

# FREE FITNESS FOR TEENS – LET'S SUMMER!

## MYVITA SOMMERFERIEN-INITIATIVE

Die myvita Gruppe stellt sich mit ihren Fitnessclubs vita club und MYGYM 2019 einer besonderen Herausforderung: die Salzburger SchülerInnen zu den fittesten Österreichs zu machen.

### **Österreichs Schüler müssen fitter werden**

Die Gründe dafür liegen auf der Hand. Österreichs Schüler leiden zunehmend unter den Folgen von Bewegungsmangel. Dabei muss es sich nicht gleich um eine der vielzitierten Stoffwechselerkrankungen wie Übergewicht oder Diabetes handeln. Nur 58% der Schüler bezeichnen sich laut des letzten österreichischen Gesundheitsberichts von 2016 als komplett beschwerdefrei. Der Rest klagt ein oder mehrmals wöchentlich über Kopfschmerzen, Einschlafschwierigkeiten, Rückenschmerzen oder schlechter Laune. Vieles davon (schul-) stressbedingt, das meiste davon aber zu lindern - wenn nicht gar vollkommen zu vermeiden - durch regelmäßigen Sport. Doch auf die geforderten 60 Minuten Training am Tag kommen nur 27% der Burschen und 15% der Mädchen. Fraglich bleibt dabei, wie viele davon eine ausgewogene Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining schaffen, so wie es Experten den Jugendlichen raten.

### **Gratis Fitnessstraining für Salzburger SchülerInnen**

Andererseits liegt bei vielen Jugendlichen ein sportlich aktiver Lifestyle durchaus im Trend. Die myvita Gruppe steht seit vielen Jahren für einen aktiven Lifestyle in allen Altersgruppen und möchte dieses Jahr verstärkt alle SchülerInnen im Alter von 14-18 Jahren zu einem gemeinsamen Training während der Sommerferien motivieren. FREE FITNESS FOR TEENS heißt das Motto während der Sommerferien. Jeder der rund 20.000 SchülerInnen im Bundesland Salzburg hat die Möglichkeit, während der Ferien vollkommen gratis in einem der 11 myvita Fitnessstudios zu trainieren.

### **#breaktheroutine – Tausche Controller gegen Hantel!**

Das Ziel ist klar definiert. Während österreichische SchülerInnen an schulfreien Tagen durchschnittlich 4-6 Stunden am Bildschirm verbringen, sollen es 2019 deutlich weniger werden. Let's summer! , so der Aufruf der myvita Gruppe, der so viel bedeutet wie: Hab Spaß! Triff Dich mit Freunden! Macht gemeinsam Sport! Genieße den Sommer! Zeig, was in Dir steckt! Dass damit die Basis für ein erfolgreiches nächstes Schuljahr gelegt wird, ist ein positiver Nebeneffekt.

### **Highlight – Abschluss-Party am 6. September**

mit DJ, Party-Musik, (alkoholfreien) Drinks und Snacks bildet den Abschluss der Aktion.