antreten können. Die Verlosung der Preise findet auf der „Deutschland bewegt sich!“ Bühne statt. Die Preise wurden gestiftet und sind nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



AktionsPASS Preise



Der Fitness-Parcours für die ganze Familie

Bewegung

Ballsport

- ▶ Punkten Sie an der **mobilen Basketballanlage** und die Kleinen beim **Mini-Basketball**.
- ▶ Testen Sie Ihre Treffsicherheit an der **Original ZDF-Torwand**. Am Freitag, **21. Juni** mit **Lotto-Toto Sachsen-Anhalt** und am Samstag, **22. Juni** betreut von der **HUK-COBURG, Geschäftsstelle Magdeburg**.
- ▶ Trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit beim **Tischtennis** – der schnellsten Ballsportart der Welt. Spielen Sie mit und gegen den **elektronischen Ballroboter** unseres **Tischtennis-ausrüsters TSP VICTAS**.



- ▶ Schwingen Sie mit der **BILD am SONNTAG** den Golfschläger im **Golfschlagkäfig** und lochen Sie den Ball auf dem **Putting Green** ein.
- ▶ Den faszinierenden Sport **Badminton**, erleben Sie mit dem **Sportpark Magdeburg und Schönebeck**. **Erfahren Sie mehr zu den Angeboten und testen Sie Ihre Sportlichkeit u. a. auf Steppbrettern und Cyclingbikes**.

Innovative Bewegungsideen

- ▶ Mit **Well in Time** erleben Sie die **innovativen Sportgeräte** von **FLEXI-SPORTS**.
- ▶ **playfit** bietet Ihnen **Outdoor-Fitness-Geräte** auf der Grundlage traditioneller asiatischer Bewegungstherapien.
- ▶ Erleben Sie ein neues Körpergefühl mit den **Kinect Bewegungs- und Fitnessspielen für Xbox 360**.
- ▶ Bewegen Sie sich schneller als das Licht an der **Reaktionswand twall** und nehmen Sie an der **twall Challenge 2013** teil.
- ▶ **Special:** Die Stadtvertreter der Tourstädte sind eingeladen an der **twall Championship 2013** teilzunehmen.

Schlagfertig

- ▶ Erleben Sie den facettenreichen Sport **Karate** mit dem **Deutschen Karate Verband**.

Trendsport

- ▶ Werden Sie aktiv beim **Teppichcurling**, der Trendsportart aus Schweden.
- ▶ „Hoch hinauf“ kommen Sie am **Kletterturm** von **On Top Klettern**, betreut vom **Deutschen Alpenverein Sektion Magdeburg**.

Fit Kids

- ▶ Hohe Sprünge für die Kleinen auf dem **Kindertrampolin**, am **Freitag, 21. Juni** mit der **Mandala Kinderbetreuung**.

Ernährung

- ▶ Interessante Informationen und Tipps für Klein und Groß bieten Ihnen die Experten im **Nestlé Ernährungsstudio**.
- ▶ Die **gesunde Erfrischung** gibt es von **BIONADE**.

RUNNERS POINT | STÄDTEWETTBEWERB

Magdeburg aufgepasst!

50 Paar Laufschuhe gewinnt die Tourstadt, die die meisten Kilometer aufs Laufband bringt. Also, kommt vorbei und läuft mit, wir brauchen jeden Meter, denn sieben andere Städte wollen auch gewinnen!



Gesundheit allgemein

- ▶ Überprüfen Sie Ihre Fähigkeiten in Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit bei unserem **„Deutschland bewegt sich! Test“**. Für Kinder gibt es den **Kinderturn-Test**. Die Firma **daum electronic** stellt für den Ausdauertest Ergometer und Laufbänder zur Verfügung.
- ▶ Der Sportausstatter **RUNNERS POINT** berät Sie bei einer **computergestützten Laufbandanalyse** zur richtigen Laufschuhwahl.
- ▶ Messen Sie im **DRK Dome** Ihren **Blutdruck**, prüfen Sie Ihren **Handdruck** und beweisen Sie Ihr Geschick am **„Heißen Draht“**. Der **DRK Regionalverband Magdeburg-Jerichower Land** steht Ihnen gern zur Verfügung.



Angebote der regionalen Partner

Probieren Sie sich beim Baseball. Mit dem **Magdeburger Baseball- und Softballverein Poor Pigs** können Sie lernen, einen **Baseball zu schlagen und zu werfen**. Dabei wird zusätzlich die Geschwindigkeit gemessen.



Die **Volkslaufgemeinschaft 1991 Magdeburg** informiert zu allen Fakten und die Lauf-, Nordic-Walking- und Walkingstrecken zum **10. Magdeburg-Marathon**. Sie haben die Möglichkeit sich vor Ort direkt anzumelden.



Mit den **Life Kinetik Übungen** bei **Firstsports** trainieren Sie durch ungewöhnliche Bewegungsabfolgen Ihr Gehirn und meistern gleichzeitig koordinative Herausforderungen. Erfahren Sie mehr zu den neuesten und effektivsten Trainingsformen, wie **funktionelles Training, TRX Suspension Training, Pole Dance und weiteren Angeboten**.

Koordination ist Trumpf mit dem **VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg** auf dem „**Fit und aktiv Bewegungsparcours**“

- Stationen auf **elektronischen Therapiekreisel Gymtop:**
 - **Gleichgewicht im Stand und Sitzen**
 - **Zielwerfen mit Sandsäckchen**
- **Pezziballstabilisation**
- **Pedalos**

Mit der **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins „Schnuppern Sie in der Lehrküche“** und erhalten wertvolle und professionelle Tipps rund um Ernährungsthemen. Wie wichtig entspannte Momente für das persönliche Wohlbefinden sind, erleben Sie mit **Klangschalen**, bei einem kleinen „**Augenspaziergang**“ über den Platz oder beim **Augenyoga**. „**Schnuppern in der Lehrküche**“ findet am **Freitag, 21.06.** gegen **16:00 Uhr** und **Samstag, 22.06.** gegen **13:00** und **16:00 Uhr** in der Praxis statt. Bitte melden Sie sich am Stand.



Wanderungen

Freitag, 21. Juni 2013
15:00 Uhr
Wanderung in Magdeburg
Wanderbewegung Magdeburg

Start: „Deutschland bewegt sich!“ Showtruck, Alter Markt

Strecke: Rathaus – Hafen – Herrenkrug – Stadtpark

Samstag, 22. Juni 2013
10:15 Uhr
Wanderung entlang der Elbe
Wanderbewegung Magdeburg

Start: „Deutschland bewegt sich!“ Showtruck, Alter Markt

Strecke: Rathaus – Klosterberggarten – Stadtpark – Werder – Rathaus

Treten Sie in den sportlichen Wettstreit um Ihre Schlagzahl und Ausdauer auf zwei **Ruderergometern**. Der **Fitness-Check** auf dem „**Balenso-Senso**“ **Balance Board** erfordert Körperstabilität und Konzentration und analysiert Ihre Reaktions-, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Der **SC Magdeburg** berät zu seinen Abteilungen und seinen Angeboten Gesundheitssport und Laufschiele.

Werden Sie mit **Strehlow** und dem **Ambulanten Therapiezentrum Magdeburg** aktiv am **Redcord-System** oder bei Stabilisatorübungen auf einem **Wackelbrett**. Nach so viel Bewegung stehen Ihnen die Physiotherapeuten für eine **Massage** bereit und beraten Sie rund um **Kinesio-Taping**.

Aktion:
Das „Deutschland bewegt sich!“ Brot



Juni – September 2013

Bäckerei Konditorei

Bäckerei Konditorei Olaf Otto

Das nahrhafte, wohlschmeckende 750g Brot wird u. a. aus den Zutaten Roggenmehl, Weizenmehl, Wasser, Quark, Karotten, Roggensauerteig, Sonnenblumenkerne, Sesam, Salz, Kartoffelflocken und Hefe hergestellt.

Der Preis des Brotes beträgt 2,20 €.
Pro verkauftem „Deutschland bewegt sich!“ Brot im Aktionszeitraum kommen je 20 Cent dem Kinderhospiz der Pfeifferschen Stiftungen in Magdeburg zu Gute.

