

Auch sportlich ein Trendsetter

Auf Sylt öffnet Deutschlands nördlichstes „Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum“ seine Pforten

Die Trendsportart Nummer eins, Nordic Walking, ist weiter auf dem Vormarsch. Zu dieser Überzeugung kam die Kurverwaltung Sylt-Ost und schuf in dem attraktiven, inselweiten „Nordic Walking Park“ auch die Voraussetzungen für die Einrichtung eines offiziellen Ausbildungszentrums des Deutschen Skiverbandes (DSV) auf der Insel. Gemeinsam mit der Kieler Sportagentur CommEvent wird der DSV das „Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum“ in Sylt-Ost einrichten.

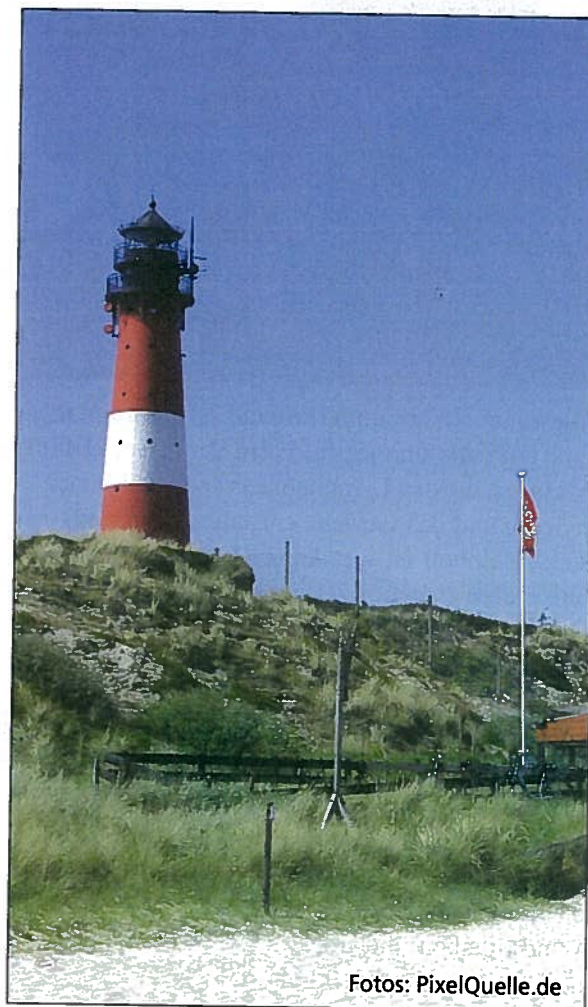
Im Vordergrund steht die Ausbildung von allen bildungshungrigen Nordic Walkern sowie die Schulung von Vereins Übungsleitern, Physiotherapeuten, Sportmedizinern und anderen Interessierten zum lizenzierten DSV-Nordic-Walking-Trainer. Neben intensiven Lektionen in Theorie, Praxis und Methodik erhalten die Teilnehmer zudem Anregungen für die Betreuung von Vereins- und/oder Volkshochschulkursen. Die Ausbildung zum DSV-Nordic-Walking-Trainer basiert auf den aktuellsten sportpädagogischen Erkenntnissen und bietet den Teilnehmern eine attraktive Zusatzqualifikation und Referenz.

Verantwortliche Sportliche Leiterin wird die lizenzierte Nordic-Walking-Trainer-Ausbilderin (DSV) und gebürtige Hamburgerin Christine Kühn. Die ehemalige Profi-Windsurferin und Funboard-Europameisterin verfügt als ausgebildete Physiotherapeutin der

Asklepios Nordseeklinik über die besten Voraussetzungen zur Gestaltung des sportmedizinischen Backgrounds des Zentrums. Als Trainerin auf Sylt ist Christine Kühn bereits seit 2005 mit dem Streckenprofil bestens vertraut.

Der Startschuss für das Ausbildungszentrum ist gleichbedeutend dem ersten Lehrgang vom 18. bis zum 19. November. Ergänzt wird das ganzjährige Nordic-Walking-Angebot mit Aufbauseminaren zu den Themen Gesundheit und Ernährung sowie Nordic Walking mit Kindern. Der Standort des Zentrums in Morsum bietet neben seinen modernen und ansprechend ausgestatteten Räumlichkeiten einen idealen Ausgangspunkt, um die landschaftlich einmalige Umgebung nach den theoretischen Grundlagen praktisch zu „erwalken“.

Novum und Deutschlandpremiere zugleich ist das Angebot von Nordic-Walking-Sprach-Aktiv-Reisen nach Sylt. Erstmals bieten die Sportagentur CommEvent und die Sprachschule Berlitz sowohl Unternehmen – die ihre Mitarbeiter in englischer Sprache und außerdem körperlich fit



Fotos: PixelQuelle.de

Becel **DSV nordic aktiv**
AUSBILDUNGSZENTRUM

halten wollen – als auch privaten Interessenten eine im doppelten Sinne aktive Weiterbildung an. Im Rahmen von Wochenendseminaren können somit Sprachkenntnisse vertieft und ein sportlicher Ausgleich zum beruflichen Alltag geschaffen werden.

Für die Unterstützung bei der Realisierung dieser Projekte möchten wir unseren Partnern – die wesentlich zum Gelingen beitrugen – dem „DSV Becel nordic aktiv Ausbildungszentrum“, Wellensteyn, Sylt Quelle und Berlitz danken.

Informationen zu Terminen, Unterkünften und Preisen unter www.commevent-kiel.de oder www.sylt-ost.de sowie unter Fon: 04 31/ 696 70 20. CommEvent Management GmbH. ■ Logo: DSV

1.10.06

Immer mehr

NordicAktiv-Zentren

Die nordischen Sportarten liegen im Trend – und das nicht nur im Gebirge: „Zwischen Sylt und Chiemsee gibt es inzwischen fast 200 NordicAktiv-Zentren“, sagt Peter Schlickenrieder, 2002 Silbermedaillengewinner im Langlauf und heute Vizepräsident des Deutschen Skiverbandes. „Dort gibt es

fachlich fundierte Anleitung vom Nordic Walking bis zum Langlauf.“ Die Zentren müssen auch bestimmte Anforderungen an Streckenführung und Ausbildung der Übungsleiter erfüllen.

3000 Schritte zusätzlich empfiehlt eine Kampagne des Bundesgesundheitsministeriums (www.die-prae-

vention.de)

– „auf solchen Walking-Touren problemlos zu schaffen“, so

Peter Schlickenrieder.

Weitere Infos und alle Zentren:

www.ski-online.de/nordicaktiv



Deutschland bewegt sich!

Die Gesundheitsinitiative

www.ski-online.de/nordicaktiv



Deutschland bewegt sich!

Die Gesundheitsinitiative

Bild **BARMER** **2DF**
am Sonntag Deutschlands größte Krankenkasse

AKTIV SEIN!

BILD am SONNTAG
Jahreswechsel 2006/2007

Zum
Heraus-
nehmen



Großer Selbsttest

**Wie gesund
lebe ich?**

Seite 2

Service für mehr Erfolg

**Wie setze ich
gute Vorsätze um?**

Seite 10

WM-Jahr 2007

Ist Ihr neuer Sport dabei?

Alle Sportarten im Schnell-Check – Seiten 6 bis 9

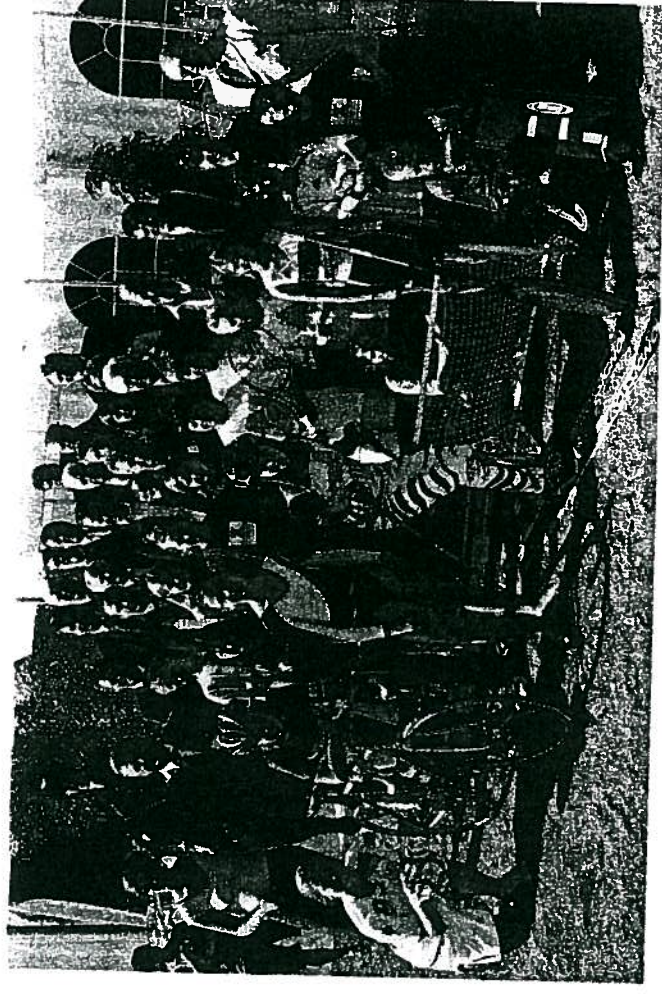
OTO: SAMMY MINKOFF

5.3.3 Weltmeisterschaften bewegt sich!

5.3.3 Weltmeisterschaften in Deutschland

Am 6. September 2006 haben die Ausrichter der Weltmeisterschaften 2006/2007 in Deutschland im Rahmen der Hockey WM in Mönchengladbach ein Programm zur Förderung der Nachhaltigkeit für den Gesundheits- und Breitensport verabschiedet.

Der Deutsche Skiverband ist ein wichtiger Partner.



Noch mehr Rat und Tat



Bild Special.

~~Bild~~ Gesundheit 2005

Aktiv vorbeugen!
Machen Sie mit!



Wußten Sie, daß BARMER-Mitglieder auch dank des Hausarztprogramms kräftig sparen können? Keine Praxisgebühr, aber dafür Preis- und Servicevorteile in der Apotheke – nähere Infos lesen Sie in der Broschüre „Mein Hausarzt. Meine Hausapotheke“.

