



Bettina Wiegmann ist als Fußballweltmeisterin ausgewiesene Fachfrau für die Fitness. Die Teilnehmer der Schrittzähler-Ch...

Fitnesstipps von Fußballweltmeisterin

17.09.2019

Bettina Wiegmann kommt für ein persönliches „Meet&Greet“ nach Mechernich – Am 30. September, von 11 bis 12.30 Uhr auf dem Sportplatz im Schulzentrum - Teilnehmer der Schrittzähler-Challenge können mit der Fußballikone persönlich plaudern und für die weiteren Kilometer des Wettbewerbs trainieren – Zuschauer willkommen

Mechernich – Bettina Wiegmann ist als Fußballweltmeisterin ausgewiesene Fachfrau für die Fitness. Die Teilnehmer der Schrittzähler-Challenge der Dienstleistungsgenossenschaft (DLG) Eifel haben bereits seit dem Start eine ordentliche Strecke hinter sich gebracht. Am Montag, 30. September, 11 bis 12.30 Uhr erhalten sie von der Sport-Ikone wertvolle Tipps für die weiteren Kilometer bis zum Ziel.

In diesem exklusiven „Meet & Greet“ wird die Ausnahmesportlerin außerdem aus ihrem bewegten Leben als Fußballerin und Trainerin der U15-Nationalmannschaft plaudern. Der Mechernicher Sportplatz auf dem Schulgelände ist bereits für das außergewöhnliche Treffen reserviert. Bei schlechtem Wetter wird in die Dreifachturnhalle umgezogen. Zuschauer sind herzlich willkommen.

154 Mal DFB-Trikot getragen

Bettina Wiegmann kann auf eine erfolgreiche Laufbahn zurückblicken. Sie trug in ihrer Karriere insgesamt 154 Mal das Trikot der Frauen-Nationalmannschaft und erzielte dabei 51 Tore. Den größten Erfolg im DFB-Dress feierte die Ausnahmesportlerin 2003 mit dem Gewinn des Weltmeistertitels in den USA.

Viermal wurde sie mit dem Frauen-Nationalteam Europameisterin. 2004 wurde sie vom DFB zur ersten Ehrenspielführerin überhaupt ernannt. Diese besondere Auszeichnung erhielten in der langen Geschichte des deutschen Fußballs bis heute erst acht Persönlichkeiten, darunter Franz Beckenbauer, Lothar Matthäus und Jürgen Klinsmann.

Die Fußballweltmeisterin hat von Beginn an die Schirmherrschaft der Schrittzähler-Challenge der DLG Eifel übernommen, die noch bis zum 11. Oktober läuft. „Bewegen hält gesund“, weiß Wiegmann aus Erfahrung.

Virtuelle Route bis nach Rom

Bei dem sechswöchigen Wettbewerb, der vom BGF, dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, unterstützt wird, begeben sich die Fünfer-Teams auf eine virtuelle Route: Die Teilnehmer werden insgesamt 1.400 Kilometer von der Eifel bis nach Rom „gehen“. Ein Schrittzähler hilft den Teilnehmern das Tagesziel von 10.000 Schritten zu erreichen.

Diese Anzahl an Schritten pro Tag ist die Empfehlung für Erwachsene, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Eine Schrittzähler-Aktion stellt also eines der effektivsten Gesundheitsprogramme dar, so Agnes Voerste von der DLG Eifel.

Die Teilnehmer der „Schrittzähler-Challenge“ können sich freuen, mit der täglichen Bewegung Riesenschritte für Ihre Gesundheit getan zu haben. Außerdem winken auch Preise. Die Siegerteams werden am Mittwoch, 6. November im Gemünder Kursaal während einer DLG-Eifel-Tagung mit dem Titel „Gesunderhaltung in der Arbeitswelt“ geehrt.

[pp/Agentur ProfiPress](#)