



Newsletter Sport - November 2024

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,
wir freuen uns, Ihnen den vierten **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!

Sportförderung

Schaufenster Sport - Bewegung
im Alltag

Sportentwicklungsplanung

Schon gewusst? - Gesund und
stark im Alter

Barrierefreie Websites von
Vereinen

DOSB Kampagne - Demokratie
stärken

Veranstaltungshinweise

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.

Sportförderung

Landkreises Marburg-Biedenkopf

Förderung der Aus- und Weiterbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf fördert die Aus- und Weiterbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Informationen zu Zuschüssen für die Aus- und Weiterbildung, einschließlich der Förderhöhen und Anforderungen sind im Kreissportplan festgehalten: [Kreissportplan Marburg-Biedenkopf | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#)

SPORTLAND HESSEN

Förderprogramm für Präventionssportangebote 2024

In diesem Zuge möchten wir auch nochmal auf das Förderprogramm „Mehr Prävention für unser SPORTLAND HESSEN“ des LsbH und des Hessischen Ministeriums Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) aufmerksam machen. Das Programm bietet finanzielle Unterstützung für Vereine, die neue Präventionssportkurse ins Leben rufen oder bestehende Angebote ausbauen möchten. Die Förderung läuft noch bis zum **31.12.2024!**

Mehr Infos befinden sich auf der Website des Landessportbundes: [Landessportbund Hessen e.V.](#)

Schaufenster Sport - Bewegung im Alltag

In der fünften Runde des Projekts *Schaufenster Sport* liegt der Schwerpunkt auf dem Thema *Bewegung im Alltag*.

Bewegung im Alltag wird oft unterschätzt, doch sie ist eine wichtige Säule der Gesundheit. Mit diesem Schaufenster möchten wir das Bewusstsein für mehr Bewegung stärken und praktische Tipps für mehr Aktivität und Wohlbefinden im Alltag geben.

Den Auftakt bildete der Tag der offenen Tür der Kreisverwaltung am 7. September 2024, dort erwartete die Besucherinnen und Besucher spannende Mitmach-Angebote, wie ein Beweglichkeitstest, die Möglichkeit, eine Fitnessbank zu testen und eine Bewegungs-Olympiade.

Bewegungsadventskalender im Dezember

Ein besonderes Highlight im Rahmen des aktuellen Schaufensters ist der

Bewegungsadventskalender, der ab Dezember zahlreiche Anregungen bietet. Neben kurzen Workouts hält er auch wertvolle Tipps und Tricks für mehr Aktivität im Alltag bereit. ALLE können mitmachen, egal welchen Alters, Fitnesslevels oder Vorerfahrungen! Ziel des Kalenders ist es, mit niedrighwelligen Tipps und neuem Wissen, Routinen zu entwickeln, die in den Alltag passen und damit nachhaltig zu einem gesünderen Lebensstil beitragen.



Unterstützen Sie uns bei der Bewerbung des Projekts

Dafür können wir Ihnen folgende Materialien bereitstellen:

- **Plakate (DIN A3 oder DIN A4)** – Kurze Projektinformationen und Verweis auf den Bewegungsadventskalender
- **Bewegungskarten im Postkarten-Format** - mit praktischen Übungen und kurzen Projektinformationen

Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
Gemeinsam den Landkreis gestalten.



Bewegung im Alltag – kleine Veränderung, große Wirkung!

Worum geht's?
Bewegung heißt nicht direkt Fitnessstudio – es kann auch einfach sein: Lauf zur Schule, nimm die Treppe statt den Aufzug, nutze die Mittagspause für einen Spaziergang oder mach eine kurze Bewegungseinheit statt Netflix.

Was ist geplant?
Wir bieten viele Ideen und Möglichkeiten, wie du ganz einfach mehr Bewegung in dein Leben integrieren kannst.

Pünktlich zur Weihnachtszeit startet unser **Bewegungs-Adventskalender** mit spannenden Bewegungseinheiten und Herausforderungen. Rechts erhältst du einen kleinen Ausblick, was dich erwartet!

Schau doch mal vorbei!
www.marburg-biedenkopf.de/sport

Fragen oder Interesse an einer Zusammenarbeit?
sport@marburg-biedenkopf.de

Bewegungseinheit für Zwischendurch
Führe beide Übungen nacheinander durch, 2-3 Durchgänge mit 60 Sek. Pause dazwischen.