Das Brot gibt es in der Halberstädter Straße 175, 39112 Magdeburg und den 14 Filialen in Magdeburg und Wolmirstedt zu kaufen. Die Standorte finden Sie unter www.baekerei-otto.de.



Partner aus der Region



Aktionswoche, 23. – 29. Juni 2013



Sie haben Lust auf Mehr bekommen? Dann nutzen Sie die Woche vom 23. – 29. Juni 2013 für Ihr erweitertes Gesundheitsprogramm. Zahlreiche Vereine, Institutionen, Firmen und Organisationen in Magdeburg und Umgebung haben für Sie attraktive Kursangebote zusammengestellt, die Sie mit der ganzen Familie ausprobieren können.

Die Angebote der Aktionswoche sind oft kostenlos. Nutzen Sie die Chance und machen Sie mit! Auf Sie wartet ein tolles Programm: vom Schnuppertraining über Laufgruppen bis hin zu Ernährungsvorträgen. Außerdem locken Rabattaktionen und Tage der offenen Tür. Hier ist Ausprobieren angesagt!



Orientierungshilfe zur Aktionswoche

Vielfältige Kennenlern- und Schnupperaktionen für die ganze Familie! Finden Sie Ihr persönliches Bewegungs- und Gesundheitsangebot! Orientieren Sie sich an den Symbolen zu den Themen:



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Vorträge



Gesundheit allgemein

Aktion

Vorankündigungen

Juni – September 2013

Mittwoch, 19. Juni 2013

Aktion



„Deutschland bewegt sich!“ Brot

Bäckerei Konditorei Olaf Otto
Preis: 2,20 €
20 Cent je verkauftem Brot kommen dem Kinderhospiz der Pfeifferschen Stiftungen in Magdeburg zu Gute.



Bäckerei Konditorei

15:00 – 16:00

Schnupperkurs Yoga Mit asiatischen Bewegungskünsten seine Mitte und inneren Frieden finden!

TAO-Schule Dieter Wibben
Ort: Porsestr. 19
39104 Magdeburg
Infos: Dieter Wibben
Tel.: 0173-6153395
info@tao-schule.eu
www.tao-schule.eu



16:30 – 17:30

Schnupperkurs Qigong-Taiji Mit asiatischen Bewegungskünsten seine Mitte und inneren Frieden finden!

TAO-Schule Dieter Wibben
Ort: Porsestr. 19
39104 Magdeburg
Infos: Dieter Wibben
Tel.: 0173-6153395
info@tao-schule.eu
www.tao-schule.eu



Wochenangebot

23. Juni – 29. Juni 2013

24. Juni – 28. Juni 2013

Fitness und Sauna – Schnuppertage



Täglich einen individuellen Kurs auswählen und anschließend im Saunabereich entspannen

Fitness Class
Ort: Halberstädter Str. 21
39112 Magdeburg
Infos: Christian Lampe und Mario Bauermeister
Tel.: 0391-611330
info@fitness-class.de
www.fitness-class.de
Um Anmeldung wird gebeten.

Fitness und Sauna – Schnuppertage für Damen



Täglich einen individuellen Kurs auswählen und anschließend im Saunabereich entspannen

Fitness Class Lady
Ort: Halberstädter Str. 31
39112 Magdeburg
Infos: Marika Liepe und Susann Steffen
Tel.: 0391-56395234
info@fitnessclasslady.de
www.fitnessclasslady.de
Um Anmeldung wird gebeten.

Fitness, Sauna, Kurs- und Sportangebote – 7 kostenlose Schnuppertage



Sportpark Magdeburg
Ort: Salzmannstr. 23
39112 Magdeburg
Infos: Kevin Jasper, Marie Ellermann, Marc Neumann, Katja Döring
Tel.: 0391-625470
info@sportpark-magdeburg.de
www.sportpark-magdeburg.de

Täglicher Beginn möglich!
Öffnungszeiten:
Mo – Fr 09:00 – 22:00
Sa – So 10:00 – 19:00
Aktionszeitraum endet am 31.12.2013.
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

18:00 – 20:00

Fitness zum Kennenlernen mit Personal Trainer Persönliche Beratung und individuelles Training

SFC Squash- & Fitness Center U. Stern & Co.
Ort: Alt Fernersleben 2
39122 Magdeburg
Infos: Janka Bauer und Manuel Steinbach
Tel.: 0391-4015461
info@sfc-md.de
www.sfc-md.de
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.



Aktionswoche, 23. – 29. Juni 2013

Orientierungshilfe zur Aktionswoche

Vielfältige Kennenlern- und Schnupperaktionen für die ganze Familie! Finden Sie Ihr persönliches Bewegungs- und Gesundheitsangebot! Orientieren Sie sich an den Symbolen zu den Themen:



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Vorträge



Gesundheit allgemein

Sonntag, 23. Juni 2013

06:40

Geführte Wanderung – Rund um Flechtingen

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt:
Hauptbahnhof, Magdeburg
Strecke: 23 km
Wanderleiterin: Gertraud Heimann
Tel.: 0391-51413505
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



07:15

Geführte Wanderung – Früh auf XIII – Stadtpark

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt: Rathaus, Magdeburg
Strecke: 11 km
Wanderleiter: Klaus Beyer
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



16:00 – 17:00

Probetraining Ballett für Kinder

Tanzclub VILANDO – Lebe & Tanze!
Ort: Oebisfelder Str. 19
39126 Magdeburg
Infos: Aileen Klingenberg
Tel.: 0177-8684676
info@tanzclub-vilando.de
www.tanzclub-vilando.de
Um Anmeldung bis zum 22.06.2013 wird gebeten.



Montag, 24. Juni 2013

08:00 – 09:00

Yoga am Morgen

Physio Balance –
Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie und Yoga
Ort: Breiter Weg 10
im Hundertwasserhaus
39104 Magdeburg
Infos: Physio Balance Team
Tel.: 0391-5068899
harmonie@physiobalance-md.de
www.physiobalance-md.de
Bitte mindestens 15 Minuten früher erscheinen.



09:30 – 10:30

Pilates – Schnupperkurs

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



14:15 – 15:15

Tanzmäuse – Schnupperkurs für Kinder ab 4 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



16:15 – 17:15

Hip Hop – Schnupperkurs für Jugendliche ab 13 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



17:15 – 18:15

Hip Hop – Schnupperkurs für Kinder ab 11 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



10:15 – 11:15

BodyART – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



15:15 – 16:15

Kids Dance Club – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



16:30 – 17:30

Ballett für Erwachsene – Schnupperstunde Anfänger

Ballettschule Semenchukov
Ort: Nachtweide 44
39124 Magdeburg
Infos: Alexander Semenchukov und Nadezda Semenchukova
Tel.: 0157-74158533
mail@ballettschule-semenchukov.de
www.ballettschule-semenchukov.de



17:30 – 18:30

Orientalischer Bauchtanz – Schnupperstunde

Polizeisportverband Magdeburg 1990
Abteilung Bauchtanz
Ort: Agnetenstr. 14
39106 Magdeburg
Infos: Stefanie Lüdtko
Tel.: 0176-20520925
studio-saffanah@web.de
www.psv-bauchtanz.de
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.



09:00

Geführte Wanderung – In die Börde

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt:
Hauptbahnhof, Magdeburg
Strecke: 18 km, Wefensleben – Sommerschenburg – Marienborn
Wanderleiterin: Elke Plagemann
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



12:30 – 13:30

Yoga als Mittagspause

Physio Balance –
Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie und Yoga
Ort: Breiter Weg 10,
im Hundertwasserhaus
39104 Magdeburg
Infos: Physio Balance Team
Tel.: 0391-5068899
harmonie@physiobalance-md.de
www.physiobalance-md.de
Bitte mindestens 15 Minuten früher erscheinen.



16:00 – 17:00

Rückenschule – Schnupperkurs

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



Montag, 24. Juni 2013

18:15 – 19:30

LadiesAflame – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



19:00 – 20:00

ZUMBA

SFC Squash- & Fitness Center
U. Stern & Co.
Ort: Alt Fermersleben 2
39122 Magdeburg
Infos: Janka Bauer und Manuel Steinbach
Tel.: 0391-4015461
info@sfc-md.de
www.sfc-md.de
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.



