



## Newsletter Sport - Juli 2024

Liebe Leser\*innen, liebe Sportler\*innen,  
wir freuen uns, Ihnen den dritten **Newsletter Sport** des Jahres präsentieren zu dürfen! Hiermit informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Themen und relevante Informationen aus dem Sportbereich sowie über kommende Veranstaltungen und Fortbildungen.

Viel Vergnügen beim Lesen des Newsletters!

Spotlight: Sportförderung des  
Landkreises Marburg-Biedenkopf

Rückblick: Sport im Fokus -  
Ehrungen & Einblicke 2024

Schon gewusst?

SWIMplus

Vereine aufgepasst: Schon registriert? – Das neue Online-Portal des  
Landessportbundes (lsb H) und der Sportjugend Hessen (SJH)

ReStart-Programm -  
Veranstaltungsreihen und  
Content-Plattform für  
Sportvereine

Sterne des Sports -  
Vereinswettbewerb für  
herausragendes soziales  
Engagement in Sportvereinen

Fortbildungshinweise

Veranstaltungshinweise

Werden Sie Teil des  
Radverkehrsforums!

Informationen rund um die Fördermöglichkeiten und das Engagement des Fachdienstes Partizipation, Ehrenamt und Sport im Bereich Sport finden Sie auf folgender Seite [Landkreis Marburg-Biedenkopf](#). Alle bisherigen Newsletter können Sie auch weiterhin im [Newsletter-Archiv](#) nachlesen.

---

## **Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf**

### **Förderung bei der Durchführung von überörtlichen Sportveranstaltungen**

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf unterstützt Sportvereine und -verbände finanziell bei der Durchführung von überörtlichen Sportveranstaltungen. Darunter fallen Meisterschaften, Turniere und weitere Veranstaltungen mit sportlichem Charakter. Ziel dieser muss es sein, Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unterschiedlichen Orten, Städten und Gemeinden, zusammenzubringen. Im Fokus steht der sportliche Austausch und die Förderung der Wettbewerbsfähigkeit über lokale Grenzen.

#### **Mögliche Förderungen**

- Zuschüsse bis zu 200 € für Meisterschaften auf Kreis- und Bezirksebene (Kreis- oder Bezirksmeisterschaften) sowie ähnliche Veranstaltungen.
- Bis zu 400 € für Hessische Meisterschaften.
- Bis zu 800 € für Deutsche Meisterschaften und internationale Veranstaltungen.

Bei überregional bedeutenden Veranstaltungen wird eine zusätzliche Förderung geprüft, abhängig von den verfügbaren Haushaltsmitteln.

Um gefördert zu werden, ist spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung ein Antrag an [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de) zu stellen. Dieser sollte eine Beschreibung der Veranstaltung sowie einen Kosten- und Finanzierungsplan enthalten.

---

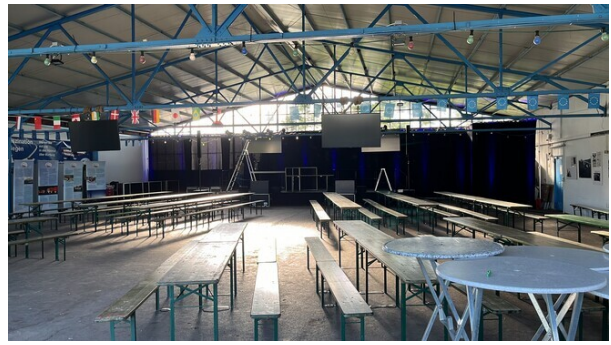
# Sport im Fokus - Ehrungen & Einblicke 2024

Am 7. Juni 2024 würdigte der Landkreis bei der Veranstaltung *Sport im Fokus – Ehrungen und Einblicke* die Leistungen von 211 Sportlerinnen und Sportlern, die insgesamt 255 herausragende Erfolge in 26 verschiedenen Sportarten erzielten. Die Bandbreite an Sportarten unterstreicht, wie breit gefächert und auch inklusiv das sportliche Angebot in unserer Region ist, aber auch, wie unterschiedlich die Wege zum sportlichen Erfolg sein können.