Ebenfalls eine interessante Broschüre: „Ernährung – gesund und ausgewogen“, alles über richtiges Essen und Trinken. Oder auch der „Rücken-Rat“: für alle, die unter Rückenschmerzen leiden und diese effektiv bekämpfen möchten.

Mitglieder rufen an und bestellen diese oder andere Broschüren unter www.barmer.de/bestellcenter.



cheercity

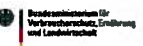


DEUTSCHER SPORTBUND



Deutsches Rotes Kreuz

Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative
Bild am Sonntag **BARMER** **ZDF**
Deutschlands größte Krankenkasse





1. Becel
DEUTSCHLAND
WALK

Sept. 2006

AUFLAGE:
175 000



September 2006



Becel und DSV nordic aktiv - machen wir gemeinsam den ersten Schritt!

Liebe Nordic Walking Experten!

Bewusste Ernährung und richtige Bewegung schützen das Herz-Kreislauf-System und bilden die Basis für ein **gesundes und unbeschwertes Leben**.

Becel ist schon seit Jahren der Inbegriff für gesunde und cholesterinbewusste Ernährung. Doch nur in Verbindung mit der richtigen Bewegung kann der menschliche Körper den optimalen Nutzen daraus ziehen. Deshalb hat sich Becel zum Ziel gesetzt, sich besonders auch für richtige Bewegung zu engagieren. Und welche Sportart wäre hierfür besser geeignet als Nordic Walking?

Der Deutsche Skiverband ist mit **DSV nordic aktiv** Marktführer und Deutschlands **renommierteste Nordic Walking Institution**. Mit seinen Ausbildungszentren, Ausbildern, Trainern, Experten und Vereinen ist der DSV für dieses Vorhaben der optimale Partner.

Gemeinsam mit dem DSV und den beiden ehemaligen DSV Athleten **Rosi Mittermaier & Christian Neureuther** möchte Becel nachhaltig in der Nordic Walking Szene Fuß fassen und der noch jungen Sportart wichtige Impulse geben.

Um dies erreichen zu können, kommt es auf die Unterstützung jedes Einzelnen an. Becel und der DSV hoffen auf eure Mitwirkung zählen zu können und möchten euch in diesem Sinne ein kleines Geschenk mit auf den Weg geben.

Machen wir gemeinsam den ersten Schritt!

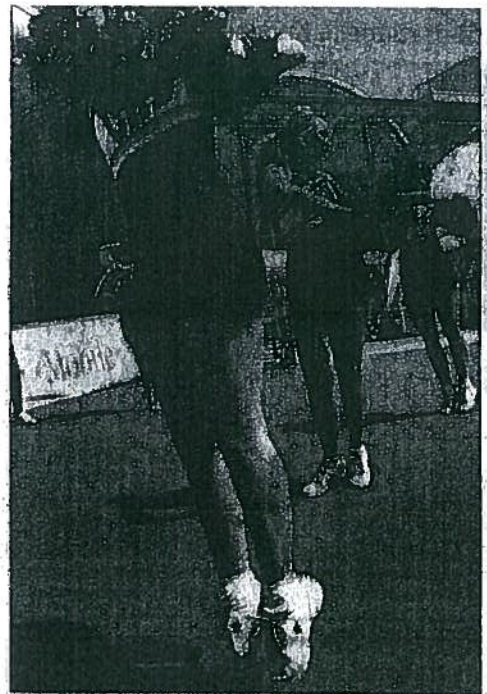
Das Herz-Kreislauf-System optimal schützen durch gesunde Ernährung & die richtige Bewegung – Becel und DSV nordic aktiv machen gemeinsam den ersten Schritt!


Thomas H. Bauer
(Marketing Manager)


Peter Schlickenrieder
(Vizepräsident Deutscher Skiverband)

Im Vordergrund stehen Ausprobieren, Beratung und Infos/Human-Table-Soccer der WR heiß begehrt

Überhaupt keine Beratung
br. chert die M l beim
Human-Table-S cer der WR.
Das w este sofort heiß
begehrt. Hier entsche det der
Spaßfaktor. siehe Lokalsport



Cheerleader der Hagen Bullets wedelten gestern zur Eröffnung zu „Deutschland bewegt sich“ mit ihren Pompons.

Hagen bewegt sich bei Hitze besser wenig

Open-Air-Fitness-Parcours auf Ebert-Platz

Von Yvonne Hinz

Hagen. Mittelschwere Temperaturen, Ozon-Werte kurz vor der Alarmstufe. „Deutschland bewegt sich? Besser nicht. Was sich nur auf die momentane Wetterlage bezieht. Denn das Sport und Bewegung in der Regel wichtig und gut sind, weiß jedes Kind. Aber den Zeitpunkt der Großveranstaltung „Deutschland bewegt sich“ in Hagen macht mit“ konnte man natürlich nicht so einfach verschieben. Also wurde gestern in der City der Startschuss zu dem Event, an dem die Barmer Ersatzkasse federführend mitwirkt, gegeben (heute läuft die Aktion von 10 bis 17, am Sonntag von 11 bis 16 Uhr). Vor der Volme-Galerie und in der Kampstraße: ein 3500 qm großer Open-Air-Fitness-Parcours, der (vielleicht ja in den Vormittagsstunden?) zum Mitmachen einlädt. Zehn Pavillons animieren zum Ausprobieren und Informieren. Da gibt's zum Beispiel den Pavillon, in dem Erna Hundt vom Gesundheitsministerium über Übergewicht bei Kindern

aufklärt. „Kinderleicht - besser essen, mehr bewegen“, so der Slogan des Projektes, das sich für vollwertige und kalorienärmere Kindergärten und Schulköche ausspricht. Neben an im „Ottal“-Pavillon kann man seinen Bewegungsablauf beim Nordic Walking auf einem Laufband (samt Stöcken) trainieren. Und das DRK-Team lädt zum Blutdruckmessen ein. „Bei dieser Hitze kommt es häufig zu Kreislaufversagen. Die meisten Leute trinken einfach zu wenig“, weiß Sanitäterin Barbara Stölze. Und empfiehlt, bei über 30 Grad mindestens drei Gänge zurückzuschalten. Im Kettler-Pavillon werden u.a. Crosstrainer-Ergometer (Vorteil: Man steht aufrecht und trainiert den ganzen Oberkörper) und Rudermaschinen präsentiert.

Säure-Basis-Test, Lungen-Volumen-Test - in der Kampstraße präsentieren sich lokale Partner wie Apotheken und Fitness-Clubs. „Wir koordinieren die Angebote der 238 heimischen Vereine“, erläutert Christel Kipping vom StadtSportbund.



Daniel Hagen vom Gesundheitsministerium über Übergewicht bei Kindern

Deutschland bewegt sich! in Hagen

07/2006
Tourzeitung
DBS

„Deutschland bewegt sich! on tour“ kommt in unsere Stadt. Im Mittelpunkt steht das Thema Prävention, insbesondere Bewegung und Ernährung. Ziel der Gesundheitsinitiative von BARMER, Deutschlands größter Krankenkasse, BILD am SONNTAG und ZDF ist, möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung zu animieren. Regelmäßig und dauerhaft. Für ein gesünderes, besseres und längeres Leben.



Die Initiatoren und Partner präsentieren ein 2-teiliges Programm:

Aktionswochen

Vom 17. bis 30. Juli gibt es in der ganzen Stadt ein vielfältiges Aktionsprogramm. Für jeden ist etwas dabei, z.B. Schnupperkurse in Sportvereinen und -verbänden, in Fitnessstudios, Tage der offenen Tür in Sporteinrichtungen der Stadt und eine umfangreiche Präventionsberatung bei der BARMER.

Experten der BARMER informieren rund um Gesundheit, insbesondere um Prävention.
Fr: 14.00 – 18.00 Uhr, Sa: 10.00 – 18.00 Uhr, So: 11.00 – 17.00 Uhr
Das detaillierte Programm: www.barmar.de oder bei der BARMER Hagen.
Tel.: 018 500 79-1137

Das Kindermusical „PAPPE SATTI“ zeigt den Grundschulern aus Hagen die komplexen Themen Ernährungsverhalten, Übergewicht und Bewegungsmangel auf unkomplizierte Weise: Veranstalter des Musicals ist das Bundesernährungsministerium (BMELV) im Rahmen der Kampagne „KINDERLEICHT on-tour“.

Gesundheitsbewusstes Verhalten lohnt sich:
1. Profitieren Sie vom stabilen Betragssatz!
2. Nutzen Sie Zuschüsse zu Gesundheitskursen bis 150 € p.a.!
3. Mit dem Programm Aktiv Gut haben können Sie mehr als 200 € p.a. sparen.

Aktionswochenende

Mitmachaktionen vom 21. bis 23. Juli auf dem Friedrich-Ebert-Platz, Sportarten zum Kennenlernen, gesunde Ernährung, Promi-Talk und viele attraktive Gewinnspiele.

Highlights: u.a. der „Deutschland bewegt sich! Test“, die Original ZDF-Torwand, die größte Torwand der Welt mit dem Can Cup 2006 von Ball Packaging Europe, das Air Hockey Spiel der BILD am SONNTAG, das Open Air Fitnessstudio von Kettler, ein neueriger Radsimulator und Nordic Walking.

Spielen Sie Basketball, Badminton, Tischtennis oder Großschach! Schauen Sie den Vereinen bei ihren Präsentationen zu und machen Sie mit interessante Angebote für Groß und Klein erwarten Sie.

So gibt es u.a. einen Kletterberg, ein Trampolin und den Human Table Soccer. Hagener Künstler gestalten Eiskulpturen aus original Ötztaler Gletscherereis.

Die hiesigen Vereine laden ein, an ihren Stationen mitzumachen oder sich zu informieren.

Das Team von „KINDERLEICHT on-tour“ des BMELV berät kleine und große Zuschauer rund um das Thema Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen.

Jetzt zur
BARMER
Wechseln!