19:30 – 20:30

Hip Hop – Schnupperkurs für Erwachsene ab 30 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



20:30 – 21:30

ZUMBA und Bauch Beine Po – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



Dienstag, 25. Juni 2013

08:40

Geführte Wanderung – Zwischen Himmel und Hölle

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt:
Hauptbahnhof, Magdeburg
Strecke: 21 km, Hohenmulsch
Kalbe/Milde
Wanderleiter: Diethelm Schmolke
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



14:00 – 15:30

Tai-Chi – Sanfte Heilgymnastik für Körper und Seele

VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Ort: Universitätsplatz 12, 4. Etage
39104 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.
Die Teilnahme ist auch ohne Anmeldung möglich.



15:00 – 16:00

Ballett für Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren – Schnupperstunde

Ballettschule Semenchukov
Ort: Nachtweide 44
39124 Magdeburg
Infos: Alexander Semenchukov und Nadezda Semenchukova
Tel.: 0157-74158533
mail@ballettschule-semenchukov.de
www.ballettschule-semenchukov.de



15:30 – 17:30

Kneipp-Aktionstag

Integratives Kinder-Eltern-Zentrum „Kinderland“
Ort: Lumumbastr. 26
39126 Magdeburg
Infos: Sigrid Brünsch
Tel.: 0391-2537953
bruensch@kitagesellschaft-magdeburg.de
www.kitagesellschaft-magdeburg.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.



16:30 – 17:30

Kids Dance Club – Schnupperkurs für Kinder ab 6 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



09:00 – 09:45

TRX – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



14:00 – 15:30

Fit mit Kompression – Vortrag

Strehlow
Ort: Havelstr. 23
39114 Magdeburg
Infos: Charlott Weiner
Tel.: 0391-50566308
charlott.weiner@strehlow.info
www.strehlow.info
Um telefonische Anmeldung oder per E-Mail bis 24.06.2013 wird gebeten.



15:00 – 16:00

Ballett für Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren – Schnupperstunde

Ballettschule Semenchukov
Ort: Nachtweide 44
39124 Magdeburg
Infos: Alexander Semenchukov und Nadezda Semenchukova
Tel.: 0157-74158533
mail@ballettschule-semenchukov.de
www.ballettschule-semenchukov.de



15:00 – 16:30

Seniorentanzsport Schnupper- und Informationsmöglichkeiten für Interessierte

VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Seniorentanzsport-Akademie
Ort: Universitätsplatz 12, 4. Etage
39104 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de



09:30 – 10:30

Sanftes Training ab 50plus

VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Ort: Universitätsplatz 12, 4. Etage
39104 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.
Die Teilnahme ist auch ohne Anmeldung möglich.



14:30 – 17:30

Spiel, Sport und Spaß „Sport- und Spielmobil“ der Sportjugend im Stadtsportbund Magdeburg
Ort: Ottersleben Knochenpark
Infos: Angela Franke
Tel.: 0172-3816961
info@sportjugend-magdeburg.de
www.sportjugend-magdeburg.de



15:30 – 16:30

Tanzmäuse – Schnupperkurs für Kinder ab 4 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



16:00 – 18:00

Karate – Schnupperkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Budo Karate Club Magdeburg
Ort: Sportzentrum BKC-Magdeburg
Weitlingstr. 15
39104 Magdeburg
Infos: Tobias Prüfert und Silvana Moreno
Tel.: 0177-2500628 oder 0391-5414545
tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de
www.bkc-magdeburg.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.



17:00 – 18:00

ZUMBA

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



09:30 – 10:30

XCO Walking and Running

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



17:30 – 18:30

Teen Dance Club – Schnupperkurs für Kinder ab 9 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



Aktionswoche, 23. – 29. Juni 2013

Orientierungshilfe zur Aktionswoche

Vielfältige Kennenlern- und Schnupperaktionen für die ganze Familie! Finden Sie Ihr persönliches Bewegungs- und Gesundheitsangebot! Orientieren Sie sich an den Symbolen zu den Themen:



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Vorträge



Gesundheit allgemein

Dienstag, 25. Juni 2013

18:00 – 19:00
Deep Work – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de

19:00 – 20:00
Tanz Dich fit mit ZUMBA

Tanzclub VILANDO – Lebe & Tanze!
Ort: Oebisfelder Str. 19
39126 Magdeburg
Infos: Aileen Klingenberg
Tel.: 0177-8684676
info@tanzclub-vilando.de
www.tanzclub-vilando.de
Um Anmeldung wird gebeten.



19:00 – 21:00
Square-Dance – Schnupperkurs am Clubabend

American Square Dance Club
„Magdeburger Halbkugeln“
Magdeburger SV 90
Ort: Sporthalle des MSV 90
Bodestr. 9
39108 Magdeburg
Infos: Wilfried Lämpchen
Tel.: 0171-6397918
www.squaredance-magdeburg.de
Um Anmeldung wird gebeten.



19:30 – 20:30
Tanzfitness – Schnupperstunde

Eine Stunde Non-Stop-Bewegung mit Hilfe von Sportgeräten
Ballettschule Semenchukov
Ort: Nachtweide 44
39124 Magdeburg
Infos: Alexander Semenchukov und Nadezda Semenchukova
Tel.: 0157-74158533
mail@ballettschule-semenchukov.de
www.ballettschule-semenchukov.de



Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de

18:30 – 20:00
Funky Jazz Anfänger – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg



20:00 – 21:00
Street Style Anfänger – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg



Mittwoch, 26. Juni 2013



08:00 – 09:00
Yoga am Morgen

Physio Balance – Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie und Yoga
Ort: Breiter Weg 10
im Hundertwasserhaus
39104 Magdeburg
Infos: Physio Balance Team
Tel.: 0391-5068899
harmonie@physiobalance-md.de
www.physiobalance-md.de
Bitte mindestens 15 Minuten früher erscheinen.



09:00 – 10:00
Seniorentanzsport Schnupper- und Informationsmöglichkeiten für Interessierte

VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Seniorentanzsport-Akademie
Ort: Fit-Fun
Große Diesdorfer Str. 65
39110 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de



09:30 – 10:30
Gymnastik 60+ – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



09:30 – 10:30
Pilates

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



10:15 – 11:15
BodyART – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



10:30
Geführte Wanderung – Über die Elbe

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt:
Straßenbahn-Haltestelle Linie 2
Sohlener Str., Magdeburg
Strecke: 6 bzw. 15 km
Sohlener Str. – Fähre – Randau – Pechauer Platz
Wanderleiter: Horst Oberhack
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



10:30 – 11:30
ZUMBA

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



11:30 – 12:30
Life Kinetik – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



14:30 – 15:30
Breakdance Kids – Schnupperkurs für Kinder ab 6 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



10:45 – 11:45
Tanz Dich fit 60+ – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



Mittwoch, 26. Juni 2013

15:00 – 16:00
Schnupperkurs Yoga
Mit asiatischen Bewegungskünsten seine Mitte und inneren Frieden finden!
TAO-Schule Dieter Wibben
Ort: Porsestr. 19
39104 Magdeburg
Infos: Dieter Wibben
Tel.: 0173-6153395
info@tao-schule.eu
www.tao-schule.eu



16:30 – 17:30
Schnupperkurs Qigong-Taiji
Mit asiatischen Bewegungskünsten seine Mitte und inneren Frieden finden!
TAO-Schule Dieter Wibben
Ort: Porsestr. 19
39104 Magdeburg
Infos: Dieter Wibben
Tel.: 0173-6153395
info@tao-schule.eu
www.tao-schule.eu



15:30 – 16:30
Breakdance Kids – Schnupperkurs
Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



17:00 – 18:30
Rückenfit – Gesundheitsorientiertes Rückentraining
VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Ort: Universitätsplatz 12, 4. Etage
39104 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.
Die Teilnahme ist auch ohne Anmeldung möglich.



19:30 – 20:30
Masterclass – Schnupperkurs
Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



17:00 – 18:30
Breakdance – Schnupperkurs für Frauen
Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



18:30 – 19:30
Street Dance – Schnupperkurs
Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



RUNNERS POINT – Partner und Sportschuhausstatter der Gesundheitsinitiative!



