

Patentrezept Bewegung



Unter dem Motto „Deutschland bewegt sich!“ mobilisieren BARMER GEK, 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-gek.de und bei den 19.000 Präventionsexperten in den rund 1.000 Geschäftsstellen.

Deutschland bewegt sich!
Machen Sie mit!



Aktionspartner

Die Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ wird im 7. Aktionsmonat Badminton unterstützt vom Deutschen Badminton-Verband e.V. (DBV).



Fotograf: TV 1975 Paderborn

Der DBV gehört mit seinen 213.746 Mitgliedern und 2.627 Vereinen zu den mittleren Sportverbänden in Deutschland. Badminton/Federball wird außerhalb der Vereine in Schulen, Hochschulen, kommerziellen Anlagen und Betrieben von fast 5 Millionen Menschen gespielt.

Der 7. Aktionsmonat Badminton findet 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:

- | | |
|---|--|
| 2010: Team-EM
Individual-EM | Herren Bronze, Damen Bronze
Juliane Schenk Silber im Damen-Einzel
Marc Zwiebler Bronze im Herren-Einzel
Michael Fuchs/Ingo Kindervater Bronze im Herren-Doppel |
| U19 WM | Isabel Hertrich/Max Schwenger Bronze im Mixed |
| Teilnahme von Fabienne Deprez an den 1. Olympischen Jugendspielen | |
| 2011: Individual-WM | Juliane Schenk Bronze im Damen-Einzel
Silber
Team: Europameistertitel
Max Schwenger/Fabian Holzer Silber im Herren-Doppel
Fabienne Deprez im Damen-Einzel
Isabel Hertrich/Inken Wienefeld Bronze im Damen-Doppel
Isabel Hertrich/Max Schwenger Bronze im Mixed |



Fotograf: Maximilian Schneider vom 1. BC Beuel



7. Aktionsmonat Badminton November 2011

Entdecken Sie mit uns die gesunde Sportart für die gesamte Familie: **BADMINTON**

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



Weitere Infos unter www.badminton.de und www.barmer-gek.de





Fotograf: Andreas Kuhaupt

Die Aktionen 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 über 40% 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. Rollstuhlfahrer und „Fußgänger“ spielen auch zusammen. Diese Badmintonvariante nennt man Integra.



Fotograf: Klaus Hasselmann

Das Gewinnspiel

Erleben Sie den 7. Aktionsmonat Badminton bundesweit in zahlreichen Vereinen und Schulen. Wo Sie in Ihrer Nähe teilnehmen können, erfahren Sie unter www.badminton.de.

Machen Sie mit beim Gewinnspiel:

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspiel-Frage:

Frage:

Wie heißt die Badmintonvariante, bei der Rollstuhlfahrer und „Fußgänger“ zusammen spielen?

Antworten:

- Tandem
- Integra
- Paraton

Freuen Sie sich auf attraktive Gewinne:

1. Preis: Ein Wochenende für zwei Personen in Birmingham mit Besuch der YONEX All England Open Championship 2012
2. Preis: Ein Wochenende für zwei Personen in Mülheim an der Ruhr mit Besuch der YONEX German Open 2012 (eigene An- und Abreise)
3. Preis: Ein Wellminton-Wochenende für zwei Personen in der Sportschule Hachen bei Arnsberg (inkl. Übernachtung + Fitness-Seminar, eigene An- und Abreise)
4. Preis: Eine komplette Badmintonausrüstung
5. Preis: Badmintonschläger
6. Preis: Badmintonschläger
7. Preis: Badmintontasche
8. Preis: Badmintontasche
9. Preis: Eintrittskarten YONEX German Open 2012
10. Preis: Eintrittskarten YONEX German Open 2012

Die Preise werden gestiftet vom Deutschen Badminton-Verband, Badminton-Landesverband NRW und den Firmen YONEX und VICTOR International.

Teilnahme:

Schicken Sie eine vollständig ausgefüllte Gewinnspielkarte an die BARMER GEK Hauptverwaltung, Kennwort: 7. Badminton-Aktionsmonat 2011, 42271 Wuppertal, oder nehmen Sie online teil auf www.barmer-gek.de/123958.

Einsendeschluss ist der 9. Dezember 2011.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.