

Regensburger sind die Fittesten

Regensburger specken bei „Regensburg goes FIT“ 265 Kilogramm ab und machen ihre Heimat im SBK-Städtevergleich zur fittesten Stadt – Oberbürgermeister Wolbergs freut sich über die Ehrung

Regensburg, 13.10.2014. Unter dem Motto „Regensburg goes FIT“ startete im Mai die von der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK unterstützte Fitness-Aktion für Sportbegeisterte. Nach Abschluss der Aktion, die auch in Erlangen und Nürnberg stattfand, geht Regensburg im Städtewettbewerb als fitteste Stadt hervor – und wird mit dem SBK-Gesundheitspreis belohnt. Die Auszeichnung nahm Oberbürgermeister Joachim Wolbergs am 13. Oktober im Rathaus in Empfang.

Aktion mit Rekord-Anklang

Über 3.000 Regensburger kamen zu den kostenlosen Fitness-Kursen, die von Yoga über Zumba® bis hin zu BODYCOMBAT®, einem kraftvollen von verschiedenen Kampfsportarten inspirierten Cardiotraining, und dem Ganzkörpertraining Functional Training reichten. „Die Aktion ist bei den Regensburgern auf richtig viel Interesse gestoßen“, sagt Claudia Sperl, SBK Gebietsleiterin Regensburg. Den ganzen Sommer über sporteten und schwitzten die Regensburger unter freiem Himmel auf der Veranstaltungsfläche am Oberen Wöhrd. „Die Regensburger haben sich die Auszeichnung als fitteste Stadt bei über 260 Kilogramm Körperfettverlust wirklich verdient“, freut sich Sperl.

Die Regensburger Gewinner

Die Top drei der Regensburger haben insgesamt stolze 16 Kilogramm Fett verloren und 2,6 Kilogramm Muskeln aufgebaut. Am erfolgreichsten war Sabine Werner, die beeindruckende 9,3 Kilogramm Fett wegtrainiert hat und sich über den Hauptpreis, eine sportmedizinische Untersuchung, freut. Ihr folgen Mandy Hübner auf Platz zwei und Anita Thumm auf Platz drei. Die beiden haben 4,5 bzw. 1,8 Kilogramm Körperfett verloren. Belohnt wird ihr Einsatz mit einer Ernährungsberatung bzw. einem Aktivitätssensor. Im Durchschnitt haben die Regensburger Teilnehmer mit den kostenlosen Fitnesskursen ihr Körperfett um 1,2 Kilogramm reduziert.

So funktionierte der Städtevergleich

Die SBK hat zu Beginn der „goes FIT®“-Kurse bei Interessierten eine B.I.A.-Messung (Bioelektrische Impedanz Analyse) durchgeführt. Hierbei wurde die Körperzusammensetzung gemessen, um Auskunft über den Ernährungszustand, die Muskelmasse und den Körperfettanteil der Teilnehmer geben zu können. Am Ende des Projekts wurden die Untersuchungen wiederholt, um den Trainingserfolg der Teilnehmer und die Spitzenreiter mit den besten Verbesserungswerten zu ermitteln. Die Auswertung der Ergebnisse haben Dr. Simon von Stengel und Professor Wolfgang Kemmler vom Institut für medizinische Physik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg unterstützt.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK
Claudia Sperl
Gebietsleiterin Regensburg
Wernerwerkstr. 9
93049 Regensburg
Telefon: 0941 29858-29
E-Mail: claudia.sperl@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK