

Sport im Park! Presseschreiben



Sport im Park 2024 an der Bergstraße – Bewegungskurse zum kostenfreien Mitmachen

Wer kennt es nicht, der anstrengende Arbeitstag ist zu Ende und Zuhause wartet die Couch mitsamt einem breiten, attraktiven Angebot an Streamingdiensten, mit denen man sich gut vom restlichen Tag erholen kann. Soweit so gut, zumindest für den einen Tag. Problematisch wird es jedoch, wenn dieses Verhalten zum Dauerzustand wird, was für viele Deutsche leider tägliche Realität ist. Deutschland bewegt sich zu wenig. In Zahlen gesprochen sind es 44% der Frauen und 40% der Männer, die es laut des Global Status Reports der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2022 nicht schaffen, die empfohlenen Bewegungszeiten zu erfüllen. Dabei handelt es sich um wöchentlich 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung (oder alternativ 75 bis 150 Minuten Ausdauersport), dazu zwei Einheiten Kräftigungsübungen und explizit für Ältere zusätzlich Gleichgewichtsübungen. Sport und Bewegung sind jedoch essenziell für die Gesundheit und das Wohlbefinden und tragen maßgeblich zur Prävention von sog. Zivilisationserkrankungen (Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus und zahlreiche weitere) bei. Doch wie und wo kann ich mich bewegen und vor allem wie überwinde ich erfolgreich meinen „inneren Schweinehund“? Am besten schafft man dies mit festen Ritualen, angeleiteten Kursen sowie in einer Gruppe und hier kommt für Sie „Sport im Park“ gerade recht.

Im Zeitraum von Mai bis September finden über die ortsansässigen Sportvereine frei zugängliche Bewegungs- und Sportkurse in 6 Städten und Gemeinden (Bensheim, Lampertheim, Lorsch, Mörlenbach, Viernheim, Zwingenberg) im Kreis Bergstraße statt, die kostenfrei besucht werden dürfen. Dabei liegen der einfache Einstieg für Jede*n sowie die Motivation zur und Freude an der Bewegung im Fokus der Angebote. Der Sportkreis Bergstraße e.V. hat mit den beteiligten Vereinen ein breitgefächertes Angebot zusammengestellt - so sollte für Jede*n ein passendes Programm dabei sein - es lohnt sich sehr, einmal reinzuschnuppern. „Mit den Angeboten wollen wir es schaffen, den Menschen einen einfachen Einstieg in die Bewegung zu ermöglichen und ihnen mit unseren Sportvereinen einen verlässlichen Partner an die Hand zu geben, damit sie bestenfalls auch zukünftig eine regelmäßige Bewegung in ihrem Alltag etablieren können“, meint Günter Bausewein Sportkreisvorsitzender des Sportkreises Bergstraße e.V.. Unterstützt wird die Initiative durch den Landessportbund Hessen e.V. (lsb h), der dieses Format bereits im vergangenen Jahr erfolgreich zusammen mit den Sportkreisen an den Modellstandorten in Korbach und Lauterbach realisieren konnte. „Spätestens durch die Pandemie ist der öffentliche Raum als Ort der Bewegung in das Bewusstsein der Bevölkerung gerückt und bietet mit seiner niederschweligen Erreichbarkeit ein enormes Potential. Dies wollen wir für eine nachhaltige Bewegungsförderung der Bevölkerung nutzen, so dass sich alle Hess*innen mehr bewegen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an den qualifizierten Angeboten unserer Hessischen Sportvereine“, so Gundi Friedrich, Leitung des Geschäftsbereichs Sportentwicklung im lsb h. Sie haben Interesse und möchten gerne an einem kostenfreien Angebot teilnehmen? Weitere Informationen zu „Sport im Park“, den Kursangeboten und Terminen an Ihrem Standort erhalten Sie unter: yours.lsbh.de/sportimpark und beim Sportkreis Bergstraße e.V. unter: <https://www.sportkreis-bergstrasse.de/>

HERBES



EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	  
	75 – 150 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	  
ZUSÄTZLICH		ZUSÄTZLICH	
Kraft	2 Tage pro Woche	Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten	
Koordination	3 Tage pro Woche	Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention	

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen



SPORTS