Donnerstag, 27. Juni 2013

09:00 – 10:00
BodyART – Schnupperkurs
Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



14:30 – 17:30
Spiel, Sport und Spaß „Sport- und Spielmobil“
der Sportjugend im Stadtsportbund Magdeburg
Ort: Wormser Platz
39112 Magdeburg
Infos: Angela Franke
Tel.: 0172-3816961
info@sportjugend-magdeburg.de
www.sportjugend-magdeburg.de



10:30 – 11:30
Life Kinetik – Schnupperkurs
Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



15:00
Geführte Wanderung – Magdeburger Stadtteile
Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle Linie 5 Oststraße, Magdeburg
Strecke: 6 km
Oststraße – Werder – Stadtpark
Wanderleiter: Klaus Beyer
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



15:00 – 16:00
Breakdance Kids Anfänger – Schnupperkurs für Kinder ab 9 Jahre
Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



15:30 – 16:30
Starmoves Kids – ab 6 Jahre
Tanzclub VILANDO – Lebe & Tanze!
Ort: Obisfelder Str. 19
39126 Magdeburg
Infos: Aileen Klingenberg
Tel.: 0177-8684676
info@tanzclub-vilando.de
www.tanzclub-vilando.de
Um Anmeldung wird gebeten.



12:30 – 13:30
Yoga als Mittagspause
Physio Balance – Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie und Yoga
Ort: Breiter Weg 10 im Hundertwasserhaus
39104 Magdeburg
Infos: Physio Balance Team
Tel.: 0391-5068899
harmonie@physiobalance-md.de
www.physiobalance-md.de
Bitte mindestens 15 Minuten früher erscheinen.



16:30 – 17:30
Breakdance für Kinder ab 6 Jahre
Tanzclub VILANDO – Lebe & Tanze!
Ort: Obisfelder Str. 19
39126 Magdeburg
Infos: Aileen Klingenberg
Tel.: 0177-8684676
info@tanzclub-vilando.de
www.tanzclub-vilando.de
Um Anmeldung wird gebeten.



16:30 – 17:30
FLEXI-BAR
Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



16:30 – 17:30
Orthopädische Rehafitness für Berufstätige
VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Ort: Universitätsplatz 12, 4. Etage
39104 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.
Die Teilnahme ist auch ohne Anmeldung möglich.



Aktionswoche, 23. – 29. Juni 2013

Orientierungshilfe zur Aktionswoche

Vielfältige Kennenlern- und Schnupperaktionen für die ganze Familie! Finden Sie Ihr persönliches Bewegungs- und Gesundheitsangebot! Orientieren Sie sich an den Symbolen zu den Themen:



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Vorträge



Gesundheit allgemein

Donnerstag, 27. Juni 2013



17:00 – 18:00
Streetdance Teens – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de

17:30 – 18:30
Drums Alive

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.

18:00 – 18:45
TRX – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.

18:00 – 19:00
ZUMBA

SFC Squash- & Fitness Center
U. Stern & Co.
Ort: Alt Fermersleben 2
39122 Magdeburg
Infos: Janka Bauer und Manuel Steinbach
Tel.: 0391-4015461
info@sfc-md.de
www.sfc-md.de
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

19:00 – 20:00
Karate – Schnupperkurs für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

Budo Karate Club Magdeburg
Ort: Sportzentrum BKC-Magdeburg
Weitlingstr. 15
39104 Magdeburg

Infos: Tobias Prüfert und Silvana Moreno
Tel.: 0177-2500628 oder 0391-5414545
tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de
www.bkc-magdeburg.de
Um Anmeldung bis zum 24.06.2013 wird gebeten.

19:00 – 20:00
Club Styles – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de

20:00 – 21:00
Hip Hop – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



Freitag, 28. Juni 2013

08:00 – 09:00
Yoga für Senioren

Physio Balance – Praxis für Gesundheitsförderung
Physiotherapie und Yoga
Ort: Breiter Weg 10, im Hundertwasserhaus
39104 Magdeburg
Infos: Physio Balance Team
Tel.: 0391-5068899
harmonie@physiobalance-md.de
www.physiobalance-md.de
Bitte mindestens 15 Minuten früher erscheinen.

09:00 – 10:00
Wirbelsäulengymnastik – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.

09:30 – 10:30
Yoga

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b
39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.

10:00 – 11:00
BodyART – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9
39104 Magdeburg
Infos: Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.

10:30
Geführte Wanderung – Zur Klappermühle

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt: Straßenbahn-Endstation Linie 1 und 10, Sudenburg, Magdeburg
Strecke: 8 – 10 km
Sudenburg – Ottersleben – Lemsdorf
Wanderleiterin: Hannelore Schmidt
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.

15:00 – 16:00
Streetdance Teens – Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche 9 – 14 Jahre

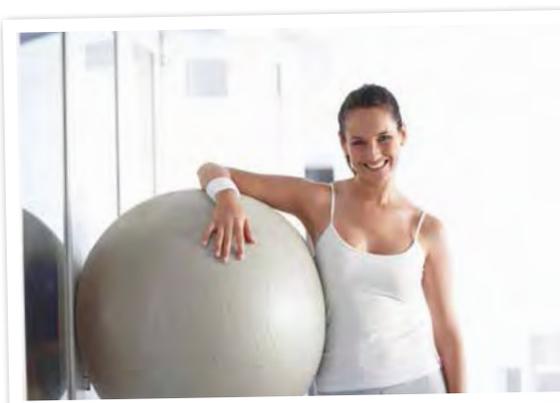
Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de

16:00 – 17:00
Hip Hop – Schnupperkurs für Kinder ab 8 Jahre

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20
39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de

14:30 – 17:30
Spiel, Sport und Spaß

„Sport- und Spielmobil“ der Sportjugend im Stadtsportbund Magdeburg
Ort: Spielplatz Otto-Lehmann-Platz/ Franz-Liszt-Str.
Infos: Angela Franke
Tel.: 0172-3816961
info@sportjugend-magdeburg.de
www.sportjugend-magdeburg.de



Freitag, 28. Juni 2013

16:00 – 18:00

Kinder- und Familiensportnachmittag für 2 – 3-Jährige sowie 4 – 6-Jährige

VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Ort: Universitätsplatz 12, 4. Etage 39104 Magdeburg
Infos: André Napiontek
Tel.: 0391-5557754
info@vgbs.de
www.vgbs.de
Um Anmeldung bis zum 26.06.2013 wird gebeten.



17:00 – 19:00

Breakdance – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20 39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



18:00 – 19:00

Power Workout

Well in Time
Ort: Otto-von-Guericke-Str. 56 b 39104 Magdeburg
Infos: Anika Linke
Tel.: 0176-30329175
info@wellintime.de
www.wellintime.de
Um Anmeldung wird gebeten.



19:00 – 20:00

Street Style für Fortgeschrittene – Schnupperkurs

Movement Dance Academy
Ort: Breiter Weg 20 39104 Magdeburg
Infos: Nils Klebe und Raymond Held
Tel.: 0391-60783738
info@movement-academy.de
www.movement-academy.de



Samstag, 29. Juni 2013

08:30

Geführte Wanderung – Rund um den Arendsee

Wanderbewegung Magdeburg
Treffpunkt: Hauptbahnhof Magdeburg
Strecke: 12 km
Wanderleiter: Peter Kohser
Infos: Klaus Beyer
Tel.: 0391-7236334 oder 0178-5276392
www.wanderbewegung-magdeburg.de
Kosten: 2 € für Nicht-Vereinsmitglieder.



09:00 – 13:00

Olympiade der verrückten Sportarten für die ganze Familie

Kita-Gesellschaft Magdeburg
Ort: TuS 1860 Magdeburg-Neustadt
Zielitzer Str. 38 39124 Magdeburg
Infos: Armin Jahns
Tel.: 0391-6119981
jahns@kitagesellschaft-magdeburg.de
www.kitagesellschaft-magdeburg.de



10:00 – 11:30

Pole Dance – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9 39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



13:30 – 14:30

Life Kinetik – Schnupperkurs

Firstsports
Ort: Am Krökentor 9 39104 Magdeburg
Infos: Marco Keller und Nadine Weissenfels
Tel.: 0391-4059049
empfang@firstsports.de
www.firstsports.de
Um Anmeldung wird gebeten.



