



## Newsletter Sport - Dezember 2023

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler, wir freuen uns, Ihnen den dritten Newsletter Sport des Jahres präsentieren zu dürfen! Als Fachdienst Kultur & Sport möchten wir Ihnen regelmäßig aktuelle Themen und relevante Informationen aus dem Sportbereich bieten sowie über kommende Veranstaltungen und Fortbildungen informieren.

Unsere Themen in dieser Ausgabe sind Schaufenster Sport, die Moveuments -Fitnessbänke, die neuen Förderrichtlinien für Übungsleiter\*innen, Vereinsmanager\*innen und Jugendleiter\*innen, Sport im Park, 1.000 Websites für 1.000 Vereine, Förderung von Klimaschutzmaßnahmen in gemeinnützigen Vereinen sowie die Kampagne gegen Sexismus. Alle bisherigen Newsletter können Sie auch noch weiterhin im Newsletter-Archiv nachlesen.

Viel Vergnügen beim Lesen des Newsletters wünscht  
der Fachdienst Kultur & Sport

Förderung von Klimaschutzmaßnahmen in gemeinnützigen  
Vereinen

Schaufenster  
Sport

Neue Förderrichtlinien des  
Landessportbundes Hessen für  
Übungsleiter\*innen,  
Vereinsmanager\*innen und  
Jugendleiter\*innen

Kampagne gegen Sexismus im  
Sport

Sport im Park

Fitnessbänke

1.000 Website für 1.000  
Vereine

## Förderung von Klimaschutzmaßnahmen in gemeinnützigen Vereinen

Der Landkreis fördert Maßnahmen im Rahmen des Klima- und Umweltschutzes.

Das Förderangebot "Klimaschutz für Vereine im Landkreis Marburg-Biedenkopf" hat das Ziel, gemeinnützige Vereine bei der Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen zu unterstützen. Gefördert werden Projekte, die einen nachhaltigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten. Etwa Energieeffizienzmaßnahmen in Vereinsgebäuden, Kauf-/Montage von Systemen zur Erzeugung erneuerbarer Energien, Förderung von nachhaltiger Mobilität wie Fahrradinfrastruktur oder Maßnahmen zur Abfallvermeidung und Recycling.

Insgesamt stehen noch rund 50.000 Euro zur Verfügung, die Förderhöchstgrenze beträgt 5.000 Euro.

**Das Bewerbungsende für das Antragsverfahren ist der 31.12.2023.** Hier gilt es, sich kurzfristig zu bewerben!

Kontakt und Information: Klimaschutzmanager Alexander Korff (Fachdienst Kreisentwicklung und Klimaschutz), E-Mail: [KorffA@Marburg-biedenkopf.de](mailto:KorffA@Marburg-biedenkopf.de), Telefon: 06421 405-6205

## Schaufenster Sport

Schaufenster Sport rückt Sportarten, die sonst nicht so stark in der Öffentlichkeit stehen, in den Fokus. Der Landkreis hat das Projekt ins Leben gerufen, um einerseits die Menschen wieder mehr in Bewegung zu bringen. Andererseits zeigt das Projekt auch die große Vielfalt sportlicher Betätigungen im Kreis auf.

Weitere Informationen zum Schaufenster Sport finden Sie auf unserer [Homepage](#).

## Sport für Menschen mit Behinderung

Die Special Olympic World Games 2023 in Deutschland haben nochmals das Bewusstsein und die Unterstützung für inklusive Sportarten in unserer Gesellschaft gestärkt. Diesen Schwung möchten wir mitnehmen und die Gesellschaft und die Sportvereine weiter dafür sensibilisieren. Im nächsten Schaufenster Sport widmen wir uns daher verstärkt dem Punkt der Inklusion im und durch Sport. Innerhalb des Schaufensters soll das breitgefächerte Sport- und Bewegungsangebot für Menschen mit Behinderung aufgezeigt werden. Gleichzeitig wird der Abbau von Hürden bezüglich der Teilhabe von Menschen mit Behinderung im Sportverein thematisiert. Dies möchten wir beispielsweise durch Tage der offenen Tür sowie durch eine Online Veranstaltung in Kooperation mit Special Olympics Hessen sowie weiteren themenbezogene Veranstaltungen schaffen. Der Startschuss zum vierten Schaufenster Sport mit dem Thema „Sport für Menschen mit Behinderung“ wird noch im Januar 2024 starten.