Übung 1: Wand-Sitzen
Lehn dich mit dem Rücken an eine Wand. Gehe in die Hocke, als würdest du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen - deine Oberschenkel müssen nicht parallel zum Boden sein.

Halte die Position für 30 bis 45 Sekunden.

Übung 2: Liegestütze
Eine Stützposition mit schulterbreit geöffneten Händen einnehmen (Alternative: Knie auf dem Boden). Die Ellbogen beugen und den Körper möglichst weit absenken. Danach wieder nach oben drücken.

Probieren Sie 10 bis 15 Wiederholungen am Stück zu schaffen.



Ein Projekt im Rahmen des Schaufenster Sport.
Weitere Tipps und Informationen zu mehr Bewegung im Alltag findest du hier.

Die bereitgestellten Informationen stellen keine individuelle medizinische Beratung dar. Konsultieren Sie immer einen Arzt oder eine Hebamme oder einen qualifizierten Gesundheitsfachmann bei allen gesundheitlichen Beschwerden, bevor Sie Sportarten beginnen oder Veränderungen festlegen, bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie das Projekt gemeinsam mit uns bekannt machen und die Materialien an geeigneten Stellen auslegen bzw. aufhängen könnten.

Geben Sie uns gerne eine Rückmeldung über die Anzahl der benötigten Plakate und Bewegungskarten.

Weitere Informationen zum Schaufenster sowie den bisherigen Veranstaltungen finden sich auf folgender Webseite: www.marburg-biedenkopf.de/bia-sport.

Sportentwicklungsplanung - mehr als die Planung von Sportstätten

In Ausgabe 2/2024 hatten wir bereits über die Sportentwicklungsplanung informiert und angekündigt, künftig regelmäßig über den Fortschritt des Prozesses zu berichten.

Die Sportentwicklungsplanung ist nun offiziell gestartet.

Die ersten beiden Phasen umfassen die Bestandsaufnahme und die Bedarfsanalyse, deren Ergebnisse entscheidend für den weiteren Verlauf der Planung sind. Die aktive Beteiligung ist ein zentrales Element der Sportentwicklungsplanung. Als Sportvereine und Sportinteressierte sind Sie eine unverzichtbare Säule unserer Sportlandschaft und tragen wesentlich zur sportlichen und sozialen Entwicklung der Region bei.

Wir brauchen Sie und möchten Sie daher frühzeitig in den Planungsprozess einbeziehen.



SAVE THE DATE

Sportkonferenz zur Sportentwicklungsplanung für den Landkreis Marburg-Biedenkopf am Dienstag, den 21. Januar 2025, um 17:30 Uhr im Kreistagssitzungssaal des Landratsamts in Marburg-Cappel (Im Lichtenholz 60).

Weitere Informationen zur Sportentwicklungsplanung sowie zum Beteiligungsprozess erhalten Sie hier [Sportentwicklungsplanung | Mein-Marburg-Biedenkopf](#).

Schon gewusst?

Gesund und stark im Alter: Die langfristigen Vorteile von nur einem Jahr Krafttraining

Die dänische LISA-Studie (Live active Successful Ageing) bestätigt die langfristigen positiven Effekte von Krafttraining bei älteren Erwachsenen. Ein Jahr intensives Training kann die Muskelkraft nachhaltig stabilisieren, selbst wenn das Training danach pausiert wird.

Im Alter nimmt die Muskelmasse oft ab, was die Beweglichkeit einschränkt und das Sturzrisiko erhöht. Die Studie zeigte, dass die Gruppe, die intensives Krafttraining (Krafttraining mit hohen Gewichten, 70 – 85 % des Gewichtes, womit eine Wiederholung schaffbar ist, beispielsweise in Form von Kniebeugen) durchführte, auch vier Jahre nach dem Programm eine deutlich höhere Muskelkraft beibehielt als die Gruppen mit moderatem Training oder keiner Aktivität. Falls Sie den Gedanken an schwere Gewichte beunruhigt, gibt es dennoch gute Nachrichten: Selbst mit einem moderaten Einstieg und einer allmählichen Steigerung profitieren ältere Erwachsene langfristig. Dies unterstreicht, wie wichtig körperliches Training, für die Mobilität und Unabhängigkeit im Alltag ist. Dabei sollte sich das Training an den grundlegenden Bewegungsmustern (kniedominante und hüftdominante Übung, Horizontale und vertikale Druckbewegungen, horizontale und vertikale Zugbewegungen sowie gerne eine rotatorische bzw. antirotatorische Rumpfübung) orientieren.