Weitere Vorankündigungen

Samstag, 06. Juli und Sonntag, 07. Juli 2013

Samstag, 11:00 – 18:00

Sonntag, 10:00 – 17:00

Magdeburger Baseball Charity Cup und Rahmenprogramm für die ganze Familie

Magdeburger Baseball- und Softballverein Poor Pigs
Ort: Baseballplatz in der Holsteiner Str., Sportkomplex Tonschacht 39122 Magdeburg
Infos: Thomas Rochel
manager@poorpigs.de
www.poorpigs.de
Eintritt frei!
Jeder Besucher kann Baseball auch selbst ausprobieren.
Der Gewinn der Veranstaltung kommt der Lebenshilfe Magdeburg zu Gute.



Sonntag, 01. September 2013

14:45

Salsa für Anfänger – Schnupperstunde

ADTV Tanzschule Diefert
Ort: Lübecker Str. 53 – 63 39124 Magdeburg
Tel.: 0391-6111142
tanzschule-diefert@gmx.de
www.tanzschule-diefert.de



15:45

Discofox für Anfänger – Schnupperstunde

ADTV Tanzschule Diefert
Ort: Lübecker Str. 53 – 63 39124 Magdeburg
Tel.: 0391-6111142
tanzschule-diefert@gmx.de
www.tanzschule-diefert.de



Mittwoch, 18. September 2013

19:00

Standard und Latein für Anfänger – Schnupperstunde

ADTV Tanzschule Diefert
Ort: Lübecker Str. 53 – 63 39124 Magdeburg
Tel.: 0391-6111142
tanzschule-diefert@gmx.de
www.tanzschule-diefert.de



Sonntag, 20. Oktober 2013

10. Magdeburg-Marathon

Volkslaufgemeinschaft 1991 Magdeburg
Laufstrecken: Elbe-Biber-Kinderlauf 400 m, Minimarathon, 13 km Lauf, Halbmarathon, Marathon

Strecken Nordic-Walking und Walking: 4,2 km Walk im Park, 13 km und Halbmarathon

Infos und Anmeldung unter:
www.magdeburg-marathon.de





„Deutschland bewegt sich!“ surft im Monat Juli

Trendsportart bereichert die Gesundheitsinitiative

Faszination Windsurfen

Windsurfen ist ein Lebensgefühl. Kaum ein anderer Sport vermittelt ein so großes Freiheitsgefühl, wie es das Windsurfen tut. Den Blick auf den Horizont gerichtet, gleitet man fast schwerelos übers Wasser, den Wind im Segel und auf dem Gesicht. Dabei ist es völlig gleich, ob man auf dem heimischen Badesee oder in der fernen Karibik surft, Windsurfen geht schon bei wenig Wind und macht überall Spaß.

Der Sport bietet einen unglaublichen Spielraum: Die Profis fliegen mit 100 km/h übers Wasser oder zeigen waghalsige Salti in meterhohen Wellen. Dazu braucht es einiges an Training, das ist klar. Doch das Tolle ist, dass man auch als absoluter Anfänger heute in kürzester Zeit die Basics erlernen kann. Schon nach einem Nachmittag hat man die wichtigsten Bewegungen drauf.

Die ersten Schritte auf dem Brett

Die wichtigste Nachricht vorab: Windsurfen kann jede(r) erlernen. Auch, wer keine Vorkenntnisse mitbringt, wird sich schnell auf dem Brett wohlfühlen. Dafür sorgen leichte, wendige Segel und stabile



Boards – das Material hat in den letzten 20 Jahren nämlich eine große Entwicklung hingelegt. Und im Vergleich zu anderen Segelsportarten kann man schon bei wenig Wind surfen: Windsurfen ist schon ab einer Windstärke von 5 – 10 Knoten möglich, das entspricht einer leichten bis schwachen Brise. Meist geht das schon auf einem Gewässer in der Nähe.

Wer trotzdem lieber ganz vom Wind unabhängig bleiben möchte, kann das Stand Up Paddling ausprobieren. Dabei steht man auf einem Board und bewegt sich mittels eines Stechpaddels fort. Ursprünglich kommt das „SUPen“ aus Poly-

nesien, so bewegen sich dort die Fischer fort. Heute fasziniert der Sport immer mehr Menschen auf der ganzen Welt, die das Paddeln im Urlaub oder in der Freizeit an Seen, Flüssen oder auf dem Meer ausüben – sogar SUP-Weltmeisterschaften gibt es mittlerweile.

Spezielle Crossover-Boards lassen sich bei wenig Wind als SUP-Board nutzen, während man bei stärkerem Wind ein Windsurf-Segel montieren kann. Das ist besonders toll für Gruppen: auf dem kippstabilen Board kann man auch ein oder zwei Leute für den SUP-Familienausflug mitnehmen. So ist man für jede Gelegenheit bestens gewappnet.

Aktionspartner

Der Aktionsmonat Windsurfen und Stand Up Paddling findet in Kooperation mit dem Verband Deutscher Wassersportschulen e.V. (VDWS) statt. Das ist der weltgrößte Verband von Wassersportstationen mit rund 540 internationalen Stationen (davon 220 in Deutschland). Seine Mitglieder sind kommerzielle Stationen sowie Clubs, Vereine und Verbände.

Windsurfen und Stand Up Paddling lernt man am besten von jemandem, der es garantiert kann. Der erste Schritt sollte daher zu einer zertifizierten VDWS-Schule führen, wo man von einem ausgebildeten Instructor die Grundlagen erläutert und gezeigt bekommt. Hier erfährt man alles über das Material, den richtigen Aufbau von Board und Brett (das „Aufriegen“) und verschiedene Steuermanöver bei unterschiedlichen Windbedingungen. Diese Kenntnisse sind Voraussetzung für das sichere Erlernen des Windsurfens. Nach Abschluss eines Anfängerkurses erhält man einen Windsurf-Grundschein. Im vergangenen Jahr hat der VDWS über 40.000 Grundscheine ausgestellt, die Tendenz ist steigend.

Weiterer Partner des Aktionsmonats Windsurfen ist der Non-Profit-Verein World of Windsurfing. Auf der Website gibt es viele hilfreiche Tipps und Informationen.

An bundesweit 68 Windsurfschulen und Windsurfcentren findet der Aktionsmonat Windsurfen und Stand Up Paddling statt. Damit kann in 14 von 16 Bundesländern nach Lust und Laune ausprobiert werden. Beide Trendsportarten, Windsurfen welches sogar olympisch ist, und Stand Up Paddling, sind ein gutes Training von Rumpf, Muskulatur und Gleichgewicht. Zudem sorgt die Schnupperstunde auf dem Wasser mit Gleichgesinnten, sei es die Nord-, oder Ostsee, die Baggerseen oder die anderen Binnengewässer, für jede Menge Spaß. Seien Sie dabei und Paddeln oder Surfen Sie für Ihre Gesundheit.

www.deutschland-bewegt-sich.de
www.worldofwindsurfing.net
www.vdws.de



Unbeschwert ... sein können. Dafür gibt es die besonderen BARMER GEK Gesundheitsangebote für die ganze Familie. Von Anfang an können sich Familien auf Deutschlands leistungsstarken Gesundheitspartner verlassen.

Zum Beispiel mit Leistungen wie Übernahme von Kosten für das Screening auf Schwangerschaftsdiabetes und die Hebammen-Rufbereitschaft. Oder unserem Kinder- und Jugend-Programm mit besonderen Gesundheitschecks und natürlich den zahlreichen Bonusprogrammen.

Nicht zu vergessen unsere Programme und Angebote für Gesundheitsförderung in Kindergärten, Schulen und Betrieben. Für ein unbeschwertes Leben.

Mehr Infos unter: www.barmer-gek.de/familiengesundheit



Zusammen mit einer weiteren Krankenkasse, bundesweit geöffnet.



Grußworte

Aus der Politik



Gesundheitsfürsorge und Prävention werden immer wichtiger, vor allem, weil Menschen immer älter werden. Wir



Seit zehn Jahren leistet die Aktion „Deutschland bewegt sich!“ wichtige Präventionsarbeit. Sie schafft die Basis für einen

wissen, dass ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Bewegung vielen, auch altersbedingten Erkrankungen vorbeugen kann. Die selbstgesetzten guten Vorsätze jedoch langfristig durchzuhalten, ist nicht immer einfach. Wie sehr Bewegung Spaß machen kann, demonstriert die Aktion „Deutschland bewegt sich!“ nun bereits seit zehn Jahren. Mit vielfältigen Mitmach-Aktionen motiviert die Initiative zu gesundheitsförderndem Verhalten.

gesunden Lebensstil, indem sie die Bürgerinnen und Bürger motiviert, sich ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. Schon ein bisschen Bewegung kann viel bewirken. So ist für mich das Wandern ein willkommener Ausgleich. Hierbei kann ich abschalten und bekomme den Kopf frei. Anschließend kann ich mich wieder neuen Herausforderungen stellen, da Körper und Geist mit frischer Energie aufgeladen sind.