Die Sportlerinnen und Sportler sind Vorbilder für Engagement und Hingabe, die das soziale Miteinander stärken und junge Menschen zur sportlichen Betätigung motivieren.

Besondere Anerkennung gilt auch den ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern - durch das Organisieren von Trainings, Wettkämpfen und Events wird die Grundlage für die sportlichen Erfolge geschaffen. Solch engagierte Menschen ermöglichen die Spitzenleistungen der Sportler\*innen im Landkreis.

Der Kurhessische Verein für Luftfahrt 1909 e.V. gab spannende Einblicke in den Flugsport, Außerdem konnte sich die Anwesenden bei Mitmachangeboten wie Bogenschießen, Bubble Ball, Fußball-Billard und Disc-Golf aktiv beteiligen. Zwischen den Ehrungsblöcken fand ein Vortrag zu Inklusion im Sport statt, der auf dem [Schaufenster Sport Inklusion im und durch Sport](#) aufgebaut hat. Mit diesem Vortrag wurde nochmal für Inklusion sensibilisiert und auf die Potenziale des Sport als Motor für Inklusion aufmerksam gemacht werden.



Weitere Eindrücke von der Veranstaltung erhalten Sie auf folgender Seite [Sport im Fokus – Ehrungen & Einblicke 2024 | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#).

Wenn Sie an der Veranstaltung teilgenommen haben, freuen wir uns über Ihr Feedback an [sportlerehrung@marburg-biedenkopf.de](mailto:sportlerehrung@marburg-biedenkopf.de).

## Schon gewusst? – Das 80/20 Prinzip in der Ernährung!

Schokolade, Pizza oder auch ein Eis können Teil einer gesunden Ernährung sein. Klingt zu gut, um wahr zu sein?

Das 80-20 Prinzip in der Ernährung ist eine Methode zur Ernährungsplanung, die darauf abzielt, eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit gelegentlichen Genussmomenten zu kombinieren. 80 % (linkes Bild) der Ernährung sollten aus hochwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln bestehen. Diese 80 % umfassen nährstoffreiche Lebensmittel wie bspw. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Protein, gesunde Fette, Nüsse und Samen. Die Ernährung sollte ausgewogen sein und alle wichtigen Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) sowie Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien) abdecken.

Die restlichen 20 % (rechtes Bild) der Ernährung bieten Flexibilität und können ruhig mit etwas „ungesünderen“ Lebensmittel gefüllt werden, die man besonders mag.

Der Schlüssel liegt hier in der Verteilung, denn durch das Begrenzen auf 20 % bleibt der Genuss im Rahmen und beeinträchtigt nicht die allgemeine Gesundheit.



Durch diesen Spielraum kann der mentale Druck, in Bezug auf Ernährung, verringert werden. Statt bestimmte Lebensmittel kategorisch zu verbieten, werden diese als Teil einer ausgewogenen Ernährung angesehen und sind dadurch automatisch weniger verlockend.

Ein Beispiel für die tägliche Anwendung des 80-20 Prinzips könnte so aussehen, dass bei drei Mahlzeiten am Tag zwei davon komplett „gesund“ sind und eine ein kleines Dessert enthält.

Wichtig: Die 80% unverarbeiteten Lebensmittel und 20% Soulfood sind nicht als feste Prozentsätze anzusehen. Hier kommt es auch auf die jeweilige Lebenssituation an. Leistungssportler\*innen werden beispielsweise eher eine 90/10 Verteilung wählen.

---

# **Anmeldung für das SWIMplus-Programm des Landes Hessen für Hallen- und Freibäder für das Jahr 2025 möglich**

Das Schwimmbad-Investitions- und Modernisierungsprogramm (SWIM) der Landesregierung wird unter dem neuen Namen „SWIMplus“ fortgesetzt. Dieses Programm zielt darauf ab, die Betriebskosten und den Energieverbrauch der Schwimmbäder zu senken. Gleichzeitig ist es das Ziel, moderne und zukunftsfähige Einrichtungen zu schaffen, um die Schwimmfähigkeit der Bevölkerung zu fördern und den Schwimmsport weiterzuentwickeln.