Partner für ein gesünderes, besseres und längeres Leben

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Allgemeines Krankenhaus Hagen ■ Bädergesellschaft Hagen ■ BARMER ■ BENE Fit ■ BILD am SONNTAG ■ Bund Deutscher Radfahrer ■ Bundesministerium mit „KINDERLEICHT on-tour“ ■ Capoeira ■ Come Together ■ Dealok ■ Deutscher Schachbund | <ul style="list-style-type: none"> ■ Deutscher Skiverband ■ Deutscher Turn-Bund ■ Deutsches Rotes Kreuz ■ El Odalische ■ Erlebniskindergarten Ernst ■ Ev. Paul-Gerhardt Kindergarten ■ FFC Hagen ■ FLEXI-BAR ■ Freizeitcenter Fährstraße Hagen ■ Galeria Kaufhof ■ Gesundheitsamt ■ Hagen Bullets ■ Cheerleader | <ul style="list-style-type: none"> ■ Hagen Bullets Jugend ■ Hagener Skiclub ■ Hagenbad ■ Hörakustik Faust ■ HUK-COBURG ■ Josef Makarski ■ Karate-Bushido Hagen ■ Kettler ■ Kindergarten „Auf der Heide“ ■ Klinik Ambrock ■ Nicorette ■ Örtztal ■ Partnerregion Oberstdorf ■ Pflegedienst AS ■ Physioomed Steffen Barth | <ul style="list-style-type: none"> ■ Therapie im Zentrum ■ T-Mobile ■ TSV Fichte Hagen 1863 e.V. ■ TSV Hagen 1860 ■ TUS Deutsche Eiche ■ TV Hasper Bach 1898 e.V. ■ Verena Doennig-Wagener ■ Volkshochschulen ■ Westfälische Rundschau Hagen ■ Westfalenpost Hagen ■ ZDF ■ Zee-Aylenz |
|--|--|---|---|



Weitere Infos: www.barmar.de
BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

**Thüringer Vogtland lädt am 25. Juni zum Sommer-Biathlon für Alle****Pressemitteilung von: ProSportsConsulting****PR Agentur: ProSportsConsulting****Veröffentlichung auf openPR am: 09.06.2006**

Der 1. Thüringer Sommerbiathlon am 25. Juni 2006 im DSV nordic aktiv Walking Zentrum Thüringer Vogtland ist eine Breitensportveranstaltung für Sportfreunde jeden Alters. Es geht um den Reiz einer neuen sportlichen Herausforderung und die Freude an der Bewegung, so dass Leistungssportler und Gesundheitssportler bei diesem Event herzlich willkommen sind.

Man benötigt keine besonderen Voraussetzungen für eine Teilnahme, höchstens Neugier und Freude an der Bewegung. Die „Schießeinlagen“ werden mit original ANSCHÜTZ Laser-Biathlon Gewehren absolviert, welche auch von der Weltspitze im Training eingesetzt und natürlich kostenlos zur Verfügung gestellt werden und ab 9 Uhr morgens ist das Erlernen der Schießtechnik unter Anleitung durch einen Trainer möglich, so dass man keinerlei Vorerfahrungen mitbringen muss. Ebenso ist eine Teilnahme als Läufer, als Nordic Walker, in einer Staffel, oder sogar aufgrund des Ablaufs bei allen drei Wertungen möglich, ohne dass dadurch Zusatzkosten entstehen. Man kann also „nur“ mal das Erlebnis Bogenschießen ausprobieren und die Wettkämpfe einfach so mitnehmen, weil ja dafür keine Zusatzkosten entstehen, oder aber man möchte sich mit seinem sportlichen Ehrgeiz mit anderen messen und selbst erleben, wie schwierig es ist unter Belastung präzise zu schießen.

Dabei erfolgt die Zeitmessung mit dem Chip-System der Firma Sportident, welches auf hunderten Veranstaltungen weltweit zum Einsatz kommt und man mit einem eigenen Chip auch gleich noch die Leihgebühr spart. Die Starts erfolgen als Individualstarts in 30 Sekundenabständen und für jeden Fehlschuss ist eine Strafrunde zu absolvieren.

Direkt nach der Veranstaltung erfolgt die Ehrung der Bestplatzierten in den jeweiligen Kategorien und noch am gleichen Tag sind die Ergebnisse im Internet abrufbar.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme bei diesem außergewöhnlichen Event für die ganze Familie!!!

Sonntag, 25. Juni 2006

Beginn: 09.00Uhr

08.00- 09.00 Uhr:

Nachmeldungen und Startnummernausgabe

09.00 – 11.00 Uhr:

Information der Teilnehmer und „Einschießen“ unter Anleitung durch Schießtrainer

11.00 Uhr:

Teilnehmerinformation

(Zeitmessung/Chips/Strecken/Kontrollstationen/Modus/Strafrunden/Sicherheitsbelehrung)

11.15 Uhr:

Beginn der Individualstarts in 30 Sekundenabständen für die Nordic Walker

12.30 Uhr:

Beginn der Individualstarts in 30 Sekundenabständen für die Läufer

13.45 Uhr:

Beginn der Individualstarts in 30 Sekundenabständen für die Staffeln

ca. 15.00 Uhr:

Siegerehrung und Abschluss der Veranstaltung

Rahmenprogramm:

Musik und Moderation

Infostände

Getränke und Imbiss

Minigolf

ORGANISATIONSBEITRAG

22.06.06

Für die gesamte Veranstaltung wird ein Organisationsbeitrag in Höhe von 6,00 € erhoben. Lediglich für die Teilnahme an den Wettbewerben und die damit verbundene Zeitmessung wird eine Chipleihgebühr in Höhe von 2,00€ fällig.

Für einmalig 8,00 Euro können Sie demnach am Übungsschießen sowie ALLEN Wettbewerben teilnehmen!

Folgende Wettbewerbe stehen dabei zur Auswahl:

freies Schießen auf 10 Bahnen unter Anleitung von 09.00Uhr bis 11.00Uhr
6,00 €

2 x 1,5km für Nordic Walker mit 2 Schießeinlagen a 5 Schuss (1 Strafrunde a ca. 100m je Fehlschuss)
8,00 € (inklusive freies Schießen von 09.00 bis 11.00 Uhr und Chipleihe sowie den oben benannten Leistungen)

2 x 2km Lauf mit 2 Schießeinlagen a 5 Schuss (1 Strafrunde a ca. 100m je Fehlschuss)
8,00 € (inklusive freies Schießen von 09.00 bis 11.00 Uhr und Chipleihe sowie den oben benannten Leistungen)

Teamwettbewerb Nordic Walking (3Teammitglieder) 3 x 2km mit je 1 Schießeinlage pro Starter a 5 Schuss (1 Strafrunde a ca. 100m je Fehlschuss) (dabei werden für die Wertung rein männliche Teams, rein weibliche Teams, Mixed-Teams (min. 1 Starter weiblich) und Familienstaffeln (min. 1 Kind < 15 Jahre) unterschieden)
8,00 € je Teammitglied (inklusive freies Schießen von 09.00 bis 11.00 Uhr und Chipleihe sowie den oben benannten Leistungen)

Teamwettbewerb Lauf (3Teammitglieder) 3 x 2km mit je 1 Schießeinlage pro Starter a 5 Schuss (1 Strafrunde a ca. 100m je Fehlschuss) (dabei werden für die Wertung rein männliche Teams, rein weibliche Teams, Mixed-Teams (min. 1 Starter weiblich) und Familienstaffeln (min. 1 Kind < 15 Jahre) unterschieden)
8,00 € je Teammitglied (inklusive freies Schießen von 09.00 bis 11.00 Uhr und Chipleihe sowie den oben benannten Leistungen)

Weitere Informationen erhalten Sie unter <http://www.nowapark.de> und wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

ProSportsConsulting

Dienstleister im Bereich Sport und Gesundheit mit dem Schwerpunkt Nordic Fitness.

Wir bieten Seminare, Ausbildungen und Kurse ebenso wie eigene Events zur erfolgreichen Präsentation unserer Partner.

ProSportsConsulting

Danny Winkelmann

Am Stadion 1

07749 Jena

Tel.: 03641/473765

Fax: 03641/473776

office@prosportsconsulting.de

<http://www.prosportsconsulting.de>



Diesen Artikel jetzt drucken

www.barmer.de

22.06.06

Die Partner Deutscher Skiverband



Unter dem Dach des Deutschen Skiverbandes (DSV) als Spitzenorganisation des Skisports in Deutschland sind über 700.000 Skisportler in etwa 3.700 Skivereinen zusammengefasst.

Der DSV unterstützt die Gesundheitsinitiative mit Ski-Programmen und Aktionen zum Nordic Walking.

www.ski-online.de

www.barmer.de PRESSEKONFERENZ ABS-TOUR 2006

22.06.06

Partner der größten Bewegungs-Bewegung

Bereits über 100.000 Partner







... und zahlreiche Sportfachverbände

Presseordner | Dbs-Tour 2006 | 42

Unsere Partner und ihre Aktionen

Deutscher Turner-Bund und seine lokalen Vereine

• „Deutschland bewegt sich!“-Test

Kettler

• Open Air Fitnessstudio

Euro-Toques

• Gesundes Kochen, Riechtest und Getreide-Raten

BMELV mit KINDERLEICHT on tour

• Ernährungsberatung, spielerische Mitmach-Aktionen und Gewinnspiele

BamS

• Wissenstest und Airhockey

Deutscher Skiverband

• Nordic Walking

ZDF

• Original ZDF Torwand

Ball Packaging Europa

• Can Cup 2006 mit der größten Torwand der Welt (nicht in allen Städten)

DERTOUR

• Aktiver Urlaub mit der BARMER und DERTOUR

Galeria Kaufhof

• Human Table Soccer

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



www.barmar.de · dds-v.v.v.v.v. Dbs-tour WUV

22.06.06

Informationen über unsere Partner

Deutscher Skiverband (DSV)

„DSV nordic aktiv“ wieder Partner von „Deutschland bewegt sich!“

Die BARMER, Deutschlands größte Krankenkasse, und der Deutsche Skiverband haben ein Aktionsbündnis für gesundheitsorientierte sportliche Bewegung geschlossen. Schwerpunkt der Zusammenarbeit: Die Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich“ von BARMER, ZDF und BILD am SONNTAG.

Der Deutsche Skiverband beteiligt sich wieder an der „Deutschland bewegt sich!“-Stadttour und wird mit einem Team und zahlreichen Aktionen vor Ort sein. Interessierte können Mitmach- und Informationsangebote rund um DSV nordic aktiv wahrnehmen. Im Mittelpunkt stehen Nordic Walking Schnupperkurse, Animationsangebote zu Erwärmung, Rückentraining und Verletzungsprophylaxe, sowie Wettbewerbe und Tipps rund um Bewegung und Gesundheit. Alle Kurse werden von qualifizierten DSV-Trainern und Übungsleitern angeboten. Nordic Walking Leihstöcke und Testmaterial stellt der Deutsche Skiverband kostenlos zur Verfügung.