Daniel Bahr
Gesundheitsminister

Winfried Kretschmann
Ministerpräsident
von Baden-Württemberg

Quelle: BamS-Journal vom 06.01.2013

Von den Initiatoren



Lassen Sie sich von „Deutschland bewegt sich!“ inspirieren, mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Während der Städtetour und den



Für das ZDF sind Sport und Gesundheit wichtige Themen und Elemente in seinem Programm.



Seit zehn Jahren sorgen BILD am SONNTAG, die BARMER GEK und das ZDF für bewegende Momente in Ihrem Leben.

Aktionswochen präsentieren wir Ihnen attraktive Sportevents und Präventionsangebote sowie alltags-taugliche Tipps und Ideen, um fit zu werden und zu bleiben. Ideal wäre Ausdauersport wie regelmäßiges Joggen oder Walken. Ein Anfang ist aber auch schon gemacht, wenn Sie zum Beispiel statt des Aufzuges die Treppe nehmen und kleinere Strecken zu Fuß zurücklegen. Gesünder leben und mehr bewegen ist überall möglich.

„Deutschland bewegt sich!“ werden sie nun schon seit 10 Jahren in besonderer Weise gekoppelt. So liegt es nahe, dass an prominenter Stelle immer wieder auf den Sport für jedermann hingewiesen wird.

Auch im Jubiläumsjahr der Initiative „Deutschland bewegt sich!“ wollen wir mit wöchentlichen Tipps und den populären Gesundheitsjournalen in unserer Zeitung Lust aufs Aktivsein machen. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, lädt DBS Sie auch 2013 mit Events wie den Aktionsmonaten und der Städtetour direkt zum Mitmachen ein. Also: runter vom Sofa und raus an die frische Luft! Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Jürgen Rothmaier
Vorstand der BARMER GEK

Dieter Gruschwitz
ZDF Sportchef

Walter Mayer
Chefredakteur BILD am SONNTAG



Die Tourstädte 2013

- 06. – 07. April **Berlin**
- 10. – 12. Mai **Europa-Park**
- 24. – 25. Mai **Wilhelmshaven**
- 14. – 15. Juni **Konstanz**
- 21. – 22. Juni **Magdeburg**
- 19. – 20. Juli **Traunstein**
- 06. – 07. September **Rostock**
- 02. – 03. Oktober **Stuttgart**
Tag der Deutschen Einheit



Aktionsmonate sind zum Testen da

Stehen Sie noch am Beginn Ihrer sportlichen Karriere? Oder sind Sie längst Aktivsportler und suchen nach einer weiteren Möglichkeit, Ihren Körper zu fordern? Als Anfänger oder Profi dürfen Sie nutzen, was Ihnen die Gesundheitsinitiative bietet: viele Mitmachangebote und Infos zu gesunden Angeboten in Ihrer Region.

Wer eine sportliche Herausforderung sucht oder eine neue kennenlernen möchte, profitiert von den Schnupperangeboten. Denn die passende Sportart finden Sie erst durch Ausprobieren. Neueinsteiger sollten sich überlegen, wonach sie konkret suchen – Team- oder Einzelsportarten, Training von Ausdauer oder Muskelkraft, Entspannung oder körperlicher Anstrengung.

- Mai – Walken**
Deutscher Heilbäderverband
www.deutscher-heilbaederverband.de
- Juni – Kanu**
Deutscher Kanu-Verband
www.kanu.de
- Juli – Windsurfing**
World of Windsurfing
www.worldofwindsurfing.de
- September – Cheerleading**
CHEERCITY
www.cheercity.de
- Oktober – Tanzen**
Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband
www.tanzen.de
- November – Badminton**
Deutscher Badminton-Verband
www.badminton.de

„Deutschland bewegt sich!“ kooperiert mit acht Sportverbänden. Jeder Verband hat sich und seine Vereine dazu aufgerufen, einen Monat lang Veranstaltungen zum Kennenlernen ihrer Sportart anzubieten.

Was zu Ihnen passt, wissen Sie selbst am besten. Die Aktionsmonate sind eine Hilfe, mit der Sie die passenden Kurse erfahren und die anbietenden Vereine kennenlernen können.



Zentrale Organisatoren sind die Sportverbände. Daher erhalten Sie dort die Auskunft, welcher Verein in Ihrer Nähe ein Schnupperangebot anbietet.

- April – Tennis**
Deutscher Tennis Bund
www.dtb-tennis.de
- April – Karate**
Deutscher Karate Verband
www.karate.de

Weitere Informationen unter
www.deutschland-bewegt-sich.de/700057

Ausgezeichnet!

Mit der Gesundheitsinitiative sollen Menschen zu eigenverantwortlichem und gesundheitsförderndem Verhalten motiviert werden. Das jahrelange Engagement für dieses Ziel stößt auf breite Zustimmung. Daher wurde „Deutschland bewegt sich!“ 2012 mit dem Superbrand ausgezeichnet. Der internationale Titel prämiert seit mehr als 10 Jahren



besonders erfolgreiche und nachhaltige Marken. Das Superbrand Siegel soll Verbrauchern eine Orientierungshilfe geben. Die besten Unternehmen oder Brands werden jährlich durch eine Experten-Jury aus Wirtschaft, Medien und Marketing gekürt.

Weitere Informationen unter
www.deutschland-bewegt-sich.de/102516

2002

Prävention Aktiv

Die BARMER GEK (damals BARMER) startet eine Kampagne, die durch mehr Bewegung und bewusste Ernährung eine Veränderung der Lebensweise herbeiführen soll.



2002

WHO

Jeder sollte sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen.



2003

Deutschlands größte Gesundheitsinitiative

„Deutschland bewegt sich!“ wird von BARMER GEK, BILD am SONNTAG und ZDF gegründet.



Unsere Sportprominenz



Heike Drechsler
Olympiasiegerin Weitsprung

Es ist ganz leicht, den ersten Schritt in einen gesunden Alltag zu machen. Einfach die Turnschuhe anziehen. Und los geht's. Das Tempo sollte an die eigene körperlichen Fitness angepasst sein. Ich persönlich habe meine Laufschuhe immer dabei, weil ich festgestellt habe, dass man überall joggen kann. Die beste Tageszeit dazu ist für mich abends nach der Arbeit. Dann muss ich raus an die frische Luft: Rad fahren oder laufen.

Mit dabei!
21. und 22.06.2013

Mit dabei!
21. und 22.06.2013

Mit dabei! 21.06.2013



Jochen Wollmert
Paralympicsieger Tischtennis



Danny Ecker
Halleneuropameister
Stabhochsprung



Michael Hull
Tanzweltmeister



Torsten May
Olympiasieger Boxen



Christina Obergföll
Olympiazweite Speerwerfen

Im Rahmen von „Deutschland bewegt sich!“ möchte ich aufzeigen, was man alles aus seinem Leben, trotz Handicap, machen kann. Glaubt an euch und die Möglichkeiten, die in euch stecken. Dann ist ein Leben mit viel Lebensqualität bis ins hohe Alter möglich.

Als Leistungssportler habe ich gelernt, meinen Zielen alles unterzuordnen. Das müssen Freizeitsportler natürlich nicht. Mein Tipp ist aber dennoch, halten Sie fest an Ihrem Wunsch, sich regelmäßig zu bewegen. Machen Sie daraus ein Projekt mit dem Ziel, sich besser zu fühlen.

Wer sich bewegt, tut sich selbst einen Gefallen. Sie gehen achtsamer mit Ihrem Körper um. Sie entdecken, was Sie alles können und oft auch, auf was Sie bislang verzichtet haben. Ich freue mich immer, wenn ich sehe, wie Personen, die sich für unспортlich halten, erkennen, was in ihnen steckt.

