

## „Ich beweg' mich!“-Sonderheft herausgegeben

### **Das Motivations- und Fitness-Magazin der Apotheken Umschau flankiert die erfolgreiche Kooperation mit den Volkshochschulen**

Das Sonderheft der Apotheken Umschau mit dem Titel „Ich beweg' mich!“ ist Teil der Kooperation mit den Volkshochschulen in Deutschland, die seit 2013 Fitnesskurse auf Basis des „Ich beweg' mich“-Konzepts anbieten.

„In den Volkshochschulen erleben Menschen hautnah, wie viel Spaß ein aktives Leben macht“, sagt Prof. Dr. Rita Süßmuth, Präsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbands, die sich seit langem für Prävention und Gesundheitsförderung einsetzt. Mehr als 400 Volkshochschulen machen inzwischen bei dieser Aktion mit. So auch die Volkshochschule in Mittelsachsen.

Ganz bewusst mehr Bewegung in Alltag und Freizeit einbauen, am besten gleich zu Beginn des neuen Jahres – wie das geht, zeigt das „Ich beweg' mich!“-Sonderheft der Apotheken Umschau zur gleichnamigen Präventionskampagne. Das hochwertig gestaltete Magazin bietet auf 90 Seiten vielfältige Gesundheitsinformationen, Motivations- und Fitness-Vorschläge sowie konkrete Trainingsstrategien. Mit ausführlichen Tests können die Leserinnen und Leser ihre Potenziale selbst einordnen und ihre persönlichen Fitnessziele erstellen. Und weil die ersten Schritte in ein bewegtes Leben meist die schwersten sind, werden Menschen vorgestellt, die trotz Zeitmangels, Krankheit oder fortgeschrittenen Alters ein aktives Leben führen.

„Wir wollen die Botschaft verankern, dass Bewegung die beste Vorbeugung ist“, so Herausgeber Dr. Hartmut Becker vom Wort & Bild Verlag. „Deshalb bündelt unser Sonderheft in gewohnt hoher Qualität und doch auf allgemein verständliche Weise alle Infos nochmals zum Nachlesen und regt dadurch hoffentlich zum ‚Dranbleiben‘ an.“

„Ich beweg' mich!“ erscheint in einer Druckauflage von 100.000 Exemplaren und liegt kostenfrei in allen kooperierenden Volkshochschulen aus.

04.03.2014