Beim Tourstart am 1. Maiwochenende, vom 5. bis 7. Mai 2006 in Halle, können sogar auf einer Schneerampe des Tourismusverbandes Ötztal-Sölden die DSV nordic aktiv Winterthemen „Skilanglaufen“ und „Schneeschuhwandern“ hautnah erlebt und kostenlos ausprobiert werden.

Der Deutsche Skiverband stellt mit dieser Aktion einmal mehr die Nordischen Sportarten in den Mittelpunkt seiner bundesweiten Gesundheitsstrategie. Das sanfte Ganzkörpertraining des DSV eignet sich für alle Alters- und Könnensstufen und verbindet den gesundheitlichen Aspekt mit einem großen Erlebniswert in der Natur. So macht Sport gleich doppelt Spaß! Zahlreiche DSV Nordic Trainer in den Vereinen des Deutschen Skiverbandes und DSV nordic aktiv Walking Zentren bieten dazu deutschlandweit und ganzjährig qualifizierte Angebote für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie für leistungsambitionierte Freizeit- und Breitensportler.

Pünktlich zum Tourstart von „Deutschland bewegt sich!“ stellt der Deutsche Skiverband seinen neuen Partner Becel vor: Die Marke Becel, Inbegriff für gesunde und Cholesterin bewusste Ernährung, unterstützt ab sofort das DSV nordic aktiv Konzept. Gemeinsam stehen wir für bewusste Ernährung und richtige Bewegung! Machen auch Sie den ersten Schritt gemeinsam mit Becel und DSV nordic aktiv!

Alle Info zu DSV nordic aktiv im Internet unter www.ski-online.de/nordicaktiv

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



„Attraktive Strecken für Nordic Walker“

HZ 29.04.2006

Oberstdorf (johs).

Das Nordic-Walking-Fieber packt immer mehr Menschen in Deutschland. Auch im Allgäu gibt es zahlreiche Parks und Wanderwegen, auf denen Einheimische und Touristen die Stöcke schwingen. Dass die Region Potenzial für diese Trendsportart besitzt, hat auch der Deutsche Skiverband (DSV) erkannt und in Oberstdorf und Burgberg (Oberallgäu) ein „Nordic-Aktiv-Zentrum“ errichtet. Wir wollten von Ottmar Barbian, Tourismus- und Sportdirektor von Oberstdorf, wissen, was ein „Nordic-Aktiv-Zentrum“ auszeichnet.

Was genau ist eigentlich ein „Nordic-Aktiv-Zentrum“?

Barbian: Das Projekt beinhaltet die beiden nordischen Sportarten Langlauf und Nordic Walking. Das Zentrum zeichnet sich durch ein vom DSV geprüftes Streckennetz aus. Dieser stuft die Routen in drei verschiedene Schwierigkeitsstufen ein, um zu gewährleisten, dass das Streckennetz den jeweiligen Anforderungen entspricht. Die Einteilung ähnelt in der Struktur der alpinen Skisports. Als Kriterien werden vor allem die Länge einer Strecke, das Höhenprofil und die Belastungsintensität für den Langläufer oder Nordic Walker herangezogen. Außerdem stehen ausgebildete DSV-Trainer vor Ort für Schnupper- und Fortgeschrittenenkurse zur Verfügung, an denen Erwachsene aber auch Kinder teilnehmen können.

Benötigt ein geübter Nordic Walker überhaupt noch einen Fortgeschrittenenkurs?

Barbian: Wer seine Ausdauer steigern und seine Technik intensivieren möchte, dem

kommt so ein Kurs schon entgegen. Die Teilnehmer haben auch die Möglichkeit unter Anleitung eines geschulten DSV-Trainers durch anspruchsvolleres Gelände zu gehen. Die Kurse werden vor allem in höheren Lagen wie beispielsweise auf dem Nebelhorn durchgeführt.

Welche Qualitäten muss ein Ort mitbringen, um vom DSV als Stützpunkt ausgewählt zu werden?

Barbian: Wir haben uns beim DSV mit unserem Streckennetz beworben. Da wir bereits durch Veranstaltungen wie der Nordischen Ski-WM im vergangenen Jahr eng mit dem Verband zusammen gearbeitet haben, konnten sich die Verantwortlichen bereits ein Bild über die Qualität unserer Anlagen machen. Ein geschlossenes Streckennetz und ein vielfältiges Routenangebot sind dabei hilfreich. Da unsere Strecken und Trainer durch den DSV zertifiziert worden sind, erhoffen wir uns natürlich auch einen Zuwachs an Urlaubsgästen, da die „Marke“ DSV auch hier für Kompetenz steht und die Strecken somit an Attraktivität gewinnen.

Für welche Zielgruppe wurde der Stützpunkt errichtet?

Barbian: Das Angebot ist sowohl für unsere Urlaubsgäste als auch für die Oberstdorfer selbst gedacht. Als Serviceleistungen sind unter anderem sämtliche Strecken in einem Karten- und Infomaterial zusammengefasst, um den Aktiven die Auswahl der Kurse zu erleichtern. Jeder kann unsere Routen kostenlos nutzen oder auch an kostenlosen Schnupperkursen teilnehmen, die wir zweimal in der Woche anbieten.



so cool wie im Fernsehen: Rhythmusgruppen der Tanzschule Strohm gestern in Aktion auf dem Marktplatz.

FOTO: ROMAN GRÖSSER

Auch Mama prüft, wie fit sie ist

Gesundheitsinitiative – „Deutschland bewegt sich“ macht seit gestern Station auf dem Marktplatz – Gesunde Ernährung

VON PETRA LOCHMANN

msitzen findet Pascal „total d“. Nicht nur deshalb zeigt der 19-jährige, was ihm mehr Spaß macht: Tanzen. Fast so cool wie Vorbilder in den Musikvideos. Fernsehen bewegt er sich gemeinsam mit anderen Kindern in der eingeübten Schrittfolge. Die Gruppe der Tanzschule Strohm ist als erster Programmpunkt auf dem Marktplatz, was im Mittelpunkt einer dreitägigen Veranstaltung auf dem Marktplatz steht: Bewegung. „Deutschland bewegt sich“ heißt die Kampagne, der unter anderem die Barmer Ersatzkasse und das ZDF die Initiative bundesweit vom Sofa wegschleppen wollen.

18 am Sport nach Reinschnuppern

stern Nachmittag eröffnete der Bürgermeister Walter Hoffmann die Aktion. Und fühlte sich sofort angesprochen: „Auch ich werde mich zu bewegen, aber ich habe Besseres.“ Für ihn und alle anderen seien die Aktionen an den Ständen und das Bühnenspektakel eine Motivation zur Bewegung. „Hier sieht man, wie viel Spaß es machen kann.“

Tischfußball in Lebensgröße, Polo oder Tennis waren nur einige Angebote, die gestern zum ausprobieren lockten und die Besucher auch heute und morgen ausprobieren können. Mit Schläger, dem Ball und Nachwuchsspieler ist auch Karsten Gasteier von der Tennisabteilung des Vereins „Weiß Darmstadt“ gekommen, für den Sport zu werben. Der Endwart unterstützt die Förderung der Initiative aus eigener Erfahrung. „Viele Kinder bewegen sich kaum noch, das merkt man an der Motorik“, klagt er. „Wenn man heute einem Zehnjährigen einen Ball zuwirft, kann er den kaum fangen.“

„Mehr bewegen“ ist der eine



Gar nicht matt: Auch Schachspieler sind beweglich.

FOTO: ROMAN GRÖSSER

„Viele Kinder bewegen sich kaum noch, das merkt man an der Motorik“, klagt er. „Wenn man heute einem Zehnjährigen einen Ball zuwirft, kann er den kaum fangen.“

HEUTE UND MORGEN

Darmstadt bewegt sich

heute, Samstag, Vormittag lädt auf dem Marktplatz zunächst ab 10 Uhr die SG Arheilgen zu Aerobic- und Gymnastik-Trainings ein. Unter anderem verleiht Ex-Trainer Dragoslav Stepanovic um 14 Uhr das Schulsportabzeichen an zahlreiche Schulen aus Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg. Um 16 Uhr bietet der Verein TSZ Blau-Gold Casino Jazz und Hip-Hop für Jugendliche an.

sportliche Tag um 11 Uhr mit der Jazz-Dance-Gruppe „Anaconda“ der SG Arheilgen. Im vollen Programm finden sich außerdem der TuS Griesheim mit einer Tanzvorführung um 14 Uhr und der Paralympicsieger Jochen Wollmert mit einem Tischtennis-Schaukampf um 13.15 und 16 Uhr. Während der ganzen Zeit können Besucher auch auf viele andere Arten wie an der Kletterwand, auf dem Radsimulator oder beim Basketball in Bewegung kommen.

Leitspruch auf dem Torbogen, den Besucher beim Eingang durchschreiten. „Gesünder essen“ ist der andere. Darum kümmert sich Erna Hundt. Am weiß-orangefarbenen Infostand des Bundesministeriums für Ernährung wollen sie und ihre Mitarbeiter aufklären. „Spielerisch natürlich“, sagt sie. Denn die Zeigefinger- und Verbots-Strategie von früher habe das Gegenteil bewirkt. „Verbotene Früchte schmecken eben am besten.“

Natürlich im übertragenen Sinne. Denn Obst stehe leider bei immer weniger Familien auf dem täglichen Speiseplan. „Das ist schon manchmal erschreckend, was hier rauskommt“, äußert Hundt und erzählt von Eltern, die ihren Kindern statt Pausenbrot eine Milchschokolade einpacken. Guten Gewissens, da sei doch so viel Milch drin. Legenden wie diese klären sich nebenan am Glücksrad. Kinder und Eltern können daran drehen, erhalten eine Frage und bei richtiger Antwort einen kleinen Preis.

Kein Problem für Leila. Sie weiß, dass in Chips noch mehr Fett drin ist als in Pommes oder gar Kartoffeln. Gestern Abend habe es zum Fernsehgucken zuhause Wassermelone gegeben, berichtet die Zehnjährige stolz. Darauf achte sie auch, unterstreicht Mutter Sandra Buchiha. Die Eltern seien der Schlüssel zu ausreichender Bewegung und gesundem Essen, sagt Ernährungsberaterin Hundt.

Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer testen

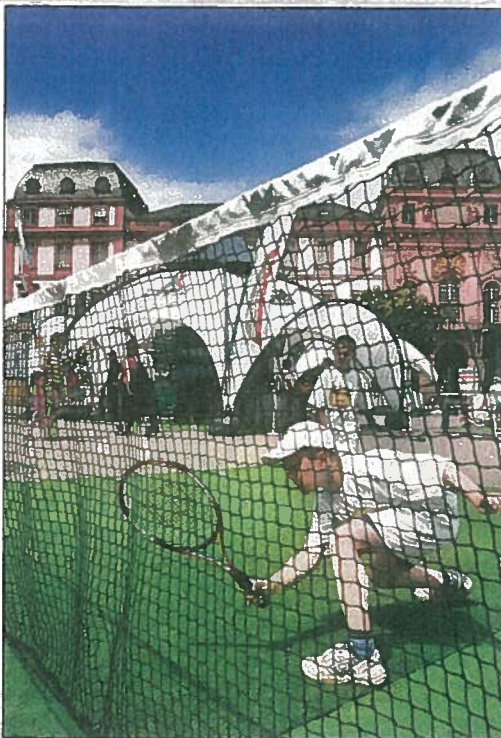
Wie fit Mama und Papa sind, können sie am Stand des Deutschen Turnbundes ausprobieren. Dort analysiert unter anderem Brigitte Vogt Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer testwilliger Besucher. Nebenbei schnuppern sechs Damen und drei Kinder ins Step-Aerobic-Training der SG Arheilgen hinein. „Repeater, hoch und ab“ oder „Kneelift, und lift und lift“, gibt die Trainerin durchs Mikrofon. Doch die Damen fremdeln noch ein wenig mit den neuen Kommandos und der Schrittfolge, die an den gnadenlosen Rhythmus der zackigen Musik geknüpft ist. Jedenfalls nach Mimik und Trittsicherheit zu urteilen. Aber immerhin ein erster Schritt, dieser Stern.

Genau das sei das Ziel, sagte Barmer-Regionalgeschäftsführer Klaus Brecht bei der Eröffnung. Anregungen holen, sich umschauen: „Und hier ist bestimmt für jeden was dabei.“ Da ist sich Ralf-Rainer Klatt, Sportberater der Stadt Darmstadt, gar nicht so sicher. „Die Vielfalt fehlt“, bemängelt er. Mit elf Vereinen sei nur ein Bruchteil derer, die es in Darmstadt und Umgebung gebe, auf dem Marktplatz vertreten. Zu kurz sei der organisatorische Vorlauf für viele Ehrenamtlichen gewesen.

„Vereine sind nunmal schwerfälliger als Firmen, aber das ist doch kein Geheimnis.“ Vereine könnten weniger flexibel reagieren und über Personal verfügen als kommerzielle Teilnehmer wie Fitness-Studios. Die Chance einer Kommunikationsbörse, bei der Besucher Kontakt zu ihren örtlichen Vereinen knüpfen könnten, habe man verpasst. Um so stärker

will er dies in persönlichen Gesprächen mit Besuchern ausgleichen.

Die zeigten sich gestern Nachmittag nur zaghaft auf dem Marktplatz. In den Nachbarstraßen war mehr los. Dort bewegten sich viele – durch die Geschäfte. Der Brückentag und die Sonne lockten eher zu Eiskaffee und Sommermode. Durch die verlängerten Öffnungszeiten bis zum Mittag konnten viele den Einkauf in den Abend legen. Und beispielsweise erst Argentinien beim Torschießen zuschauen. Doch der Zeitpunkt für das Gastspiel der „Bewegungsbewegung“ sei bewusst gewählt, sagte Oberbürgermeister Hoffmann. Nicht zuletzt wegen der Fußballweltmeisterschaft. „Das ist doch günstig, denn im Moment ist sowieso das ganze Land in Bewegung.“ Zumindest beim Torjubiläum, nachdem sich elf andere auf dem Spielfeld ausgiebig bewegt haben.



Mini-Wimbledon: Warten auf den Ball des Gegners – Tennis vor der Stadt.

3 AMS,
12.03.2006



BLICKFANG
Ein wohl-
geformter Po ist
auch am Strand
ein Hingucker. Um
solche Bandungen
aufzubauen, helfen
vor allem regel-
mäßige Bewegung
und spezielle Übungen

„Deutschland bewegt sich!“ - Termin



Fitness-Test in Dresden

Entspannung, Prävention, Ernährung – Aussteller vertreten. Richtig aktiv werden über die neuesten Trends aus diesen Bereichen und auch Ihre Kondition prüfen können Sie beim „Deutschland bewegt sich“-Test. Dresden. Vom 17. bis 19. März sind dort 150 Infos: www.aktiv-vital-messe.de

teit und mit ihnen lauten:
Beantworten Sie einfach folgende Frage:
In welchem Land findet das größte Walking-Event der Welt statt?
A) Frankreich
B) Italien
C) Niederlande
Wenn Sie also einen Startplatz beim Walking-Event gewinnen möchten, rufen Sie einfach an:
03773/60 40 03
(Computel, 49 Cent/Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom). Oder eine Postkarte mit der richtigen Antwort schicken an:
**BILD am SONNTAG
Stichwort: „Walking“
20662 Hamburg**
Oder eine E-Mail schicken an:
DBS-Gewinnspiel@bams.de
Teilnahmeschluss ist der 18. März (Poststempel). Der Rechtsweg und die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mitarbeiter der Axel Springer AG und der New Balance Germany Inc. können nicht teilnehmen.

Rein in die Walking-Schuhe, und los geht's! Wie es sich anfühlt, beim größten Walking-Event der Welt vorbeizunehmen, können jetzt zehn Bams-Leser gewinnen!
Vom 18. bis 21. Juli 2006 findet das „VierDaage“-Walking-Event in Nimwegen in den Niederlanden statt (Foto oben aus dem letzten Jahr). 50 000 Teilnehmer aus 40 Nationen sind beim Lauf (Tagesstappen von 30 bis 50 Kilometer) am Start.
Und Sie, liebe Leser, können dabei sein: Hauptsponsor New Balance verlost exklusiv in Bams 5x 2 Startplätze für Läufer! Ausrüstung (Schuhe, Funktionsshirt), Übernachtung im 4-Sterne-Hotel, Anreise (2. Klasse Bahn)

ANZEIGE

Vorteil

BARMER

Einzigartiges Mehrwertprogramm

Deutschlands größte Krankenkasse bietet ihren Mitgliedern mehr, z.B.:

- Bis 80 % der Kursgebühren von Nordic Walking Kursen werden erstattet, max. 75 € p.a.
- Zusätzlich 100 Bonuspunkte für die Teilnahme an Nordic Walking Kursen.
- Bezuschussung bis 75 € und Bonuspunkte für DSV Skilanglaufkurse in der „Deutschland bewegt sich!“ Partnerregion Oberstdorf.
- Exklusive Kooperation mit dem Deutschen Skiverband, einem der erfolgreichsten Sportverbände der Olympischen Winterspiele, idealer Partner für Gesundheitssport.

Infos: www.ski-online.de/nordicaktiv,
www.barmer.de und bei den 17.000 Experten in unseren rund 1.000 Geschäftsstellen.

nordicaktiv



BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

BAM S 5.03.2006

Aktiv-Parcours –

Von K. QUASSOWSKY

Dem Winter geht die Puste aus – Zeit für Bewegung an der frischen Luft! Und warum nicht mal die nordischen Sportarten ausprobieren? Unterstützt von „Deutschland bewegt sich!“, der großen Gesundheitsinitiative von BILD am SONNTAG, Barmer und ZDF entstehen jetzt bundesweit immer mehr „Nordic-Aktiv“-Walking-Zentren des Deutschen Skiverbandes (DSV).

„Alle Zentren unterliegen strengen Prüfkriterien“, sagt Tobias Luthé, DSV-Umweltexperte. Die wichtigsten Kriterien, die ein Zentrum erfüllen muß: fachliche Anleitung, mindestens drei Strecken (meist Rundwege) in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (blau, rot, schwarz) und abgestimmte Höhenprofile. Hier fünf der schönsten Zentren:

Mit Skistöcken an den Strand

Profis zeigen, daß man auf Sylter Sand wunderbar den Stock einsetzen kann. „Auf diesem weichen Untergrund verbraucht der Kör-



CHEF MACHT MIT
Schleswig-Holsteins Ministerpräsident Peter Harry Carstensen (CDU)

Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative
BARMER **ZDF**

per sogar mehr Energie als auf hartem Boden“, sagt Dr. Thomas Wessinghage, Sportmediziner und Chef des Zentrums für Präventivmedizin in Damp (Ostsee). Der Walking-Park Sylt umfaßt 26 Routen mit Längen von 1,6 bis 18,7 Kilometer (insgesamt 220 km). Ausgeschilderte Wege führen durch Dünen und Heide-landschaften, andere am Strand entlang. Infos: www.sylt.de.

Walken auf 2000 Meter Höhe

Schnellwandlerer setzen zum Gipfelsturm an: Deutschlands höchstgelegene Walking-Strecke in **Oberstdorf** geht von 1916 Meter hinauf auf 2078 Meter Höhe. Genau 1,8 Kilometer lang ist der Rundweg am Nebelhorn. Dort wartet zur Belohnung ein Panoramablick auf 400 weitere Berggipfel. Zusätzlich bietet Oberstdorf, das erste

von Sylt bis in die Berge

„Deutschland bewegt sich!“-Dorf, elf weitere Strecken, die aufs Fellhorn (1780 m) oder durchs weite Tal führen. Gelegenheit, die Lauftechnik zu erlernen, gibt's zum Beispiel im Mai mit Peter Schlickerrieder, 2002 Silbermedaillengewinner im Langlauf und DSV-Vizepräsident. Infos: www.oberstdorf.de.

Laufen wie die Könige

Am Chiemsee in Bayern haben sich schon Monarchen so richtig wohl gefühlt. Wer jetzt wie die Könige laufen will: Auf der größten der drei Seinseln, der Herreninsel, kann man auf den Spuren von König Ludwig II. marschieren, wo sein Neues Schloß Herrenchiemsee steht. Eine weitere von zwölf Routen (rund 80 Streckenkilometer) führt am Uferweg entlang, durch Schilfzonen des Irschener Winkels. Ganz sportlich Aktivsteigen hinauf auf die Hefter Alm (rund 900 Hö-



GIPFELSTÜRMER Deutschlands höchste Laufstrecke in Oberstdorf geht von 1916 Meter hinauf auf 2078 Meter Höhe

Stockwandlerer begehen sich auf die Titi-seerunde (7 km), andere laufen am höchsten Berg des Schwarzwalds, dem Feldberg (1493 m), an urigen Wanderhütten vorbei. Infos: www.naturpark-suedschwarzwald.de.