Sport zu machen ist auch eine Kopfsache. Der eigene Wille ist entscheidend. Wer sich nur bewegt, weil es andere raten, der hört bald wieder damit auf. Profis wie Hobbysportler brauchen ein klares Ziel. Das hilft, wenn die Motivation abnimmt. Glauben Sie an sich und Ihre Leistungskraft.

Nach meiner Erfahrung bringt das Training mehr Freude, wenn es abwechslungsreich ist. Deshalb variere ich meine Übungen im Krafraum oder beim Laufen im Wald. Wichtig ist vor allem, den Spaß an Sport und Bewegung zu wecken, ohne sich dabei zu sehr unter Druck zu setzen.

Magdeburg macht mit!

Dr. Lutz Trümper
Oberbürgermeister Stadt Magdeburg



Vom 21. bis 22. Juni verwandelt sich der Alte Markt in Magdeburg wieder in einen großen Fitness-Parcours. Attraktive Sportevents, zahlreiche Fitnessangebote und prominente Sportbotschafter motivieren an diesen beiden Tagen zum Mitmachen.

Die Städtetour der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ von BARMER GEK, BILD AM SONNTAG und ZDF ist eine gute Möglichkeit, gemeinsam mit vielen anderen Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt sportlich aktiv zu werden.

Ich freue mich ganz besonders, dass Magdeburg als eine von acht deutschen Städten für die Jubiläumstour ausgewählt wurde und gratuliere der Initiative zum 10-jährigen Bestehen.

„Deutschland bewegt sich!“ – Magdeburg macht mit!

Die Stadtwette

Höhepunkt am Aktionswochenende ist die Stadtwette.

Der zehnfache Tanzweltmeister Michael Hull wettet mit dem Oberbürgermeister Dr. Lutz Trümper, dass er es nicht schafft 805 Menschen auf dem Alten Markt zum Tanzen zu bringen! Lassen Sie sich dieses Ereignis nicht entgehen!

Die Zahl 805 steht für die erstmalige Erwähnung von Magdeburg.

Am 22. Juni wird sich zeigen, ob so viele Magdeburgerinnen und Magdeburger zusammenkommen, um das Tanzbein zu schwingen.

Machen Sie mit! Unterstützen Sie Ihre Stadt und freuen Sie sich auf einen spannenden Wettbewerb!



22. Juni, 15 Uhr
Alter Markt
Die Tanzwette läuft!
Gesucht werden mindestens **805** Tanzbegeisterte für die Wette mit Michael Hull!
Tanzen Sie mit!

2004

Belohnung für Aktive

BARMER GEK entwickelt als erste Krankenkasse für ihre Versicherten das Bonusprogramm aktiv pluspunkten.

2005

Fitness-Test

Seine Fitness wissenschaftlich prüfen mit dem „Deutschland bewegt sich! Test“.



2005

Bundesweit

„Deutschland bewegt sich!“ geht bundesweit auf Städtetour.



2006

Übungen für die Kleinen

Auch Kinder können mit dem Kinderturn-Test ab jetzt ihre Fitness überprüfen.



Moveguide – wir machen den Betrieb fit!

Gesundheit im Betrieb ist schon ein Thema für die jüngsten Kolleginnen und Kollegen. Die BARMER GEK richtet hierzu einen spannenden Wettbewerb für Azubis aus: Er heißt „Moveguide – wir machen den Betrieb fit“.



siert. Davon profitiert der gesamte Betrieb! Mitmachen können

Betriebe, die ausbilden – unabhängig von ihrer Größe, Branche oder Unternehmensform. Aufgabe bei Moveguide ist es, eine eigene Gesundheits- oder Fitnessidee für den Ausbildungsbetrieb zu entwickeln und umzusetzen.

Die Anmeldung zum Wettbewerb ist gleichzeitig der Startschuss für das Projekt. Die realisierten Ideen werden in der Geschäftsstelle der BARMER GEK vor Ort eingereicht. Einsendeschluss für die Dokumentation ist der 31. August 2013. Zu gewinnen gibt es attraktive

Preise für die Plätze eins bis drei. Zudem erhalten alle, die mitmachen, ein Teilnahme-Zertifikat.

Infos und Anmeldeformulare erhalten Sie in jeder Geschäftsstelle der BARMER GEK sowie unter www.barmer-gek.de/moveguide



Leben heißt Veränderung – wir begleiten Sie.

Absicherung und Vorsorge rechtzeitig checken lassen!

Jetzt Termin vereinbaren!

Kommen Sie zu uns:

Die Adressen unserer Vertrauensleute, Kundendienstbüros und Geschäftsstellen finden Sie in Ihrem örtlichen Telefonbuch unter »HUK-COBURG«.

Weitere Infos unter 0800 2 153153*

*Kostenlos aus deutschen Telefonnetzen



DRK bietet Erste Hilfe für Sportgruppen

Eine falsche Bewegung beim Joggen oder eine Unachtsamkeit beim Fußball kann den besten Sportler im nächsten Augenblick in eine schmerzhafteste Situation bringen.

Schnelle und richtige Hilfe bringt Linderung und vermeidet Schlimmeres. Mit dem speziellen Ausbildungsprogramm „Erste Hilfe für Sportgruppen“ bietet das Deutsche Rote Kreuz (DRK) Sportlern, Trainern, Übungsleitern, Betreuern, Sportlehrern, Masseuren und anderen die Möglichkeit, speziell auf Sportunfälle zugeschnittene Erste Hilfe-Maßnahmen zu erlernen und anzuwenden.

Informationen zur DRK-Ausbildung finden Sie unter www.DRK.de/Erstehilfe



IMPRESSUM

Im Selbstverlag
BARMER GEK Hauptverwaltung
Marketing
Verantwortlich: Dirk Esser
Lichtscheider Str. 89
42285 Wuppertal
info@deutschland-bewegt-sich.de

Druckerei
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG
Hinterm Schloss 11
32549 Bad Oeynhausen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde bei der Bezeichnung von Personengruppen in der Regel auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet. In diesen Fällen sind weibliche und männliche Personen gemeint.



Gesund im Job

Immer mehr Firmen und Arbeitgeber haben erkannt: Der berufliche Alltag spielt eine große Rolle für Gesundheit und Lebensqualität. Daher setzen immer mehr auf betriebliche Gesundheitsförderung.

Die Anforderungen im Job wachsen stetig: Erhöhter Zeitdruck, immer schnellere Kommunikation, neue Technologien fordern Arbeitnehmern heute immer mehr ab. Dies schlägt sich auch in der Gesundheit nieder. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Betroffenen im Büro oder auf dem Bau arbeiten. Langes Sitzen und Stress führen ebenso häufig zu Rückenleiden und Arbeitsunfähigkeit wie körperliche Schwerarbeit. Hinzu kommt: Der Anteil psychischer Erkrankungen hat in sieben Jahren um rund 50 Prozent zugenommen. Auch dies führen Arbeitsforscher auf die Belastungen im Beruf zurück.

Die BARMER GEK macht Firmen und Arbeitgebern daher verschie-

dene Angebote zum Thema betriebliche Gesundheit. Dazu zählen etwa das Rückenprogramm „moving“, betriebliche Gesundheitstage oder die Informations-Plattform „Unternehmerforum“, auf der sich Arbeitgeber zum Thema Gesundheitsförderung austauschen. Die Angebote lassen sich in vorhandene Strukturen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements integrieren oder zu dessen Aufbau nutzen.

Schließlich haben alle etwas davon: Unternehmen profitieren durch zufriedene Mitarbeiter, hohe Produktivität und geringe Fehlzeiten. Darüber hinaus tragen sie zur Stärkung und Erhaltung der Gesundheit jedes Einzelnen bei.

Alles, was bewegt!

Die BARMER GEK macht sich stark für ihre Versicherten

März bis April – Rückengesundheit

Machen Sie Ihren Rücken fit. Das Zauberwort heißt Bewegung, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Rückenschmerzen. Die BARMER GEK zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Rücken fit machen können – am Arbeitsplatz, zu Hause, beim Sport. Wissenschaftlich basiert, leicht verständlich und mit Rückenübungen, die absolut alltagstauglich sind.

Mai bis August – Familiengesundheit

Dieser Zeitraum steht ganz im Zeichen der Familie. Informieren Sie sich über die Familienleistungen der BARMER GEK. Sie erfahren alles über leckere gesunde Durstlöscher, warum Wasser gesund ist und was Wasser alles kann. So kommt die ganze Familie gesund durch den Sommer.

