



Newsletter Sport - April 2025

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,
wir freuen uns, Ihnen den zweiten **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 Fortbildungsmöglichkeiten.

Viel Vergnügen beim Lesen des Newsletters!

Bürger*innen-Budgets 2025

Sport im Park

Sportstättenförderung

Schon gewusst?

Sozialpreis 2025

E-Rechnung

Stadtradeln 2025

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.

Bürger*innen-Budgets 2025

Jetzt mitmachen: Bis zu 110.000 Euro für lokale Projekte!

Die Bürger*innen-Budgets des Landkreises Marburg-Biedenkopf gehen in die nächste Runde! Mit insgesamt bis zu 110.000 Euro fördert der Landkreis Projekte in den Bereichen Jugendpartizipation, Ehrenamt, Sport sowie Klimaschutz und Nachhaltigkeit.

Die Budgets richten sich an Vereine, Verbände, Schulen sowie Initiativen mit Sitz im Landkreis Marburg-Biedenkopf oder der Stadt Marburg. Darüber hinaus sind auch Einzelpersonen zur Teilnahme berechtigt. Pro Projekt ist eine Förderung von 500 bis maximal 2.000 Euro möglich, vorbehaltlich der Haushaltsfreigabe durch das Regierungspräsidium Gießen.

WANTED - Werde Teil der Jury und entscheide mit

Über die Förderung entscheidet nicht die Verwaltung, sondern eine Jury aus Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises! Wer Lust hat, mitzubestimmen, kann sich gerne bewerben.

Die vier Budgets im Überblick:

- Sport-Budget (20.000 €) – Bewegungsangebote ausbauen
- Jugend-Budget (10.000 €) – Beteiligung junger Menschen stärken
- Nachhaltigkeits- & Klimaschutz-Budget (50.000 €) – Umwelt und Nachhaltigkeit fördern
- Ehrenamts-Budget (30.000 €) – Kooperation und Vernetzung im Ehrenamt unterstützen



Wichtige Fristen

- Projektanträge sind bis zum **15. Mai 2025** möglich!
- Bewerbung für die Jury bis zum **15. Mai 2025**!

Antragsformular und Jury-Bewerbungsbogen gibt es auf der [Beteiligungsplattform](#).



Jetzt mitmachen und Menschen in Bewegung bringen!

Bewegung an der frischen Luft macht nicht nur Spaß, sondern bringt Menschen zusammen! Mit dem Projekt „Sport im Park“, gefördert vom Landessportbund Hessen (lsbh), sollen Vereine und Kommunen dabei unterstützt werden, niedragschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum anzubieten. Das Ziel: Mehr Menschen für Sport begeistern, Vereine sichtbarer machen und Neumitglieder gewinnen!

Der Landkreis und Sportkreis Marburg-Biedenkopf suchen deshalb Vereine, die im Sommer/Herbst 2025 unkomplizierte Sport- und Bewegungsangebote in ihrer Kommune umsetzen möchten. Die Kosten für Übungsleiter*innen werden – je nach Lizenz – vom lsbh übernommen.

▫ Der Sportkreis und der Landkreis Marburg-Biedenkopf freuen sich, gemeinsam mit Ihnen attraktive Angebote im öffentlichen Raum zu schaffen.

▫WANTED▫

Sie haben eine Idee für einen Kurs oder eine Kursreihe? Dann melden Sie sich einfach bei uns! Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Konzeption.

▫ Kontakt:

✉ sport@marburg-biedenkopf.de

✉ info@sk-mrbid.de

Lassen Sie uns gemeinsam die Menschen in Bewegung bringen!

Sportstättenförderung 2025: Fördermöglichkeiten und Fristen

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf setzt sich für den Ausbau und die Modernisierung von Sportstätten ein, um den Sport und die Bewegungsangebote in der Region nachhaltig zu stärken. Die Förderung des Landkreises im Sportstättenbau orientiert sich grundsätzlich an den Förderprogrammen des Landes Hessen. Je nach Kosten des Vorhabens, wird dies in ein anderes Förderprogramm eingestuft. Dabei müssen unterschiedliche Fristen bei der Anmeldung bzw. Antragsstellung beachtet werden.

Weiterführung der Vereinsarbeit

Förderung für kleinere Vereinsmaßnahmen wie Sanierungen, LED-Beleuchtung oder Heizungsmodernisierungen (Investitionsvolumen zwischen 2.000 und 35.000 Euro).

□ Antragstellung: Online über das Ministerium, zusätzlich ein separater Antrag für die Landkreisförderung.

ℹ Weitere Infos: [Weiterführung der Vereinsarbeit](#)

Sonderinvestitionsprogramm „Sportland Hessen“

Förderung für größere Sanierungs-, Modernisierungs- und Bauvorhaben wie Umbauten von Vereinsheimen oder die Installation von LED-Flutlichtanlagen (Investitionsvolumen über 35.000 Euro).

□ Antragstellung: Direkt beim Hessischen Ministerium, mit Stellungnahme des Landkreises.

ℹ Weitere Infos: [Sportland Hessen](#)

Vereinseigener Sportstättenbau

Förderung für Neubauprojekte oder größere Modernisierungen von vereinseigenen Sportstätten (ab 250.000 Euro, beispielsweise Kunstrasenplätze), maximal 1 Maßnahme pro Jahr durch den Landkreis.

□ Anmeldung: Bis zum **15. August** beim Landkreis Marburg-Biedenkopf (Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport) zur Aufnahme in die Prioritätenliste.

ℹ Weitere Infos: [Vereinseigener Sportstättenbau](#)

SWIMplus

Förderung für die Modernisierung und den Neubau von Hallen- und Freibädern sowie Naturbadestellen.