Fit wie Jens Weißflog

Entlang der großen Fichtelbergsschanze in **Oberwiesenthal**, wo schon Skispringer Jens Weißflog (heute 41) für seine drei Olympiasiege trainierte, können Sie jetzt aktiv werden. Die Region bietet ein Streckennetz von 95 Kilometern. Schön für Familien: die Fichtelchen-Lehrpfad-

Start bei auf 700 Kilometer Strecke

Im zweitgrößten Naturpark Deutschlands (370 000 Hektar, so groß wie Mallorca) können Walker sich austoben. Der **Südschwarzwald** bietet über 700 Kilometer Strecken zum Austoben. Sie sind abwechslungsreich, führen durch Wald, tiefe Täler und offene Landschaften. Zwei Höhepunkte: Geübte

FOTOS: NIELS STARNICK, GETTY IMAGES, MEDIAVIA, STOCKFOOD, ARCOIMAGES



Themenbereiche

TV-Programm

Sendungen A-Z

Kontakt

Impressum

03.03.06

Startseite > Sendungen A-Z > das aktuelle sportstudio

Sendungen A-Z

das aktuelle sportstudio

Erweiterte Suche

Suche

Erweiterte Suche

ZDF media thek

START

Hans Meyer spricht Klartext

Disis Abschied mit Bronze

Slalom: Triumph für Österreich



START

Hans Meyer spricht Klartext

Disis Abschied mit Bronze

Slalom: Triumph für Österreich



forum

Ihre Meinung zur Sendung!



ZDF sport

Alles zum Sport



Bewegung tut gut - Mitmachen ist angesagt

Deutschland bewegt sich

Eine gemeinsame Initiative von ZDF, BARMER und BILD AM SONNTAG

Am 7. April 2003, dem Weltgesundheitstag, starteten das ZDF, die BARMER als Deutschlands größte Krankenkasse sowie BILD AM SONNTAG die Initiative "Deutschland bewegt sich".



www.nordicwalking.at
Modernes Wandern



Mit Thomas Doll und Amelie Kober

Themen: Fußball und Wintersport

nächste Sendung: 04.03.06 22:55 Uhr



06.07.05

Halbzeitbilanz "Deutschland bewegt sich"



11.05.05

Deutschland bewegt sich - Neuer Fitnessstest



Sport tut

http://www.zdf.de/ZDFde/inhalt/3/0,1872,2074915,00.html

03.03.2006

www.zdf.de

3.3.06



Schießen Sie auf die Torwand! ▶



"Deutschland bewegt sich" ▶

Wortes selbst "bewegen".

3

Aktuelle Tipps

4./11. März: Nordic Walking / Blading

Die BARMER und der Deutsche Skiverband haben ein Aktionsbündnis für gesundheitsorientierte sportliche Bewegung geschlossen. Ein Schwerpunkt ist die Förderung des DSV nordic aktiv Konzepts. Ab sofort ist Nordic Walking / Blading Bestandteil des BARMER Bonusprogramms aktiv pluspunkten. Den Versicherten werden einmal jährlich 80 %, maximal 75 Euro, für diese Nordic-Walking-Kurse erstattet. Die erfolgreiche Teilnahme an den Kursen wird zusätzlich mit 100 Punkten im Rahmen des BARMER Bonusprogramms aktiv pluspunkten belohnt.

18. März: Probieren Sie Karate!

Am 19. März 2006 findet bundesweit in zahlreichen Vereinen des Deutschen Karate Verbandes e.V. (DKV) der 3. Karate-Aktionstag statt. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto: Sich mit Karate bewegen, Freunde treffen und Spaß haben. Karate eignet sich für alle Altersgruppen. Jeder kann mitmachen. Lediglich sportliche Kleidung ist erforderlich. Mehr dazu finden Sie auf der Internetseite www.karate-dkv.de.

25. März: Die Freiluftsaison ist eröffnet!

Das ZDF, die "Barmer" sowie "Bild am Sonntag" initiieren das ganze Jahr über attraktive Programme aus dem Bereich der Prävention. Die Maßnahmen umfassen Aktionstage mit Sportarten "zum Ausprobieren", sportliche Events wie Lauftreffs, Ernährungsberatungen, den "Deutschland bewegt sich!" Test sowie die Städtetour.

Mitmachen ist angesagt

Und mittlerweile hat die Initiative bereits mehr als zwölf Millionen Menschen "bewegt": Bundesweit wurde bei den "Run Ups" des Deutschen Sportbundes gelaufen, mitgewandert bei den Erlebnis-Wandertagen, Tischtennis mit Ex-Weltmeister Steffen

Deutschland gut ▶



Sport tut

Deutschland gut ▶



Das ZDF ist für den Inhalt externer Internetseiten nicht verantwortlich.
ball-europe ▶



Das ZDF ist für den Inhalt externer Internetseiten nicht verantwortlich.

- BARMER
- Trainingspartnerbörse für Fitness- und Ausdauersportler
- Volkshochschulen
- Rad am Ring
- Heidepark Soltau
- Tanzlehrerverband
- Karate-Verband
- Heilbäder-Verband
- Tischtennis-Bund

3.2 Aktionsmonat Nordic Aktiv

5.2.1 Auftaktveranstaltung

am 26. Februar in Westerland

5.2.1.5 Pressearbeit

Februar 2006

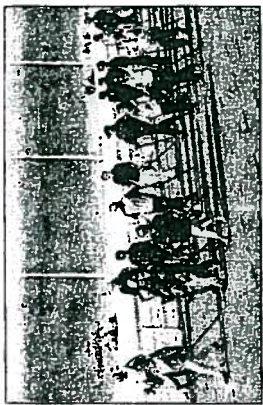
Aktion: »Deutschland bewegt sich« - setzt ganz Sylt in Bewegung

Nordic Walking-Tour von Westerland nach Rantum

Westerland/Rantum. Die Nord-Östsee füllt den Himmel über dem Norddeutschen Rantum. Die Nord-Östsee füllt den Himmel über dem Norddeutschen Rantum. Die Nord-Östsee füllt den Himmel über dem Norddeutschen Rantum.



Die Nord-Östsee füllt den Himmel über dem Norddeutschen Rantum. Die Nord-Östsee füllt den Himmel über dem Norddeutschen Rantum. Die Nord-Östsee füllt den Himmel über dem Norddeutschen Rantum.



Die bundesweite Aktion »Deutschland bewegt sich« macht am Sonntag, 26. Februar, auf Sylt Station - um 11 Uhr starten die Teilnehmer in Westerland zu einer Nordic Walking-Tour nach Rantum.

Barmer und ZDF geht heitsprävention sowie auf die Strecke des Gesundheits-Checks Nordic Walking-Parks wer Blutdruck- und Sylls. Genauer gesagt Blutzuckermessungen auf die gut stehben Kilometer angeboten. All diejenigen, die (noch) keine eigenen Nordic Walking-Stöcke haben, werden von Westerland nach Rantum).

Nordic Walker, egal ob ungut oder forger, schritten, jung oder alt, sind herzlich eingela- zierungweise in Be- gnetung erfrähter Trai- ner und Gesundheitsbe- zung.



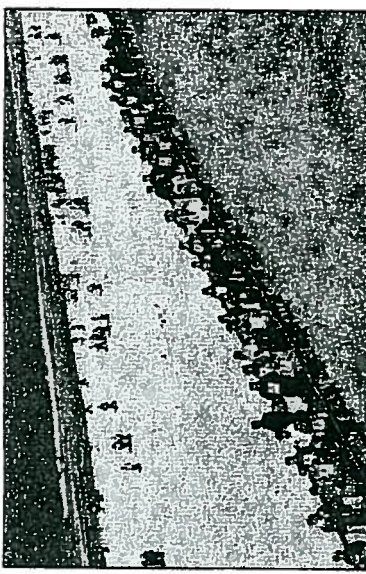
Sport in Gemeinschaft macht noch mehr Spaß und für Anfänger ist zum Start die fachliche Begleitung ebenso wichtig wie Dehn- und Streckübungen zum Aufwärmen.

Teilnehmer, die sich te- lefonisch oder persö- nlich zum Walk anmel- den, dürfen ihre Stöcke nach Zieleinlauf sogar behalten. Als Souvenir oder besser noch als Be- gegner weiterer Nordic Walking-Einheiten. Als Barmer schickt ihren gemeinsamen Strandwalk bei Zieleinlauf vor der

Über 600 Teilnehmer bei Nordic Walking-Tour

Nordic Walking macht Sylt mobil

Westerland/Rantum. Die Gesundheitsinitia- tive »Deutschland bewegt sich« am Sonntag, 26. Februar, wird als eine wahrlich »begegend« Veranstaltung bewertet: Mehr als 600 Nordic Walker trafen sich in der DSV-Team als auch von der Februar-Sonne kens insbesondere auf dem Dache des Sylt-Strand mitziehen.« Diese Veranstaltung zeigt, dass wir mit dem Nordic Walking Park Sylt ein Projekt ge- schaffen haben, das ge- meinsame Kräfte frei- setzt - sowohl bei den Organisatoren als auch bei den Teilnehmern selbst. »Die SMC hatte im vergangenen Jahr ge- meinsam mit den Insel-



Die bundesweite Aktion »Deutschland bewegt sich« machte mit einer Nordic Walking-Tour auf Sylt Station und mehr als 600 Menschen zur aktiven Teil- nahme. Nach dem Start in Westerland strömten die Nordic Walker auf mehr- ren Routen Richtung Rantum.

promenade Richtung Walker in den Zielein- läufen und Tourmus- Services den größten zu- sammenhängenden Nordic Walking-Park Deutschlands auf den Weg gebracht hat. Bleibt zu hoffen, dass dieser Veranstaltung noch zahlreiche weitere folgen werden - denn schließlich gibt es auf Sylt neben der zwischen DSV-Referent Dieter Löhning bezeugten: »Ei- ne Super-Veranstaltung. Alles war top-organi- siert, alle waren gut anstrengenden weichen drauf und hoch mo- tiert.