September bis Oktober – Zahngesundheit

Ab September fühlt Ihnen die BARMER GEK auf den Zahn. Wie? Mit interessanten Informationen rund um gesunde Zähne. Ihre Kinder wollen wissen, wie Zähneputzen Spaß macht? Kreative Tipps zeigen, wie's geht.

November – Herzgesundheit

Fassen Sie sich ein Herz und nutzen Sie die Herzwochen im November. Informieren Sie sich über Bewegungsangebote, die die Herzgesundheit fördern. Holen Sie sich Ernährungstipps, die Ihr Herz „höher“ schlagen lassen.



► 2006

Preis für eine Region

Oberstdorf wird als erste „Deutschland bewegt sich!“ Partnerregion mit dem Deutschen Tourismuspreis ausgezeichnet.



► 2010

Turner feiern Jubiläum

„150 Jahre Deutsche Turnfeste“ feiert der DTB im Juni in Coburg. In dieser Stadt fand das allererste Deutsche Turnfest statt.

► 2012

Kein Hindernis

4452 Sportler mit Behinderung setzen bei den Paralympischen Sommerspielen in London ein starkes Zeichen.



Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative



Informieren Sie sich online

Das Jubiläumsjahr bringt noch mehr: Seit 1. Januar 2013 gibt es einen eigenen Webauftritt von „Deutschland bewegt sich!“.

Um in Zukunft noch mehr Menschen zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren, ist der Internetauftritt der Gesundheitsinitiative jetzt erneuert worden. Ausschlaggebend war die Erkenntnis: Der gute Vorsatz, sich mehr zu bewegen, sollte nach dem Wochenende der Städtetur nicht enden. Daher bietet die Homepage zahlreiche Anregungen, wie es auch danach noch weiter gehen kann. So werden beispielsweise viele Aktionen, die rund um die Gesundheitsinitiative stattfinden, vorgestellt. Zudem finden Sie im Onlineportal das ganze Jahr über interessante Tipps zum Thema Bewegung.

Zwischen April und Dezember organisieren die Initiatoren Aktionsmonate in Kooperation mit Sportverbänden. Jeder Monat steht im Zeichen einer besonderen Sportart. Auf der Homepage finden Nutzer stets aktuelle Informationen rund um die ausgewählte Sportart. Zu vielen anderen Sportarten gibt es Wissenswertes im Sportlexikon. Bei den interaktiven Tests können die Nutzer außerdem herausfinden, welche Sportart am besten zu ihnen passt oder ihre Fitness überprüfen. Die Möglichkeit zum direkten Austausch mit Sportinteressenten oder -experten bieten die Ideenforen.

www.deutschland-bewegt-sich.de

Online-Spiel:
Seien Sie schneller als Ihr innerer Schweinehund

Alles auf einen Blick:
 ▶ Aktionsmonate
 ▶ Ernährungstipps

Mobile Bewegungstipps

Laden Sie sich die Tipps bekannter Personen aus Film, Funk und Fernsehen auf Ihr Handy.



Wayne Carpendale,
Schauspieler (Basketball)
„Sport – gut für Körper und Seele.“



Hans Siegl,
Schauspieler (Golf, Klettern)
„Klettern macht jede Zelle im Körper glücklich.“



Nazan Eckes,
Moderatorin (Laufen)
„Ich bin seit 10 Jahren leidenschaftliche Läuferin.“

Weitere Videos finden Sie in der Mediathek unter:
www.deutschland-bewegt-sich.de/700087

„Deutschland bewegt sich!“ Filme kostenlos auf Ihrem Handy.

So funktioniert es:

- ▶ Voraussetzung ist ein Smartphone (mindestens iPhone 3GS oder Handy mit Android-Betriebssystem).
- ▶ Laden Sie das Gratis-Programm Junaio herunter.
- ▶ Junaio öffnen, in der Suchmaske „Promi-Fitness-Tipps“ eingeben, „Deutschland bewegt sich!“ Logo anklicken.
- ▶ Handy-Kamera über das „Deutschland bewegt sich!“ Logo links führen, Clip aussuchen, Film anschauen!



Partner 2013

- ▶ 1. Boxclub Nordwest Magdeburg
- ▶ ADTV Tanzschule Diefert
- ▶ Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband
- ▶ Ambulantes Therapiezentrum Magdeburg
- ▶ American Square Dance Club „Magdeburger Halbkugeln“
- ▶ Bäckerei Konditorei Olaf Otto
- ▶ Ballettschule Semenchukov
- ▶ BILD am SONNTAG
- ▶ BIONADE
- ▶ Brooks
- ▶ Budo Karate Club Magdeburg
- ▶ CHEERCITY
- ▶ daum electronic
- ▶ Deutscher Alpenverein Sektion Magdeburg
- ▶ Deutscher Badminton-Verband
- ▶ Deutscher Heilbäderverband
- ▶ Deutscher Kanu-Verband
- ▶ Deutscher Karate Verband
- ▶ Deutscher Tennis Bund
- ▶ Deutscher Turner-Bund
- ▶ Deutsches Rotes Kreuz
- ▶ DRK Regionalverband Magdeburg-Jerichower Land
- ▶ Firstsports
- ▶ Fitness Class
- ▶ Fitness Class Lady
- ▶ FLEXI-SPORTS
- ▶ Hannah Elisa Lehr
- ▶ Hilfswerk-Siedlung-Teppichcurling
- ▶ Hotel Ratswaage
- ▶ HUK-COBURG
- ▶ HUK-COBURG, Geschäftsstelle Magdeburg
- ▶ Integratives Kinder-Eltern-Zentrum „Kinderland“
- ▶ Kinect für Xbox 360
- ▶ Kita-Gesellschaft Magdeburg
- ▶ LazyTown
- ▶ Lotto-Toto Sachsen-Anhalt
- ▶ Magdeburger Baseball- und Softballverein Poor Pigs
- ▶ Magdeburger SV 90
- ▶ Magdeburger Volksstimme
- ▶ Mandala Kinderbetreuung
- ▶ Movement Dance Academy
- ▶ Nestlé
- ▶ On Top Klettern
- ▶ Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
- ▶ Physio Balance – Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie und Yoga
- ▶ playfit
- ▶ POISON
- ▶ Polizeisportverein Magdeburg 1990 – Abteilung Bauchtanz
- ▶ Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins
- ▶ Pussel's Partyservice
- ▶ RUNNERS POINT
- ▶ SC Magdeburg
- ▶ SFC Squash- & Fitness Center U. Stern & Co.
- ▶ Sportjugend im Stadtsportbund Magdeburg
- ▶ Sportpark Magdeburg und Schönebeck
- ▶ Stadt Magdeburg
- ▶ Stadtparkkasse Magdeburg
- ▶ Strehlow
- ▶ Tanzclub VILANDO – Lebe & Tanze!
- ▶ Tanzsportclub Magdeburg
- ▶ TAO-Schule Dieter Wibben
- ▶ TSP VICTAS
- ▶ twall
- ▶ USC Magdeburg
- ▶ Verband Deutscher Wassersport Schulen
- ▶ Verein für Sporttherapie und Behindertensport 1980 Magdeburg
- ▶ VGBS – Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
- ▶ Volkslaufgemeinschaft 1991 Magdeburg
- ▶ Wanderbewegung Magdeburg
- ▶ Well in Time
- ▶ World of Windsurfing
- ▶ ZDF

Weitere Informationen unter
www.deutschland-bewegt-sich.de/102651

RUNNERS POINT – Partner und Sportschuhausstatter der Gesundheitsinitiative!



▶ 2013

10 Jahre „Deutschland bewegt sich!“

Am 07. April feiert die Gesundheitsinitiative ihr Jubiläum in Berlin mit der Auftaktveranstaltung der Städtetur.

10 Jahre „Deutschland bewegt sich!“



▶ 2013

100 Jahre Deutsches Sportabzeichen



▶ 2013

Internationales Turnfest



▶ Ausblick

Regierung will Gesundheit fördern

Prävention ist ein wichtiges Anliegen des Bundesgesundheitsministers. „Deutschland bewegt sich!“ geht weiter mit gutem Beispiel voran.