

Patentrezept Bewegung



Fotograf: Richard Schrade



Fotograf: Richard Schrade

Unter dem Motto „Deutschland bewegt sich!“ mobilisieren BARMER, BILD am SONNTAG und ZDF zur individuellen aktiven Gesundheitsvorsorge.

Mit starken Partnern werden viele Mitmach-Aktionen für Fitness, Ausdauer sowie nützliche Gesundheitstipps angeboten. So können Sie das ganze Jahr hindurch aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, um sich so fit zu machen für die Zukunft.

Erwerben Sie das Badminton Spiel- und Sportabzeichen! Material erhalten Sie kostenlos beim Deutschen Badminton-Verband.

Weitere Informationen zu gesundheitsbewusstem Verhalten erhalten Sie unter www.barmer.de und bei den 15.000 Präventionsexperten in den rund 1.000 Geschäftsstellen.

Deutschland bewegt sich!
Machen Sie mit!

BARMER
diegesundexperten

Aktionspartner

Die Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ wird am 5. Badminton-Aktionstag am 21. November 2009 sowie im gesamten Aktionsmonat November unterstützt vom Deutschen Badminton-Verband e.V. (DBV).

Der DBV gehört mit über 220.000 Mitgliedern und über 2.700 Vereinen zu den mittleren Sportverbänden in Deutschland. Badminton/Federball wird außerhalb der Vereine in Schulen, Hoch-

schulen, kommerziellen Anlagen und Betrieben von fast 5 Millionen Menschen gespielt.

Der 5. Deutsche Badminton-Aktionstag findet im Aktionsmonat November 2009 bundesweit in zahlreichen Vereinen und Schulen statt. Welche Vereine in Ihrer Nähe sind, erfahren Sie unter www.badminton.de oder Telefon **0208-308270** oder bei Ihren zuständigen Badminton-Landesverbänden.

Der DBV setzt seine Erfolgsbilanz unaufhaltsam fort

Die Erfolge in 2008 und 2009:

Team-EM	Herren Bronze, Damen Bronze
Team-WM	Damen Bronze
Individual-EM	Huaiwen Xu, Gold im Damen-Einzel Juliane Schenk, Bronze im Damen-Einzel Ingo Kindervater/Kristof Hopp, Bronze im Herren Doppel

5 OlympiateilnehmerInnen bei den Olympischen Spielen Peking 2008: Huaiwen Xu, Juliane Schenk, Marc Zwiebler, Birgit Overzier, Kristof Hopp

Jugend-EM	Team: Bronze für die deutsche Mannschaft Jonas Geigenberger/Fabienne Deprez, Silber im Mixed Jonas Geigenberger/Andreas Heinz, Bronze im Herrendoppel
-----------	---



5. Deutscher Badminton-Tag

am 21. November 2009
sowie im Aktionsmonat November



Fotograf: TV 1875 Paderborn

Entdecken Sie die gesunde
Sportart für die ganze Familie:
BADMINTON

Werden Sie aktiv und machen Sie mit!
Wir freuen uns auf Sie.

Eine Aktion der Gesundheitsinitiative
„Deutschland bewegt sich!“

www.badminton.de
www.barmer.de



BARMER
diegesundexperten



Fotograf: Ditmar Gevelhoff

Die Aktion in Ihrer Nähe

Mit Badminton fit bleiben

Badminton ist ein gesunder Familiensport für jedes Alter, aber auch Leistungssport und olympische Sportart.

Es ist die einzige Sportart, die auf allen Wettkampfebenen mit gemischten Mannschaften gespielt wird. Demzufolge sind 41% aller Mitglieder des DBV Mädchen und Frauen.

Badminton lässt sich leicht erlernen und man macht rasch Fortschritte. Hauptsächlich als „Indoor“- , aber auch als „Outdoor“- Sportart steigert Badminton die allgemeine Fitness und trägt umfassend zur Gesundheitsförderung bei:

Badminton

- erhöht die Ausdauer, die Beweglichkeit und Koordination
- kräftigt den gesamten Muskelapparat
- trainiert die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- fördert die Körperbeherrschung
- schult die Kondition und Taktik

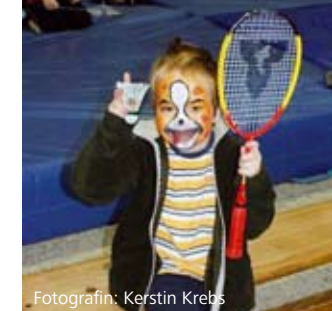
Somit ist Badminton ein echter „Fat-Burner“! In einer Stunde können beim Badminton bis zu 500 Kcal. verbrannt werden.

Badminton spielt auch in der Rehabilitation und im Behindertensport (Rollstuhlfahrer) eine wichtige Rolle.



Das Gewinnspiel

Erleben Sie den 5. Badminton-Aktionstag bundesweit in zahlreichen Vereinen und Schulen. Wo Sie in Ihrer Nähe teilnehmen können, erfahren Sie unter www.badminton.de.



Fotografin: Kerstin Krebs

Machen Sie mit beim Gewinnspiel

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspiel-Frage:

Wie viele Kilokalorien verbraucht man in einer Stunde Badmintonspielen?

Antworten

- 250 Kcal
 500 Kcal
 1000 Kcal

Freuen Sie sich auf attraktive Gewinne:

■ **1. Preis:** Ein Wochenende für zwei Personen in Birmingham mit Besuch der YONEX All England Open Championship 2010

■ **2. Preis:** Ein Wellminton-Wochenende für zwei Personen in der Sportschule Hachen bei Arnsberg (inkl. Übernachtung + Fitness-Seminar, eigene An- und Abreise)

■ **3. Preis:** Eine komplette Badmintonausrüstung

■ **4. Preis:** Ein Wochenende für zwei Personen in Mülheim an der Ruhr mit Besuch der YONEX German Open 2010 (eigene An- und Abreise)

■ **5. - 10. Preis:** Badmintonschläger, Badminton-taschen, Eintrittskarten für die YONEX German Open 2010 u.v.a.m.

Einsendeschluss:

1. Dezember 2009
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Preise werden gestiftet vom:

Deutschen Badminton-Verband, Badminton-Landesverband NRW und den Firmen Badmintonversand Ulrich Schaaß, YONEX und VICTOR International

Teilnahme

Schicken Sie eine vollständig ausgefüllte Gewinnspielkarte an die BARMER Hauptverwaltung
 Kennwort:
 5. Badminton-Aktionstag 2009
 42271 Wuppertal.