Die Insel bewegt sich — Nordic Walking am Sonntag

Anmeldungen noch bis zum Sonnabend möglich / Den Schnellsten winken ein Paar Nordic-Walking-Stöcke

Sylt/er — Die Aktion „Deutschland bewegt sich“ kommt mit einem großen Nordic-Walking-Event am Sonntag, 26. Februar, nach Sylt. Das ZDF wird zeitversetzt am 5. März über das Lauf-Event berichten.

Der Start ist um 11 Uhr vor dem Syltess-Center in Westerland. Bereits ab 10 Uhr können sich die Nordic Walker und alle Interessierten rund um das Thema Gesundheit im Foyer informieren. In Begleitung von heimischen Trainern und

schönsten Teilstrecken (von Westerland nach Rantum) des Nordic Walking Parks Sylt zu erleben. Vielleicht gibt es ja sogar noch ein Paar hochwertige Nordic-Walking-Stöcke dazu.

Die telefonische Anmeldung bis Sonntag

Sylter Nachrichten

Sylt goes Nordic: Ministerpräsident ging „am Stock“

Sylt bewegt sich — über 100 Teilnehmer setzen dabei

Wetter: Eine gelungene Premiere war das erste Nordic-Walking-Event auf Sylt. Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil. Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.

„Mit den Dingen kann ich doch nicht loslaufen“, sagte ein Teilnehmer. Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.

Seine Mitarbeiter waren ebenfalls dabei. Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.

Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil. Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.

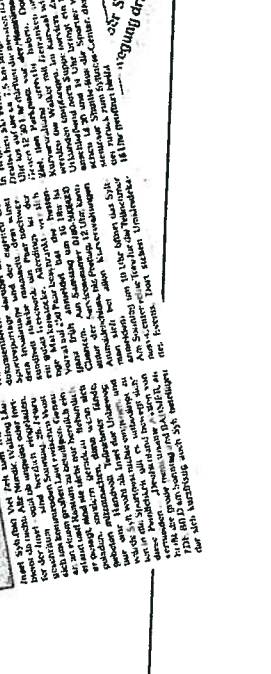
Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil. Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.



Jeder Walker wird gebraucht



Wetter: Eine gelungene Premiere war das erste Nordic-Walking-Event auf Sylt.



Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.



Die Teilnehmer waren aus ganz Deutschland und nahmen an dem Wettbewerb teil.

3.2 Aktionsmonat Nordic Aktiv

5.2.1 Auftaktveranstaltung am 26. Februar in Westerland

5.2.1.2 Flyer

Die 800 Flyer

wurden in Sylt und Umgebung verteilt durch die BARMER und die Sylt Marketing GmbH

Die DSV nordic aktiv
Gesundheitsklee

- effektives und schonendes Ganzkörpertraining
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Gewichtmanagement
- psychische Entspannung / Ausgleich
- Aktivierung der Stoffwechselprozesse

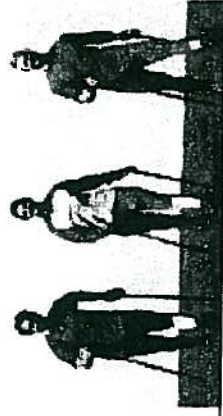

Die Gesundheitsinitiative
von BARMER, ZDF
und BILD am SONNTAG

Unser Ziel ist es, möglichst viele Menschen dauerhaft – im Idealfall 4 x 30 Minuten in der Woche – in Bewegung zu bringen. Für ein gesünder, besseres und längeres Leben! Im Rahmen der Initiative gibt es eine Vielzahl von Angeboten. Von Nordic Walking oder Langlauf bis hin zu Radfahren. Der Einstieg zu mehr Fitness wird mit „Deutschland bewegt sich“ ganz leicht gemacht. Für jeden ist etwas dabei, ob Alt oder Jung, allein oder in einer Gruppe dorthin oder draußen.


Wer noch mehr für sich tun möchte, kann zwischen über hundert Prävention Aktiv-Angeboten der BARMER wählen. Die sind qualifiziert, Kurse und Programme zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Sie interessieren sich zum Beispiel für die nordic aktiv Angebote? Weitere Informationen erhalten Sie unter www.stkorthednordicaktiv.de

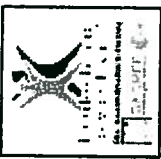

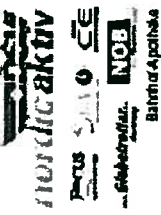
Aktuelle Informationen zu „Deutschland bewegt sich“ und den vielen Angeboten der BARMER erhalten Sie bei den 17.000 Experten in den rund 1.000 BARMER Geschäftsstellen oder unter www.barmar.de



Machen Sie mit!
**Nordic Walking
in Westerland**



Sonntag, 26.02.2006
Start: Syntess-Center
von 11.00 – 13.00 Uhr
für Anfänger und Fortgeschrittene



Die DSV nordic aktiv Gesundheitsidee

- effektives und schonendes Ganzkörpertraining
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Gewichtsmanagement
- psychische Entspannung / Ausgleich
- Aktivierung der Stoffwechselprozesse

Die Gesundheitsinitiative von BARMER, ZDF und BILD am SONNTAG



Unser Ziel ist es, möglichst viele Menschen dauerhaft – im Idealfall 4 x 30 Minuten in der Woche – in Bewegung zu bringen. Für ein gesünderes, besseres und längeres Leben! Im Rahmen der Initiative gibt es eine Vielzahl von Angeboten. Von Nordic Walking oder Langlauf bis hin zu Rad fahren. Der Einstieg zu mehr Fitness wird mit „Deutschland bewegt sich!“ ganz leicht gemacht. Für jeden ist etwas dabei, ob Alt oder Jung, allein oder in einer Gruppe, drinnen oder draußen.

Wer noch mehr für sich tun möchte, kann zwischen über hundert Prävention AKTIV-Angeboten der BARMER wählen. Das sind qualifizierte Kurse und Programme zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Sie interessieren sich zum Beispiel für die nordic aktiv Angebote? Weitere Informationen erhalten Sie unter www.ski-online.de/nordicaktiv

Aktuelle Informationen zu „Deutschland bewegt sich!“ und den vielen Angeboten der BARMER erhalten Sie bei den 17.000 Experten in den rund 1.000 BARMER Geschäftsstellen oder unter www.barmar.de



Gesundheitsbewusstes Verhalten wird belohnt!

Neu: BARMER-Mitglieder erhalten einmal jährlich 80 % der Kursgebühren von Nordic Walking Kursen des DSV erstattet, maximal 75 Euro.

Die erfolgreiche Teilnahme an den DSV Nordic Walking Kursen belohnt die BARMER zusätzlich mit 100 Punkten im Rahmen des BARMER Bonusprogramms aktiv pluspunkten.

Das BARMER Bonusprogramm aktiv pluspunkten

Machen Sie mit bei einem der erfolgreichsten Bonusprogramme im Gesundheitsbereich. Eine ganze Reihe von Vorsorge- und Bewegungsmaßnahmen werden von uns belohnt – mit attraktiven Prämien. Vieles zählt: von Sportaktivitäten über Vorsorgemaßnahmen und Kursen für Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung bis hin zu Ernährungsseminaren.



Noch nicht angemeldet?

Wie es geht, erfahren Sie im Internet unter www.barmar.de/aktivpluspunkten oder bei den 17.000 Experten in den 1.000 Geschäftsstellen.



Machen Sie mit! Nordic Walking in Westerland



Sonntag, 26.02.2006

Start: Syltress-Center

von 11.00 – 13.00 Uhr

für Anfänger und Fortgeschrittene



Bahnhof-Apotheke



Fotos: Tobias Lütke, Salomon



urkunde



Foto: Tobias Luthé

Nordic Walking in Westerland 26. Februar 2006

Herr/Frau

hat erfolgreich teilgenommen


nordicaktiv

Aktuelle Bewegungsangebote im Rahmen der Gesundheitsinitiative
„Deutschland bewegt sich!“ von BARMER, BILD am SONNTAG und ZDF
finden Sie unter www.barmer.de



Wie eine Göttin in der Loipe

Wer die richtige Technik drauf hat, gleitet schwerelos durch weiß gepuderte Landschaften. Kein Wunder, dass **Skilanglauf** der große Trend in diesem Winter ist. Für die Gesundheit ist der Spaß im Schnee ohnehin der Hit

Skilanglauf? Das ist doch ein Sport für Pensionäre in Knietrennbundhosen, die im Schneckenentepp durch die Loipe kriechen! Mit diesem Image hatte der Skilanglauf in Deutschland lange zu kämpfen. Doch seit das Nordic-Walking-Fieber ausgebrochen ist, steigen immer mehr Deutsche im Winter begeistert auf die Langlaufskate uni. Der Deutsche Skiverband zählt bereits 1,5 Millionen Aktive.

„Wir wollen auch die Nordic Walker auf die Bretter bringen!“, sagt Wencke Hölzl, die beim Deutschen Skiverband das Projekt „Nordic aktiv“ betreut. Um jüngere für die Loipe zu begeistern, nennt sich der Ausdauer-Wintersport jetzt „Nordic Skiing“. Die Sichersteller träumen sogar schon von 5 Millionen potenziellen Läufern.

Auf der Hiftiste der gestündesten Sportarten steht Nordic Skiing ohnehin ganz oben. Im Gegensatz zum Laufen oder Radfahren werden 90 Prozent der Muskel beansprucht. Der sonst oft vernach-

lässige Oberkörper muss durch den kräftigen Stockeinsatz voll mit ran. Das Herz-Kreislauf-System wird dadurch optimal trainiert und die Sauerstoffversorgung verbessert. Und es gibt nichts Besseres für die Gelenke: Sie werden durch die fließenden Bewegungen ganz gleichmäßig beansprucht und so geschont. Außerdem ist der Energieverbrauch mit bis zu 700 Kalorien pro Stunde unschlagbar hoch.

Was gibt es Entspannenderes, als mit ein paar guten Freunden abseits jenen Pistenrundes durch glitzernde Schneelandschaften zu gleiten? Und in der Pause: stille, frische Luft und eine Thermoskanne mit heißem Tee. In den skandinavischen Ländern sind Langlaufskate seit etwa 7000 Jahren ein normales Fortbewegungsmittel. Schon die nordische Skigötin Skadi schleppte

Jetzt gibt's den Nordic-Mix

Der Deutsche Skiverband (DSV) setzt ganz auf den nordischen Trend. In fast allen Mittelgebirgsregionen stehen 20 sogenannte „Nordic aktiv“-Zentren bereit. Dort können Sie Skilanglauf, Skating, Nordic Cruising (Skiwandern) und Schneeschuhgehen lernen. Material ausleihen sowie das ausgedehnte Streckennetz nutzen. Im Frühjahr geht's weiter mit dem Sommertraining: Nordic Walking und Nordic Blading (Inlineskaten mit Stöcken). Infos unter www.akti-online.de. Unter „Nordic aktiv“ finden Sie Zentren in Ihrer Nähe.

