

10.000 km voor 10.000 levens

Elke dag dat fitnesscentra gesloten blijven, kost dit mensenlevens.

*Door de lockdown zijn meer dan 1.000 fitness clubs in België al enige tijd gesloten. Sport en fitness zijn nochtans zeer belangrijk voor zowel de lichamelijke als de mentale gezondheid. Net om die reden komt de fitness-sector nu zondag letterlijk in beweging met de actie ‘**10.000 km voor 10.000 levens**’. Honderden fitnessclubs over heel België fietsen of lopen aanstaande **zondag 21 februari 2021** 10.000 km bij elkaar. De actie wordt coronaproof georganiseerd op locatie bij alle deelnemende centra.*

Bij elke kilometer red je mensenlevens. En dat kan je gerust letterlijk nemen. Elk jaar sterven bijna 60.000 Belgen aan hart- en vaatziekten of kanker (bron statbel.fgov.be). Meer dan de helft daarvan zijn gerelateerd aan een ongezonde leefstijl. Dit werd onlangs bevestigd door de World Health Organization (WHO). Fitness is belangrijk als preventief middel en redt zo naar schatting 10.000 mensenlevens per jaar. Door de sluiting van de fitnesscentra omwille van de coronamaatregelen konden ongeveer 1.000.000 Belgen niet naar de sportclub of fitness en daardoor liepen ze beweegachterstand op.

De gevolgen van deze beweegachterstand op de fysieke en mentale gezondheid zijn legio:

- overgewicht
- toename van buikvet
- verhoogde bloeddruk
- verhoogde cholesterol
- diabetes type 2
- hart- en vaataandoeningen
- stress, depressie en burn-out
- verminderde immuniteit

Fitness is bij uitstek dé beweegvorm waarbij de oefendosis van kracht en cardio kan aangepast worden aan de doelstellingen, de mogelijkheden en beperkingen van elk individu. Dit dankzij deskundige coaches en moderne fitnessapparaten. Fitness is de meest efficiënte training en dit vooral voor fysiek kwetsbare personen. Daarenboven is fitness veilig (rapport Fact Check Vlaanderen dd 15 januari: aantal besmettingen in fitnesscentra zijn verwaarloosbaar:

<https://factcheck.vlaanderen/factcheck/fitnesscentra-geen-belangrijke-besmettingshaarden-voor-covid19>).

Fitnessondernemers begrijpen niet waarom zij omwille van 'gezondheidsredenen' nog niet mogen heropenen. Met deze actie wil de fitness-sector een noodkreet slaken. Het is hoog tijd dat de Belgen terug gaan werken aan hun lichamelijke en mentale gezondheid.

Fitnesscentra moeten nu open

#FITNESSOPENNOW

**'10.000 km voor 10.000 levens'
gaat door op zondag 21 februari 2021
in fitnessclubs over heel België.**

Perscontact:

Ann Van den Rijn

T +32 475 90 00 15 - ann.vandenrijn@gymtonic.be

En de contactpersonen van de organiserende clubs zie:

www.fitnessopennow.be