Weitere Informationen und die genauen Veranstaltungshinweise finden Sie bald im Schaufenster Sport unter: Schaufenster Sport.

## Wandern

Das letzte Schaufenster Sport hat sich mit dem Wandern befasst. Interessierte konnten sich intensiv auf der Landkreis-Website als auch bei Veranstaltungen, wie der Jubiläums Veranstaltung am Perfstausee am 27.08.2023 und der präventiven Wanderung am 07.10.2023, mit dem Wandern auseinandersetzen. Mit Hilfe der Wandervereine und weiteren Organisationen, wie dem Deutschen Wanderinstitut e.V., wurden vielfältige Formen des Wanderns, die gesundheitlichen Vorteile sowie die vielen wunderschönen Wanderwege, die der Landkreis zu bieten hat, aufgezeigt. Alle Informationen dazu finden Sie weiterhin auf der Landkreis-Website: [Schaufenster Sport - Wandern](#).

---

## Neue Förderrichtlinien des Landessportbundes Hessen für Übungsleiter\*innen, Vereinsmanager\*innen und Jugendleiter\*innen ab dem 1. Januar 2024 – geänderte Antragsstellung

Ab dem 1. Januar 2024 gelten neue Förderrichtlinien für die Bezuschussung von Übungsleiter\*innen, Vereinsmanager\*innen und Jugendleiter\*innen seitens des Landessportbundes.

Die Antragsstellung erfolgt zukünftig rückwirkend zum Ende des Antragsjahres. Der Antrag wird dann digital über ein Online-Portal gestellt, wodurch die papiergebundene Antragsstellung über die jeweilige Stadt oder Gemeinde und den Landkreis entfällt. Die Bezuschussung für Übungsleiter\*innen erfolgt dann nicht mehr stundengenau, sondern pauschal pro Person.

Die relevanten Änderungen finden Sie auf folgender Seite: [Landessportbund Hessen](#).

---

## Kampagne gegen Sexismus im Sport

Sexismus und sexualisierte Gewalt kommen in vielen Lebensbereichen vor – auch im Sport. Mit der Kampagne „Kein Platz für Sexismus“ informiert die Stadt Marburg gemeinsam mit mehreren Kooperationspartner\*innen, wie dem Fachdienst Kultur & Sport oder dem Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises, dem Sportkreis Marburg-Biedenkopf sowie unter Beteiligung lokaler Sportvereine über Sexismus im Sport und macht auf lokale und bundesweite Hilfsangebote aufmerksam. Seit November ist die Plakatkampagne an mehreren Stellen im öffentlichen Raum zu sehen. Weitere Informationen unter: [Gegen Sexismus im Sport](#).

Bei Interesse an Schulungen und Fortbildungsmöglichkeiten im Bereich Sexismus und sexualisierte Gewalt im Kontext Sport melden Sie sich gern beim Gleichberechtigungsreferat der Stadt unter [gleichberechtigungsreferat@marburg-stadt.de](mailto:gleichberechtigungsreferat@marburg-stadt.de).

# Kein Platz **X** für Sexismus

*im Sport*



**Sexismus geht  
in der ersten  
Runde k.o.**



**Rugby? Das gibt's  
auch für Frauen?**



**Ihr seid doch  
eh nur Muskeln  
ohne Gehirn!**



**Wir zeigen  
Sexismus  
die rote Karte.**



[www.marburg-universitaet.de/sexismus](https://www.marburg-universitaet.de/sexismus)