Derzeit wird die Förderrichtlinie für das neue SWIMplus-Programm überarbeitet. Nach Inkrafttreten der neuen Richtlinie können neue Projekte für das Haushaltsjahr 2025 beim Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) angemeldet werden.

Das HMFG fordert zur Berücksichtigung von Projekten eine Prioritätenliste seitens der Landkreise an. Diese Liste muss von der Sportkommission im Oktober erstellt werden, bevor Sie vom Kreisausschuss beschlossen werden kann.

**Mögliche Voranträge bzw. ausführliche Informationen zu Ihrem Vorhaben im Rahmen dieses Programms sind daher bis spätestens 1. Oktober 2024 an den Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport zu richten, gerne per Mail an [Sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:Sport@marburg-biedenkopf.de).**

---

## **Vereine aufgepasst: Schon registriert? – Das neue Online-Portal des Landessportbundes (Isb H) und der Sportjugend Hessen (SJH)**

Der Landessportbund Hessen e.V. (Isb h) und die Sportjugend Hessen (SJH) haben ein neues Online-Portal entwickelt, das es Mitgliedsorganisationen ermöglicht, ihre Adress- und Kontaktdaten selbst zu verwalten. Die Zugangsdaten zum Online-Portal wurden per Post vom Isb h an die Sportvereine versendet.

### **Neues Online-Portal des Isb H ermöglicht papierlose Antragsstellung!**

Über das Online-Portal werden verschiedene Prozesse, zum Beispiel die Bestandserhebung sowie Zuschussanträge für Übungsleiter\*innen, Vereinsmanager\*innen und Jugendleiter\*innen abgewickelt. Somit entfällt die papiergebundene Antragsstellung, bspw. über die Kommune. Das Portal wird somit zu einem zentralen Kommunikationssystem. Umfangreiche Hilfestellungen sowie Schulungen sollen den Einstieg erleichtern.

Auf folgender Seite sind Termine für die Online-Schulungen zu finden, die sich mit der digitalen Antragsstellung sowie dem Online-Portal befassen: [Landessportbund Hessen e.V.](https://www.landessportbund-hessen.de)  
([landessportbund-hessen.de](https://www.landessportbund-hessen.de)).

---



## **Das ReStart-Programm wird fortgesetzt**

Das Programm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“ wird bis Ende des Jahres fortgesetzt. 2023 zielte es darauf ab, nach der Corona-Pandemie mehr Menschen in Deutschland für den Vereinssport zu begeistern und in Bewegung zu bringen. Vereine konnten Sportvereinschecks einlösen oder eine finanzielle Bezuschussung bei Sporttagen beantragen. Die übrigen Fördermittel werden genutzt, um Maßnahmen zur Erhöhung des Engagements sowie der Sichtbarkeit des Sports zu fördern. Geplant sind digitale Veranstaltungsreihen und Thementage. Die Content-Plattform für die Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen und Kommunen steht weiterhin zur Verfügung.

### **Veranstaltungsreihen und Thementage**

Der DOSB führt in Zusammenarbeit mit themenspezifischen Expert\*innen digitale Veranstaltungsreihen und Thementage zu den Themen Demokratieförderung, Ganztag, Safe Sport und Sport im Freien durch. Ziel der Thementage ist es, Aufmerksamkeit für aktuelle Themen zu generieren, Wissenswertes zu vermitteln sowie Best-Practice Beispiele aus der Sportwelt aufzuzeigen. Zu jedem Thementag werden digitale Begleitmaterialien zur Verfügung gestellt.

### **Content-Plattform**

Die Content-Plattform bietet Vereinen und Verbänden Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit. Innerhalb der Plattform werden Layouts, Bilder und fertige Werbemittel bereitgestellt.

Weitere Infos zum ReStart-Programm befinden sich auf folgender Seite [Der Deutsche Olympische Sportbund \(dosb.de\)](https://www.dosb.de).