Vital 02/2006



Umsteigen: Wer im Sommer Inlineskates fährt, dem fällt die „Skatingtechnik“ leicht

Vital 02/2006

sich Pfeil und Bogen und fuhr auf einem der ältesten Fortbewegungsmittel der Menschheit zur Rentierjagd.

Sie fühlen sich gar nicht wie eine Göttin in der Loipe, sondern eher wie eine Ente im Neuschnee? Macht nichts, wir haben eine kleine Technikscheule für Sie vorbereitet (siehe nächste Seiten). Beim klassischen Skilanglauf bewegt man sich – wie beim normalen Laufen – im Diagonalschritt auf Skiern. Das richtige Abstoßen aus dem Schnee ist gerade für Anfänger der Schlüssel zur perfekten Technik und für schwerloses Gleiten. Seit den siebziger Jahren hat sich zusätzlich der bewegungsintensivere Schlussschritt (Skating) durchgesetzt. Probieren Sie es einfach aus. Achten Sie auf die richtige Ausrüstung, bevor es losgeht.

Langlaufski. Beim Kauf müssen Sie sich zwischen der klassischen Technik, also dem Diagonalschritt, und dem Skaten, dem Schlussschritt, entscheiden. Für den werden nämlich kürzere Skier (Körperlänge plus 10 Zentimeter) gewählt. Für die klassische Technik ist das Körpergewicht entscheidend. Hier werden die Skier nach Gewichtsklassen verkauft. Je leichter der Mensch, desto kürzer die Skier. **Skistöcke.** Für eine normale Fitnessläuferin ist die Länge ausschlaggebend. Faustregel für die klassische Technik: Stöcke etwa bis zur Achselhöhle. Beim Skaten reichen sie fast bis zur Nasenspitze. Anfänger nehmen kürzere Stöcke.

Langlauf-Blindungen. Es gibt eigentlich nur noch zwei Bindungen, die eine richtige Seitensupport gewährleisten (Salomon SNS und NNN). Nehmen Sie Schuhe, die gut passen, und kaufen Sie die entsprechende Bindung dazu. →

Buchtipp

Egon Theiner, Chris Kart: „Skilanglauf. Geschichte, Kultur, Praxis“, Die Werkstatt, 200 Seiten, 16,90 Euro.

Franz Wölzgenmüller, Ulrich Wenger: „Richtig Nordic Ski“, BLV Verlag, 127 Seiten, 10,95 Euro.

Alle Bücher können Sie bestellen: info@vitaldirekt-shop.de oder Tel. 01 80/5 15 70 00 (Vitaldirekt, 12 Cent/Min.)

„Deutschland bewegt sich!“ -Termine

Nordic Walken auf Sylt

Nordisch wird es heute auf Sylt: Trainer, zum Beispiel vom Deutschen Skiverband, zeigen, daß Nordic Walking auch auf Sand funktioniert. Die Strecke (7,5 km) ist für Anfänger und Einsteiger geeignet. Treffpunkt ab 10 Uhr: Syltness-Center, Dr.-Nicolas-Straße 3, Westerland/Sylt. Infos: www.sylt.de.

Skilanglaufen in Bodenmais

Skilangläufer gehen in den Endspurt – beim „Internationalen Skadi-Loppet“-Rennen am 18. und 19. März in Bodenmais (Bayern). Das ist das letzte von insgesamt sechs Rennen der Langlaufserie vom Deutschen Skiverband (DSV). Strecken: 6 bis 42 Kilometer. Infos: www.skadi-loppet.com.


FOTOS: KLAUS BECKER, JUMP, GETTY IMAGES

BamS 26/02/2006

5.1 Nordic Aktiv

5.1.7 SportBILD – Aktion OlympiaPass

Die Sportart
Langlauf
präsentiert
DSV Vize-
präsident als
Testimonial
auf einer
Doppelseite
in SportBILD.



Leistung macht Spaß
Für ein gesundes, aktives und langweiliges Leben

„Ich bin großer Fan der Sportart Langlauf. Wenn ich in der freien Natur bin, werde ich von der Natur inspiriert und fühle mich sehr wohl.“

Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsförderung durch Sport

BARNER

OlympiaPass – EINE AKTION VON UND BARNER

Die Technik ist entscheidend

Schlittschuhläufer Peter Schlierer (35) ist seit dem Ende der achtziger Jahre Vizepräsident der DSV und langjähriger Experte

Wenigstens eine halbe Stunde vor dem Start hat Peter Schlierer (35) sich bereits auf den Eislaufplatz in Oberstdorf begeben. Der Vizepräsident der DSV ist hier, um die Teilnehmer der Weltcup-Rennen zu begrüßen. Schlierer ist ein Mann, der seine Erfahrung und sein Wissen in der Weltcup-Szene einbringen kann. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Ein Schlittschuhläufer, der die Technik versteht, ist ein Schlittschuhläufer, der die Technik versteht. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

SPORT BILD-Extra-Heft
Das Extra-Heft zum Olympiasport ist in allen SportBILD-Verkaufsstellen erhältlich. Es enthält viele interessante Informationen über die Sportarten Langlauf, Biathlon und Skispringen.

Die Oberstdorfer Gewinner
In diesem Heft erfahren Sie, wer die Gewinner der Weltcup-Rennen in Oberstdorf sind. Sie erfahren auch, warum sie gewonnen haben und was sie für die Zukunft planen.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.

Die Technik ist entscheidend. Peter Schlierer ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist. Er ist ein Mann, der die Technik des Schlittschuhfahrens versteht und die Teilnehmer daran erinnern kann, dass die Technik entscheidend ist.


5.1 Nordic Aktiv

5.1.7 SportBILD – Aktion OlympiaPass

5.1.7.1 Anzeigen

Am **11.01.2006** präsentiert DSV Präsident Alfons Hörmann eine Kolumne zum Thema Biathlon Weltcup in Ruhpolding – mit Hinweis auf seinen Auftritt im ZDF Sportstudio.

Ferner wird auf das Ganzjahresprogramm des DSV hingewiesen.



Alfons Hörmann (45), Präsident des Deutschen Skiverbands

Machen Sie mit!


Für ein gesünderes, besseres und längeres Leben

Biathlon ist eine Sportart, bei der die vier klassischen Kriterien gefragt sind: Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Am Wochenende geben sich beim Biathlon-Weltcup die weiblichen Biathletinnen und Biathleten ein Stelldichein in Ruhpolding. Lassen Sie sich von den Profis animieren und gehen Sie doch selbst einmal mit Langlaufski in die Luge.

Die rund 4000 Verline im Deutschen Skiverband laden mit einem tollen Ganzjahres-Angebot zum Mitmachen ein.

Das ZDF-Sportstudio sendet live aus Ruhpolding. Die Gesundheitsinitiative «Deutschland bewegt sich» informiert u. a. über die Aktion OlympiaPass. So geht's: Problemen Sie eine der 15 olympischen Wintersportarten, z. B. Biathlon. Schicken Sie uns ein Foto von Ihren sportlichen Aktivitäten, und mit etwas Glück gewinnen Sie eine Reise zu den Olympischen Winterspielen nach Turin 2006, gestiftet von Galeria Kaufhof.

Weitere Infos zum OlympiaPass unter www.barmet.de



Deutschland bewegt sich!
Die Gesundheitsinitiative
BARMER

5.1 Nordic Aktiv

5.1.9 BARMER Mitgliedermagazin

Ausgabe 1/2006

Erscheinungstermin:

Mitte Dezember 2005

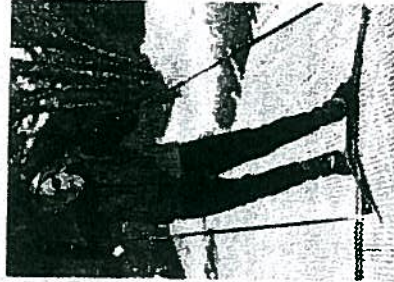
Vorstellung des neuen
Nordic Aktiv Programms
inkl. Hinweis auf
Bezuschussung der Nordic
Walking Kurse.

Nordic Walking macht jetzt noch mehr Spaß!
Die BARMER erstattet einmal jährlich
80 Prozent der Kursgebühren bzw. maximal
75 Euro auf Nordic-Walking-Kurse des
Deutschen Skiverbandes. Machen Sie mit!

Nordic Aktiv

Ab sofort ist das Angebot Nordic Walking aus dem DSV-Konzept Bestandteil des BARMER-Bonusprogramms aktiv pluspunkten. Es werden einmal jährlich 80 Prozent, maximal 75 Euro, für diese Nordic-Walking-Kurse für die mehr als 7 Millionen Versicherten erstattet.

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining! Es eignet sich für Einsteiger und sportlich Aktive, verbessert das Herz-Kreislauf-System, aktiviert den Stoffwechsel, ist ideal, wenn man ein paar Kilo abnehmen möchte. Außerdem sorgt die Bewegung an der frischen Luft für Entspannung! Probieren Sie es aus, es wirkt! Weitere Infos unter www.barmer.de und www.skt-online.de/nordicaktiv



dsv
nordicaktiv



5.1 Nordic Aktiv

5.1.6 BILD am SONNTAG

5.1.6.2 Deutschland bewegt sich! Terminkasten

Termine im Rahmen von „Deutschland bewegt sich!“ wurden im Terminkasten der BamS angekündigt.

Beiträge gab es z.B. an den folgenden Terminen:

1.01.2006

19.2.2006

26.2.2006

1.10.2006

1.01.2006

„Deutschland bewegt sich!“-Termine

Skilanglauf-
Marathon in
Oberwiesenthal

Lust auf Skilanglauf? Der Erzgebirgs-Skimarathon für jedermann am 14./15. Januar 2006 in Oberwiesenthal ist das erste von sechs Rennen der Langlaufserie vom Deutschen Skiverband (DSV). Die Streckenlängen: 10, 21 und 42 Kilometer. Infos: www.erzgebirgsskimarathon.de oder www.ski-online.de

