

## „Hintern hoch!“ – Platz da für mehr Gesundheit! IKK BB und Hauptstadtport.TV starten Video-Kampagne



**Die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin (IKK BB) und das Sportmagazin Hauptstadtport.TV fordern zum Mitturnen auf, für mehr gesunde Bewegung im Alltag. Dazu startet jetzt eine gemeinsame Kampagne mit Video-Clips gegen den „inneren Schweinehund“. „Hintern hoch! - Platz da für die Gesundheit!“ - so der Appell an die User.**

Die Videoserie präsentiert verschiedene sportliche Work-Outs zum Anschauen und Mitmachen. Erläutert werden in jedem Clip die individuellen Voraussetzungen, die körperlich korrekte Ausführung der Übung und der gesundheitliche Effekt des jeweiligen Work-Outs.

### **Sportliche Klassiker und Trends zwischen Fitnessstudio, Park und zu Hause**

Fitnesstesterin Carolin „Caro“ Albrecht von Hauptstadtport.TV und IKK-Gesundheits-Experte Holger Hagen stellen in den wöchentlich neu erscheinenden Video-Clips kompakte Sportübungen und verschiedene Sportarten vor. Im Wechsel gibt es flott präsentierte Klassiker wie Kniebeugen oder Laufen und auch aktuelle Fitnesstrends wie Elektro Muskel Stimulation (EMS) oder Float Fit.

Den Link zu den Video-Clips finden Sie hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=aMiSqB4m6zl&index=1&list=PLdSiiK05evVFoGZK03siGp9fuVV2kcAVD>

### **Über Hauptstadtport.TV:**

Das Online-Sportmagazin Hauptstadtport.TV berichtet seit 2011 über den aktuellen Berliner Sport. Das Redaktionsteam rückt Sportler und Trainer in den Fokus und blickt gleichzeitig über den Tellerrand, also auch auf „helfende Hände“ wie Betreuer oder

Vereinsfunktionäre. Ob Bundesligist oder Freizeitliga, Stars oder leidenschaftliche Freizeitsportler, Mainstream oder Randsportart – HauptstadtSport.TV berichtet darüber.

**Pressekontakt:**

Gisela Köhler

Telefon: + 49 (0) 331.64 63 160

Fax: + 49 (0) 331.64 63 358

E-Mail: [gisela.koehler@ikkbb.de](mailto:gisela.koehler@ikkbb.de)

**Unternehmen**

IKK Brandenburg und Berlin

Ziolkowskistr. 6

14480 Potsdam

Internet: [www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de)

**Über IKK Brandenburg und Berlin**

Die regionale IKK Brandenburg und Berlin betreut insgesamt 195.451 Mitglieder bzw. 234.832 Versicherte und über 42.000 Arbeitgeber. (Stand: 01.10.2016)