---

## **Vereinswettbewerb Sterne des Sports – Auszeichnung für soziales Engagement!**

Der Vereinswettbewerb "Sterne des Sports", der Volksbank Raiffeisenbanken und des DOSB, bietet Sportvereinen die Möglichkeit, ihr herausragendes soziales und gesellschaftliches Engagement zu präsentieren. Um teilzunehmen, können Vereine ein Projekt oder eine Initiative einreichen, die sich durch besonderes soziales Engagement auszeichnet. Beispiele hierfür sind Projekte zur Integration, Gesundheitsförderung, Kinder- und Jugendarbeit oder Umweltschutz.



Die Bewerbung erfolgt über ein Online-Formular. Um den Bewerbungsprozess zu erleichtern, stellt der DOSB Erklärvideos und Informationsveranstaltungen zur Verfügung, die nützliche Tipps und Hinweise liefern.

### **Fundraising möglich!**

Es können auch Projekte eingereicht werden, die noch nicht in der Umsetzung sind.

**Es gibt in Eurem Sportverein eine großartige Idee, die von besonderer gesellschaftlicher Relevanz ist, aber die nötigen Geldmittel fehlen noch? Dann reicht das Projekt bei Sterne des Sports ein: [Sterne des Sports 2025](#).**



Weitere Informationen und Hilfestellungen befinden sich auf der Website des [DOSB](#).

---

### **Präventionssportförderprogramm „Hessen bleibt bewegt“**

Der Landessportbund Hessen e.V. (lsb h) und das Hessische Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) unterstützen Vereine beim Auf- und Ausbau von Präventionssportangeboten. Die Förderung umfasst Qualifizierungsmaßnahmen, Materialpakete für Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie eine finanzielle Unterstützung für neue zertifizierte Präventionssportangebote.

Weitere Informationen gibt es hier [Landessportbund Hessen e.V.](#)

---



## **Olympische Spiele und Paralympics 2024: Wir drücken die Daumen!**

Die Spannung steigt, denn vom 26. Juli bis 11. August finden die Olympischen Spiele in Paris statt. Die französische Hauptstadt wird damit nach 1900 und 1924 bereits zum dritten Mal Gastgeber der Spiele sein. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat 470 Athlet\*innen für das Team Deutschland nominiert, diese werden in 30 von 32 Sportarten antreten. Unter dem Motto „Games Wide Open“, welches die ganze Stadt in eine riesige Open-Air-Arena verwandeln soll und den Geist der Spiele mit möglichst vielen Menschen teilen möchte, finden die Wettkämpfe an beeindruckenden Schauplätzen wie dem Eiffelturm und dem Schlossgarten von Versailles statt.

Direkt im Anschluss, vom 28. August bis 8. September 2024, wird Paris rund 4.400 der weltbesten paralympischen Athlet\*innen zu den Paralympischen Spielen 2024 begrüßen und damit zum ersten Mal die Paralympischen Sommerspiele ausrichten. Athlet\*innen aus über 180 Nationen werden in 549 Wettbewerben in 22 Sportarten antreten, darunter Blindenfußball, Goalball, Para Badminton, Para Bogensport, Para Judo oder auch Rollstuhlbasketball.

Wir wünschen den Athlet\*innen aus dem Landkreis Marburg-Biedenkopf alles Gute. Viel Erfolg und tolle Erfahrungen in Paris!

---

## Fortbildungshinweise

### **Kostenfreie Praxis-Fortbildungen der Bildungsakademie des LSB Hessen in drei inklusiven Sportarten**

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen bietet drei inklusive Fortbildungsangebote unter dem Titel „Inklusion im Sport - ein Selbstermutigungsprogramm“ an.

In drei praxisorientierten Tagesveranstaltungen sollen Übungsleiterinnen und Übungsleiter lernen, eigene inklusive Freizeitsport-Gruppen zu etablieren. Expertise und Praxiserfahrung werden durch qualifizierte Referentinnen und Referenten sowie mindestens einer Person aus der Praxis eingebracht.

Die Teilnahme ist dank der Förderung durch die Aktion Menschen kostenfrei möglich.