**GEMEINSAM  
GEGEN  
SEXISMUS**

## Sport im Park

Um die Bevölkerung für mehr Bewegung zu motivieren, bedarf es einer zielgerichteten Ansprache und niedrigschwelligen Angeboten an öffentlich zugänglichen Orten. Über das vom Landessportbund Hessen (lsbh) geförderte Projekt „Sport im Park“ soll der öffentliche Raum als Plattform für die Vereine als auch Kommunen genutzt werden, um Sport- und Bewegungsangebote stärker in den Fokus der Aufmerksamkeit zu stellen und Neumitglieder zu gewinnen: [Sport im Park](#). Der Sportkreis Marburg-Biedenkopf sucht daher Vereine, die sich im Sommerhalbjahr 2024 vorstellen können, ein niedrigschwelliges Sport- oder Bewegungsangebot in den Kommunen im Landkreis anzubieten. Die Übernahme der Übungsleiter\*innen-Kosten für das jeweilige Angebot erfolgt je nach Lizenz durch den lsbh.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Der Sportkreis Marburg-Biedenkopf und der Landkreis Marburg-Biedenkopf freuen sich darauf, gemeinsam mit Ihnen ein attraktives Angebot im öffentlichen Raum zu gestalten, die Bevölkerung zu bewegen und die Vereine als Bewegungsanbieter zu präsentieren. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Konzeption des Angebots. Rückmeldungen mit Vorschlag eines Kursangebots oder einer Kursreihe bitte an: [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de) oder [info@sk-mrbid.de](mailto:info@sk-mrbid.de)



## Fitnessbänke

In der letzten Ausgabe haben wir ausführlich über die Fitnessbänke der Firma Moveuments informiert. Genauere Infos zu der Bank und ihrem Nutzen können Sie im [Newsletter Archiv](#) oder auf der Homepage von Moveuments ([www.moveuments.de](http://www.moveuments.de)) nachlesen.

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf ist erster Modellkreis für die Fitnessbänke in Deutschland. Da Weihnachten vor der Türe steht, hat sich Moveuments bereit erklärt, die Förderung für Kommunen im Landkreis von 10 auf 15 Fitnessbänke anzuheben. Im Rahmen des Förderprogramms von Moveuments sind derzeit noch 4 weitere Bänke zu den vergünstigten Konditionen von Moveuments erhältlich. Dadurch haben sowohl Vereine als auch Kommunen weiterhin die Möglichkeit, für eine begrenzte Anzahl von Fitnessbänken von einem exklusiven Preisvorteil zu profitieren.

Auch die Sparkasse unterstützt den Erwerb der nächsten Bänke finanziell mit einem Betrag von 250 Euro.

Über die genauen Konditionen informiert der Gründer der Fitnessbank, Herr Fuhrmann ([moritz.fuhrmann@moveuments.de](mailto:moritz.fuhrmann@moveuments.de)).

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf fördert die Beschaffung von langlebigen Sport- und Fitnessgeräten, wie der Fitnessbank, mit bis zu 25 %. Für Vereine der Stadt Marburg mit bis zu 12,5 %. Auch Kommunen erhalten einen Förderanteil von 25 % seitens des Landkreises für langlebige Sportgeräte.

Bei Rückfragen zur Fitnessbank und den entsprechenden Fördermöglichkeiten kontaktieren Sie uns gerne per Mail an [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de) oder telefonisch unter 06421 405-1596.



## 1.000 Websites für 1.000 Vereine

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat die Aktion "1.000 Websites für 1.000 Vereine" gemeinsam mit der Digitalagentur NETZCOCKTAIL ins Leben gerufen. Alle Sportvereine und -verbände, die im DOSB organisiert sind, können bis Ende 2024 an der Aktion teilnehmen und eine individuelle Vereinswebsite erhalten. Es gibt drei Leistungspakete zur Auswahl, abhängig von der Größe des Vereins. Alle Pakete beinhalten professionelles Webdesign, eine persönliche Beratung und Projektbegleitung sowie ein intuitiv zu bedienendes Content-Management-System. Nach dem Onlinegang wird eine zuverlässige Kundenbetreuung gewährleistet. Interessierte können das Kontaktformular nutzen oder einen Beratungstermin vereinbaren: [Vereinswebsite](#).

