



**Dr. Melanie Hümmelgen (Hamburg):** NDR

Bewegungsdoc, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, Chefärztin der Abteilung für Kardiologie und Pneumologie des Reha Centrums Hamburg, Stellv. Ärztliche Direktorin des Reha Centrums Hamburg, Auszeichnung zum "teacher of the year" als Dozentin in der studentischen Lehre des UKE



Statement: „*Wer gesund werden und bleiben will, der muss sich bewegen. Das ist es, wozu unser Körper gemacht ist. Er funktioniert umso besser, je mehr er in Schwung gehalten wird. Oft ist es nur ein kleiner Schritt zwischen Schonung und Aufbruch - aber er macht einen riesigen Unterschied. Es gibt viel zu gewinnen: Gesundheit, Glück, Lebensjahre.*“

-----  
**Jacob Drachenberg (Berlin):** Deutschlands bekanntester Stress-Experte, ehemaliger Wasserball-Profi, Psychologe (Humboldt-Universität zu Berlin), Abschlussarbeit Psychologie über "gesundheitsorientierte Führung", - arbeitet mit Kunden wie Lufthansa, Daimler, Ernst & Young, Samsung, etc., Gründer und Geschäftsführer der Drachenberg GmbH, Host des erfolgreichsten Stress-Podcast Deutschlands



Statement: "*Sport ist wie Zähneputzen: Die Zauberwörter sind Regelmäßigkeit und Prävention*"

Botschaft: "*Jeder kann lernen gesund mit Stress umzugehen und so ein Leben voller Gelassenheit & Lebensfreude führen!*"

-----  
**Christoph Holstein (Hamburg):** Staatsrat der Behörde für Inneres und Sport, Hamburg; ehemals Journalist beim Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlag, Pressesprecher der Hamburger Behörde für Inneres, sowie bei der SPD-Landesorganisation / und – Bürgerschaftsfraktion in Hamburg sowie Leiter der Pressestelle des Senats und Senatssprecher



Statement: „*Wenn wir Sorgen vor dem Wachstum der Stadt zerstreuen, Lebensqualität in der wachsenden Stadt erhöhen und den Zusammenhalt unserer Stadtgesellschaft stärken wollen, sollten wir auf den Sport setzen.*“



**Dörte Kuhn (Hamburg):** Vorsitzende des Verbandes für Turnen und Freizeit (VTF), Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Geschäftsführerin der Dicke Deern GmbH sowie der Kurvenreich Werkstatt, Autorin,

Statement: *„Bewegung und Sport bedeutet so viel mehr als Verbesserung der körperlichen Fitness oder Abnehmen wie uns so oft suggeriert wird. Es bedeutet im eigenen Körper anzukommen und freudvoll zu leben, aber auch die Möglichkeit, Begegnung zu schaffen und sich friedlich mit anderen zu messen. Unter den Angeboten unserer Mitgliedsvereine findet wirklich jede\*r ein passendes Angebot, ganz egal ob jung oder alt, ob dick oder dünn, ob trainiert oder völlig unfit!“*