Fazit: Für Krafttraining ist es nie zu spät! Regelmäßiges Krafttraining verbessert die allgemeine Lebensqualität, schützt vor Stürzen und stärkt den Stoffwechsel sowie die Knochengesundheit. Bereits ein Jahr Training kann die Grundlage für eine aktive, selbstbestimmte Lebensweise im Alter schaffen und sollte daher in den Alltag integriert werden – ob im Verein oder mit individuell angepassten Übungen zu Hause.

Barrierefreie Websites ab 28. Juni 2025

Nach dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) sind alle Webseiten, die digitale Dienstleistungen anbieten, gesetzlich zur Barrierefreiheit verpflichtet. Das BFSG betrifft alle digitalen Angebote wie Ticketing, Online-Buchungen, Merchandising, Kontaktformulare und Terminbuchungstools. Dies gilt ebenso für mobile Apps.

Obwohl nicht alle Vereinswebseiten direkt betroffen sind, empfiehlt der Landessportbund Hessen (IsbH) allen Vereinen, die Barrierefreiheit zu verbessern, um die Zugänglichkeit für Menschen mit Behinderungen zu gewährleisten.

Kostenlose Unterstützung mit Eye-Able: Der IsbH stellt Mitgliedsvereinen das Tool Eye-Able kostenlos zur Verfügung, gefördert durch „Aktion Mensch“. Mit Eye-Able können Vereine ihre Websites durch Funktionen wie Kontrastanpassung und Vorlesefunktion barrierefrei gestalten. Weitere Infos: www.landessportbund-hessen.de/eye-able.

DOSB Kampagne Demokratie stärken: Hör auf deinen Sport!

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat eine Kampagne gestartet, um demokratische Werte im und durch Sport zu fördern. Unter dem Motto "Hör auf deinen Sport" werden humorvolle Motive wie „Kein Bock für Nazis“ genutzt, um sich gegen Hass und Rassismus zu positionieren.

Mitmachen: Vereine und Athlet*innen können die Kampagnenmotive individuell anpassen und mit ihrem Vereinslogo versehen.

Weitere Infos befinden sich auf folgender Seite [Deutscher Olympischer Sportbund](#).



Veranstaltungshinweise

Freiheit Schützen, Demokratie bewahren am 28. November 2024

Was sind die Herausforderungen und Aufgaben des Verfassungsschutzes in Hessen? Diesem Thema widmet sich der Präsident des hessischen Verfassungsschutzes Bernd Neumann in einem Vortrag im Kreishaus des Landkreis Marburg-Biedenkopf am 28. November 2024, um 19 Uhr. Anschließend wird eine Mitarbeiterin der Präventionsabteilung des Hessischen Verfassungsschutzes über rechtsextremistische Agitationen in den sozialen Netzwerken aufklären. Abgerundet wird der Abend mit einer Gesprächsrunde mit Landrat Jens Womelsdorf und Bernd Neumann.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, um Anmeldung unter anmeldungen@marburg-biedenkopf.de wird gebeten.

Erste Inklusive Stadtmeisterschaft Goalball am 7. Dezember 2024

Die Goalballerinnen und Goalballer der SSG Blista Marburg laden am 07.12. zur ersten inklusiven Stadtmeisterschaft im Goalball ein! Die Veranstaltung findet in der großen Sporthalle des Carl-Strehl-Gymnasiums (Blista), Am Schlag 8, 35037 Marburg statt.

Mitmachen für alle: Jede Mannschaft besteht aus drei Spielern. Sowohl vollständige Teams als auch Einzelpersonen können sich anmelden. Für Einzelanmeldungen wird vor Ort eine passende Möglichkeit geschaffen, damit alle Teilnehmenden ins Turnier eingebunden werden können. Eine Anmeldung ist bis zum 3.12. an abteilungsleiter@goalball.ssg-marburg.de möglich.

Quellen

- Bloch-Ibenfeldt, Mads, et al. "Heavy resistance training at retirement age induces 4-year lasting beneficial effects in muscle strength: a long-term follow-up of an RCT." *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 10.2 (2024): e001899.



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de
Bildnachweise: Landkreis Marburg-Biedenkopf,
Landessportbund Hessen, Deutscher Olympischer
Sportbund e.V.
Icons: www.freepik.com

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