

2x20=Fit Europas große Fitness-Mitmachaktion auf der Fitnessmesse FIBO vorgestellt.

Essen/Dorsten 23.04.2007 Die Deutschen werden immer dicker, so war in den letzten Tagen vermehrt aus den Medien zu erfahren. Grund für diese Meldung ist eine aktuelle Studie, nach der die Deutschen die dicksten Europäer sind und sich anschicken, im Bezug auf das Übergewicht zu den Amerikanern aufzuschließen.

Auf der Weltfitnessmesse FIBO in Essen wurden viele Konzepte und Geräte vorgestellt, wie der mangelnden Fitness und dem Übergewicht der Europäer nachhaltig entgegengewirkt werden kann. Eine der außergewöhnlichsten war sicherlich die **Aktion 2 x20=Fit**, die INLINE, die führende Unternehmensberatung im Fitness- und Wellnesssektor in Essen vorstellte:

Hinter dieser einfachen Formel steht eine große Sommer-Fitnessaktion, die viele hundert Fitnessclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz unter der Regie von INLINE durchführen und die dazu beitragen wird, mehrere hunderttausend Menschen fitter zu machen und sie an Sport heranzuführen, denn:

Die Bayreuther Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Prof. Dr. Wolfgang Buskies, haben im Rahmen von Studien bereits nachgewiesen, dass nur 2 x 20 Minuten gezieltes Training in der Woche ausreichen, um seinen Fitness-Status messbar zu verbessern.

Vorraussetzung dafür sind natürlich entsprechende Trainingspläne, die die beiden Wissenschaftler für die teilnehmenden Fitnessclubs entwickelt haben.

Diese brandneuen Erkenntnisse werden nun in einer unvergleichbaren, gemeinsamen Aktion im Sommer 2007 breiten Teilen der Bevölkerung nahe gebracht. Insgesamt werden ca. 700 Fitness- und Wellnessclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz an der Aktion 2x20=Fit teilnehmen.

2x20=Fit will alle Menschen von 18-80 ansprechen, denen Fitnessstraining bisher als zu zeitaufwändig erschien. Hierzu zählen speziell Menschen, die beruflich stark eingebunden sind und somit über ein knappes Zeitbudget verfügen. Hinzu kommen aber noch alle anderen, die zwar über genügend Freizeit verfügen, regelmäßig Sport zu treiben, diese bisher aber nicht im Fitnessclub verbringen wollten.

Die Teilnahme an der Aktion ist für einen Zeitraum von 4 Wochen kostenlos und unverbindlich.

Den nächsten teilnehmenden Fitnessclub, und die Teilnahmebedingungen können bequem über das Internetportal www.2x20.eu in Erfahrung gebracht werden.

Die Trainingsergebnisse der Aktionsteilnehmer werden anonym von den Mitarbeitern der Clubs per Internet in das Rechenzentrum der Universität Bayreuth eingespielt und ausgewertet. Über das Portal www.2x20.eu erhalten die Teilnehmer zusätzlich weitere

Fitness- und Zeitmanagementtipps und können die Zwischenergebnisse des Gesamtprojektes einsehen.

Im Herbst wird ein Abschlussbericht der Sportwissenschaftler Boeckh-Behrens und Prof. Dr. Buskies über die Ergebnisse des Projektes veröffentlicht und verantwortlichen Politikern vorgestellt.

Weiterführende Links:

www.2x20.eu

www.inlineconsulting.de

www.injoy.de

<http://www.n-tv.de/793263.html>

Pressekontakt:

INLINE Unternehmensberatung

Presseabteilung

Petra Zurkova

zurkova@inlineconsulting.de

Tel: 02362/94600