Weitere Informationen gibt es unter [Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.](#)

---

# Veranstaltungshinweise

## Tag der offenen Tür der Kreisverwaltung am 07. September 2024

Am 7. September lädt der Landkreis Marburg-Biedenkopf, im Rahmen seines 50-jährigen Jubiläums, in der Zeit von 11 bis 17 Uhr, zum Tag der offenen Tür sowie zur Projektmesse im/am Haupthaus in Cappel ein.

Besucher\*innen erwartet ein vielfältiges Programm mit spannenden Mitmachangeboten, wie z.B. einer Bewegungssolympiade. Zusätzlich gibt es umfassende Informationen über die vielfältige Arbeit und die aktuellen Projekte des Landkreises.

## Ehrenamtskonferenz am 25. September 2024

Wir laden Sie herzlich zur diesjährigen Ehrenamtskonferenz am 25. September, ab 18:30 ins Landratsamt in Marburg ein.

Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement verbindet, fördert den Zusammenhalt und stärkt die demokratischen Grundwerte, in dem es Bürger\*innen die Möglichkeit gibt, aktiv an gesellschaftlichen Prozessen teilzunehmen. In Zeiten, in denen der Zusammenhalt und die demokratischen Grundwerte auf die Probe gestellt werden, ist Engagement von besonderer Bedeutung.

Gemeinsam mit der Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf e.V. und Dr. Holger Backhaus-Maul vom Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt widmen wir uns daher auf der diesjährigen Ehrenamtskonferenz der Bedeutung des Engagements für unsere Demokratie. Welche Rolle, aber auch Verantwortung haben Engagierte, wenn sich menschenrechts- oder demokratiefeindliche Haltungen in Vereinen zeigen? Und wie können sie im Umgang damit gestärkt werden?

Zur besseren Organisation bitten wir um Anmeldung bis Freitag, 20. September an [ehrenamt@marburg-biedenkopf.de](mailto:ehrenamt@marburg-biedenkopf.de).

---

## Werden Sie Teil des Radverkehrsforum und engagieren Sie sich für die Radverkehrsentwicklung!

Der Landkreis sucht engagierte und radbegeisterte Bürger\*innen für das Radverkehrsforum. Als Mitglied im Radverkehrsforum haben Bürger\*innen die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung und Entwicklung des Radverkehrs im Landkreis mitzuwirken. Es können Ideen und Vorschläge eingebracht werden, um den Radverkehr attraktiver und sicherer zu gestalten.

### Warum sollten sich Vertreter\*innen aus Sportvereinen im Radverkehrsforum engagieren?

Vertreterinnen und Vertreter aus Sportvereinen bringen die Perspektive von Menschen ein, die täglich Sport treiben und viel draußen unterwegs sind. Durch diese Erfahrungen können Ideen berücksichtigt werden, die sowohl den Sport als auch den Radverkehr fördern.

Weitere Informationen befinden sich auf der [Beteiligungsplattform des Landkreises](#).

---

## Quellen

- Hauck, C. & Ellrott, T. (2017). Zusammenhänge zwischen Genuss und Übergewicht/Adipositas. Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie, 11(4), 192–197. DOI: 10.1055/s-0038-1624221
- Lutz, R. (2017). Genussfähigkeit: Die „Kleine Schule des Genießens“ – eine euthyme Intervention – lehrt uns Selbstfürsorge, 1, 10.
- Pudiel, V. & Westenhöfer, J. (2003). Ernährungspsychologie: Eine Einführung. 3. unveränd. Auflage. Verlag für Psychologie.
- Sander-Beuermann, P. (2024). 80/20 Regel. Nubymi.com/80-20-regel/ – letzter Zugriff am 16.07.2024.



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf  
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats  
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport  
Kontakt: [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de)  
Bildnachweise: Landkreis Marburg-Biedenkopf,  
Landessportbund Hessen, International Olympic  
Committee, keynutritionbydana, Deutscher Olympischer  
Sportbund e.V.  
Icons: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

[Anmeldung / Subscribe](#)  
[Abmelden / Unsubscribe](#)