

Pressemitteilung

Europas große Fitness-Mitmachaktion 2 x 20 = Fit mit spektakulären Ergebnissen

Dorsten, 20.08.2007 - Unter dem Kürzel 2x20=Fit steht Europas große Sommer-Fitness-Mitmachaktion in Deutschland, Österreich, Belgien und der Schweiz. Die **INLINE Unternehmensberatung** initiierte diese wohl größte konzertierte Aktion der Fitnessbranche. An ihr beteiligen sich mehrere hundert Fitness- und Wellnessclubs und es haben bisher deutlich über hunderttausend Teilnehmer ein hocheffektives, wissenschaftlich belegtes Trainingskonzept mit überzeugenden Ergebnissen durchgeführt.

2x20 = Fit- mach mit! Mit dieser Aufforderung sind Mitte Mai viele hundert Fitnessclubs in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Belgien angetreten, um in diesem Sommer ein neues, hocheffektives Trainingskonzept der Bayreuther Sportwissenschaftler Prof. Wolfgang Buskies und Wend-Uwe Boeckh-Behrens breiten Teilen der Bevölkerung vorzustellen.

Das Versprechen war und ist, dass man auch mit minimalem Aufwand (nur mit zwei kurzen wöchentlichen Trainingseinheiten) innerhalb von 4 Wochen eine deutliche Leistungssteigerung seines Körpers erzielen kann.

Diese brandneuen Erkenntnisse und eine Aufforderung mitzumachen, wurden seit Beginn der Aktion in über 500 Städten durch Presseberichte, TV-, Radio- und Printwerbung der Bevölkerung nahe gebracht. Mehrere hunderttausend Menschen im Alter von 18 bis 70 Jahren haben daraufhin nach dem neuartigen Trainingskonzept erfolgreich trainiert.

Die Trainingsergebnisse der Teilnehmer werden von den Fitnessclubs anonymisiert und unter Berücksichtigung des Datenschutzes via Internet in das Rechenzentrum der Universität Bayreuth eingespielt.

Für ein erstes Zwischenergebnis wurde nun eine Stichprobe von 10.000 Datensätzen ausgewertet und die Ergebnisse sprechen für sich:

Sie zeigt eine signifikante Leistungssteigerung der Teilnehmer: So wurde im Oberkörperbereich eine durchschnittliche Steigerung der Leistungsfähigkeit von über 71% festgestellt. Bei der Beinmuskulatur lag der Zuwachs sogar bei über 98%. Weiterhin bestätigten alle Teilnehmer in einer zusätzlich erhobenen Befragung, dass sie sich auch insgesamt wohler, kräftiger und vitaler fühlen.

Europas große Fitness-Mitmachaktion läuft noch bis Ende September. Von **INLINE** und den teilnehmenden Fitnessclubs werden, auch jahreszeitlich bedingt, noch viele zigtausend Teilnehmer erwartet.

Im Anschluss an die Aktion wird ein offizieller Abschlussbericht veröffentlicht und verantwortlichen Politikern in Berlin vorgestellt. Denn das langfristige Ziel der Aktion auch über diesen Sommer hinaus ist es, viele hunderttausend Menschen bezüglich ihrer Gesundheit zunehmend zu Eigenverantwortung zu motivieren und gleichzeitig

auf politischen Ebenen Fitnessstraining als volkswirtschaftlich relevante Größe wahrnehmbar werden zu lassen.

„Prävention ist besser als Rehabilitation. Und jetzt steht definitiv fest, dass sich mit extrem wenig Zeitaufwand die allgemeine Fitness der Bevölkerung verbessern und somit auch so manches Krankheitsbild systematisch verhindern lässt“, so der INLINE Geschäftsführer, Paul Underberg.

Alle teilnehmenden Clubs, rechtfreies Bildmaterial und weitere Information zu 2x20=Fit finden Sie auf der Internetseite www.2x20.eu

Pressekontakt:
INLINE Unternehmensberatung
Presseabteilung
Petra Zurkova
zurkova@inlineconsulting.de