---

## Fortbildungshinweise

- **Winter-Workshops der Landesturnverbände:** Erneut bieten sechs Landesturnverbände gemeinsam die "Akademie des Turnens - Winter Edition" an und haben ein attraktives online-Fortbildungsangebot zusammengestellt. Die nächste Winter-Edition findet vom 19. bis 28. Januar 2024 statt: [Akademie des Turnens](#).
  - **Vereinsschule der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt:** In der Vereinsschule werden innerhalb einer Online-Seminarreihe vier gute Vorsätze für die Gründung eines Vereins vorgestellt: [Vereinsschule](#).
-

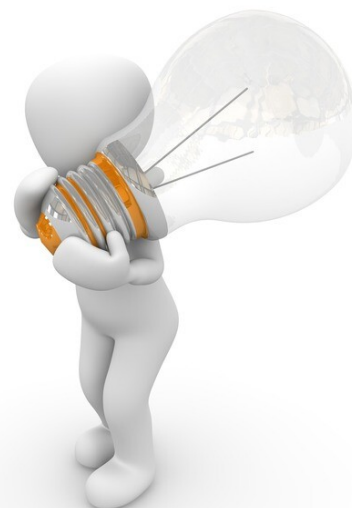
## Schon gewusst?

Atmung - Durchschnittlich atmen wir bis zu 29.000 Mal am Tag, das sind etwa 6-10 Millionen Atemzüge pro Jahr. Dennoch herrscht oftmals noch ein schlechtes Verständnis für etwas, das wir so oft und regelmäßig tun. Diese Unwissenheit führt dazu, dass wir unbewusst schlechte Atemgewohnheiten entwickeln, die langfristig zu gesundheitlichen und psychischen Problemen führen können. Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Stress und Angst können alle auf eine fehlerhafte Atmung zurückzuführen sein. Auch kann eine fehlerhafte Atmung die Position von Becken zu Brustkorb beeinflussen und hat somit auch einen Einfluss auf die Beweglichkeit.

Um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu verbessern, ist es deshalb wichtig, sich der eigenen Atmung bewusst zu werden und gute Atemgewohnheiten zu entwickeln. Es ist eine grundlegende Funktion unseres Körpers, die nicht nur Sauerstoff liefert.

Atemarbeit besteht darin, sich seines Atmens bewusst zu werden und diesen zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und des emotionalen Gleichgewichtes einzusetzen.

Nachfolgend wird eine kurze Atemübung vorgestellt, die in stressigen Phasen, an Arbeit oder auch privat, gut genutzt werden kann.



### 4-7-8-Atmung:

- Atmen Sie vier Sekunden lang bewusst durch die Nase ein.
- Halten Sie den Atem für sieben Sekunden an.
- Atmen Sie acht Sekunden lang mit zusammengepressten Lippen aus (Lippenbremse).
- Wiederholen Sie dies bis zu viermal.



---

Das Team des Fachdienstes Kultur und Sport der Kreisverwaltung bedankt sich für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und wünscht Ihnen allen schöne, erholsame Weihnachtstage & einen guten Start ins Jahr 2024!  
Bleiben Sie fit und gesund!



**„Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist zu versuchen, einem anderen eine Freude zu machen.“ – Mark Twain**

Mit diesem Zitat des amerikanischen Schriftstellers Mark Twain (1835 – 1910) möchten wir uns ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit in diesem Jahr bedanken.

Wir wünschen alles Gute, ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest und einen angenehmen Start in das Jahr 2024.

Freundliche Grüße vom Team des Fachdienstes Kultur und Sport  
Silke Achenbach, Anna M. Becker, Bianca Ullrich, Maximilian Gade, Sebastian Israel, Felix Kramer, Theresa Prem und Dr. Markus Morr



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf  
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats  
Fachdienst Kultur und Sport  
Kontakt: [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de)  
Bildnachweise: Landkreis Marburg-Biedenkopf,  
Universitätsstadt Marburg, Landessportbund Hessen

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