

Gemeinsam etwas bewegen

„United let’s move!": eine Woche in über 850 Fitnessstudios gratis trainieren

Berlin, 17. September 2024. Unter dem Motto „Wir bewegen Deutschland“ startet die Initiative „United let’s move!“ vom 23. bis 30. September 2024 in über 850 Fitnessstudios in ganz Deutschland. Eine Woche lang erhalten alle Interessierten die Möglichkeit, kostenlos in den teilnehmenden Fitnessstudios zu trainieren und so die Freude an Bewegung und Fitnesstraining zu entdecken.

„United let’s move!“ ist Teil der Europäischen Woche des Sports – einer Kampagne der Europäischen Kommission, die jährlich Millionen Menschen in ganz Europa zu einem aktiven Lebensstil inspiriert. Jedes Jahr nehmen 40 Länder an der Initiative teil, die unter dem Motto **#BEACTIVE** steht.

Auftaktveranstaltung in Berlin

Der diesjährige Start von „United let’s move!“ wird am 23. September 2024 im JOHN REED in Berlin-Friedrichshain mit einem großen Event gefeiert. Zu der Veranstaltung werden renommierte Gäste aus Politik, Medien und der Fitnessindustrie erwartet, die gemeinsam mit den beteiligten Unternehmen den Auftakt der Initiative begehen. Workouts von Boxerin Zeina Nassar, Prof. Dr. Sarah Kobel und Prof. Dr. Stephan Geisler sowie Gespräche mit Expertinnen und Experten runden das Programm ab. Janosch Marx, Aufsichtsratsmitglied des DSSV e. V. (Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen), wird das Grußwort halten.

Fitness für Körper und Geist

Körperliche Aktivität ist nicht nur wichtig für die physische Fitness, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle für das psychische Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit, stärkt Muskeln und Knochen und erhöht die Widerstandskraft gegen Krankheiten. So verringert körperliche Aktivität beispielsweise die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42 %. Zudem wirkt Sport nachweislich stressreduzierend, verbessert die Stimmung und fördert die mentale Gesundheit.

Janosch Marx vom DSSV betont die Bedeutung der Aktion: „United let’s move! hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Bewusstsein und die Begeisterung für einen aktiven Lebensstil und Fitness zu steigern. Körperliche Aktivität ist ein Schlüsselfaktor für das Wohlbefinden der gesamten Gesellschaft. Es ist daher unerlässlich, dass dieses Thema sowohl in der Öffentlichkeit als auch in der Politik mehr Aufmerksamkeit erhält.“

Deutschlandweit mitmachen

Dieses Jahr sind folgende Fitnessstudioketten beteiligt:

all inclusive Fitness | Beat81 | by linzenich | Clever Fit | FAMILIY FITNESS CLUB | Fitness First | FitX | Gold’s Gym | Holmes Place | JOHN REED | Jumpers Fitness | LADYlike | McFIT | Prime Time Fitness | SPORTSCLUB4 | TOPFIT | wellyou Fitness | XTRAFIT sowie zahlreiche Einzelstudios.

Eine Übersicht über alle Studios und die beteiligten Fachverbände findet sich hier: www.unitedletsmove.de

Über den DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Der DSSV wurde im Jahr 1984 gegründet und ist Europas größter Arbeitgeberverband für die Fitnesswirtschaft. Er zählt zu den Spitzenverbänden der deutschen Wirtschaft, ist Mitglied der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände und über die Arbeitgebervereinigung BusinessEurope auf EU-Ebene vertreten. Als Sozialpartner ist der DSSV immer wieder gefragt, sei es für Regulierungen in der Sozialpolitik oder in der Berufsbildung. Seit fast vier Jahrzehnten ist es das Ziel des DSSV, die Interessen der Fitnesswirtschaft in der Öffentlichkeit gegenüber politischen Entscheidungsträgern, Verbänden und anderen Organisationen und Kammern zu vertreten. Weitere wichtige Ziele: Stärkung der Anerkennung von Fitness- und Gesundheitsanlagen als Teil des Gesundheitssystems und Erhöhung der Marktdurchdringung in Deutschland.: www.dssv.de.