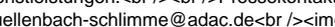




## Startschuss für gemeinsame Aktion "Fit in den Urlaub"

Startschuss für gemeinsame Aktion "Fit in den Urlaub" - ADAC, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) und Autobahn Tank & Rast setzen sich an rund 390 deutschen Raststätten für einen sicheren Weg in den Urlaub ein. Autofahrten in die Ferien sind schön, aber oft auch anstrengend. Damit Deutschlands Urlauber in den Sommerferien sicher, gesund und entspannt ans Ziel kommen, startet heute an rund 390 Raststätten von Tank & Rast die Aktion "Fit in den Urlaub". Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, der ADAC, die Autobahn Tank & Rast und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) haben es sich als Träger der Aktion zum Ziel gesetzt, mit einem kompakten Fitnessprogramm, ausgewogenen Ernährungsangeboten und umfassenden Informationen zu noch mehr Sicherheit im Straßenverkehr beizutragen. Der offizielle Startschuss fiel heute im Berliner Verbraucherschutzministerium in Anwesenheit von Ministerin Ilse Aigner, ADAC Präsident Peter Meyer, Dr. Karl-H. Rolfes, dem Vorsitzenden der Autobahn Tank & Rast-Geschäftsführung und DOSB-Generaldirektor Dr. Michael Vesper sowie Biathlon Olympiasiegerin Kati Wilhelm. Die Aktion läuft bis zum 21. September 2013. Das "Fit in den Urlaub"-Aktionsprogramm besteht aus Fitnessübungen, die bei einem Stopp an einer Raststätte problemlos ohne Geräte absolviert werden können und den Kreislauf ankurbeln. Zudem bieten die teilnehmenden Tank & Rast-Restaurants frische und leichte Verpflegungsangebote für Urlauber an. Ein Gewinnspiel rundet das Aktionsprogramm ab und motiviert zusätzlich, aus jeder Pause eine Bewegungspause zu machen. Die in den teilnehmenden Raststätten erhältliche Broschüre "Fit in den Urlaub" enthält detaillierte Fitnessübungen, Ernährungstipps für unterwegs und eine Gewinnspielkarte. Alle in den Raststätten abgestempelten Gewinnspielkarten nehmen damit an einem großen Gewinnspiel teil, das in der November-Ausgabe der ADAC Motorwelt (erscheint Ende Oktober 2013) aufgelöst wird. Ilse Aigner, Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: "Eine ausgewogene Ernährung fördert unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Beides ist wichtig, wenn eine hohe Aufmerksamkeit wie beispielsweise beim Autofahren gefordert ist. Deshalb unterstütze ich die Aktion "Fit in den Urlaub" und wünsche eine sichere Fahrt." ADAC Präsident Peter Meyer: "Es ist uns sehr wichtig, dass mobile Menschen - ob jung oder alt - fit und gesund bleiben und aktiv etwas dafür tun. Unsere Aktion "Fit in den Urlaub" fördert das körperliche Wohlbefinden der gesamten Familie und steigert gleichzeitig die Verkehrssicherheit aller Autofahrer." Dr. Karl-H. Rolfes, Vorsitzender der Geschäftsführung von Autobahn Tank & Rast: "Tank & Rast liegen als führendem Dienstleister an der Autobahn die Wünsche der Reisenden ganz besonders am Herzen. Wir machen uns dafür stark, dass Sie ausgeruht und sicher an Ihrem Ziel ankommen. Regelmäßige Pausen mit viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind dabei besonders wichtig." Dr. Michael Vesper, DOSB-Generaldirektor: "Einfach mal Pause machen und diese mit Bewegung aktiv gestalten - so leicht ist es, etwas für die eigene Gesundheit und die Verkehrssicherheit zu tun. Eine tolle Idee, für die wir uns gemeinsam mit unseren Partnern gerne einsetzen. Machen Sie mit, ich tue es auch - versprochen!" Weitere Informationen zur Aktion unter [www.fit-in-den-urlaub.com](http://www.fit-in-den-urlaub.com). Dort stehen auch rechtfreie Fotos zum Download bereit (Bildnachweis: "ADAC"). Über den ADAC: Mit über 18 Millionen Mitgliedern ist der "Allgemeine Deutsche Automobil-Club" der zweitgrößte Automobilclub der Welt. Als führender Dienstleister trägt der ADAC wesentlich dazu bei, Hilfe, Schutz und Sicherheit in allen Teilbereichen des mobilen Lebens sicherzustellen. Dabei handelt der ADAC nach dem Leitsatz "Das Mitglied steht im Mittelpunkt!" und überzeugt in erster Linie durch die Kompetenz und Servicebereitschaft seiner Mitarbeiter sowie die Qualität und Fairness seiner Produkte und Dienstleistungen. Pressekontakt ADAC: Katrin Müllenbach-Schlimme. Tel.: 089-7676-2956. [katrin.muellenbach-schlimme@adac.de](mailto:muellenbach-schlimme@adac.de) 

### Pressekontakt

ADAC

81373 München

### Firmenkontakt

ADAC

81373 München

1903 in Stuttgart gegründet, ist der ADAC kontinuierlich zum größten europäischen Automobil-Club herangewachsen. Über 14 Millionen Mitglieder sprechen für sich. Wir helfen, wir informieren und wir vertreten engagiert die Interessen der Autofahrer. Gleichzeitig mit den wachsenden Aufgaben und der damit verbundenen Verantwortung, hat der ADAC immer darauf geachtet, die innere Struktur effizient zu gestalten und weiter zu entwickeln. Mit 14 Millionen Mitgliedern ist der ADAC der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte Automobilclub der Welt, nach AAA, America Automobile Association, 30 Millionen Mitglieder