□ Anmeldung: Bis zum **15. August** beim Landkreis Marburg-Biedenkopf (Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport) zur Aufnahme in die Prioritätenliste.

ℹ Weitere Infos: [SWIMplus](#)

Veranstaltungen und Online-Seminare rund um das Thema Sportinfrastruktur finden sich auf folgender Seite [Veranstaltungen und Online-Seminare - Landessportbund Hessen e.V.](#)

☐ Schon gewusst? - Wie der Körper auf Stress reagiert

Das Nervensystem arbeitet im Hintergrund wie ein fein abgestimmter Taktgeber. Zwei Hauptakteure sind dabei besonders wichtig: der Sympathikus (Aktivierung) und der Parasympathikus (Entspannung). Im besten Fall wechseln sich die beiden harmonisch ab – Aktivität und Erholung in Balance.

Wenn Stress auftritt – sei es durch Zeitdruck, Reizüberflutung oder auch Arbeitsbelastung – übernimmt der Sympathikus. Der Körper schüttet Cortisol und Adrenalin aus und versetzt sich in Alarmbereitschaft: Herzschlag, Atmung und Muskelspannung steigen, die Verdauung wird gedrosselt.

Training löst ebenfalls Stress aus. Diese Art von Stress ist notwendig, um die Leistung zu steigern und den Körper widerstandsfähiger zu machen, es ist also ein „guter Stress“.

➔ Klingt also erstmal sinnvoll – ist es auch, doch bei dauerhaftem Stress bleibt der Sympathikus zu lange „an“ – und das hat Folgen.

Die Folgen von chronischem Stress:

- Erhöhter Blutdruck & Belastung fürs Herz
- Schlafprobleme & mentale Erschöpfung
- Muskelverspannungen & Rückenschmerzen
- Magenprobleme & Verdauungsbeschwerden
- Geschwächtes Immunsystem

Und was hilft?

Es ist nicht nötig, das ganze Leben umkrempeln – oft reichen kleine, regelmäßige Impulse, um dem Parasympathikus wieder Raum zu geben:

- Leichte Bewegung: Ein Spaziergang oder 20 Minuten lockeres Yoga wirken Wunder
- Atemübungen: Z. B. 4 Sekunden ein, 4 Sekunden aus – wirkt sofort beruhigend
- Pausen im Alltag: Fenster auf, Augen zu, kurz durchatmen
- Zeit in der Natur: Schon 10 Minuten im Grünen senken spürbar den Cortisolspiegel

☐ Der Körper ist lernfähig. Regelmäßige Ruhepausen helfen dabei, das Gleichgewicht zwischen Aktivierung und Entspannung zu wahren!

Sozialpreis des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Vorschläge können bis zum 30. April eingereicht werden

Der Landkreis vergibt auch in 2025 den Sozialpreis als Zeichen des Dankes und der Wertschätzung für soziales Engagement zugunsten des Gemeinwohls im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

Der Sozialpreis ist mit 3.000 Euro dotiert und kann auf mehrere Preisträger*innen verteilt werden.

Mit dem Sozialpreis soll beispielhaftes Handeln im sozialen Bereich anerkannt und ausgezeichnet werden, da dieses viel zu häufig in der Öffentlichkeit unbemerkt bleibt.

Bis zum 30. April können ehrenamtlich tätige Personen, Vereine und Privatinitiativen, die sich im Dienst für die Gemeinschaft besonders ausgezeichnet haben, für den Preis vorgeschlagen werden.

Weitere Informationen, die Richtlinien sowie das Antragsformular sind auf folgender Seite zu finden: [Sozialpreis | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#).

E-Rechnungen – Betrifft es Sportvereine?

Sicher ist Ihnen diese Thema in den letzten Wochen auch schon begegnet. Zum 1.1.2025 ist die E-Rechnungspflicht in Kraft getreten. Dies gilt grundsätzlich auch für Vereine und gemeinnützige Einrichtungen, soweit sie Unternehmer im Sinne des Umsatzsteuergesetzes UStG sind.

Auf der Seite der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema: [E-Rechnung](#).

STADTRADELN 2025 - Vereinsengagement für Klimaschutz und Bewegung

Vom 24. Mai bis zum 13. Juni findet erneut das STADTRADELN  statt – eine bundesweite Kampagne zur Förderung des Klimaschutzes und der nachhaltigen Mobilität. Auch der Landkreis Marburg-Biedenkopf ist dabei. Ziel ist es, innerhalb von drei Wochen möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Vereine können dabei einen wichtigen Beitrag leisten – nicht nur für die Umwelt, sondern auch für das Gemeinschaftsgefühl und die Gesundheitsförderung ihrer Mitglieder*innen.

Vorteile einer Teilnahme für Vereine

- **Klimaschutz aktiv mitgestalten:** Jeder geradelte Kilometer hilft, CO₂-Emissionen zu vermeiden.
- **Gesundheit und Bewegung fördern:** Regelmäßiges Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt einen aktiven Lebensstil.
- **Gewinnmöglichkeiten und Anerkennung:** Vereine mit hoher Beteiligung oder vielen Kilometern können Auszeichnungen erhalten.

Wie funktioniert es?

Die Anmeldung erfolgt unkompliziert über die [STADTRADELN-Plattform](#). Vereine können eigene Teams bilden und gemeinsam Kilometer sammeln – sei es auf dem Weg zum Training, zu Spielen oder bei gemeinsamen Touren. Zusätzlich stehen während des Aktionszeitraums abwechslungsreiche Radtouren zur Verfügung.

Gemeinsam etwas bewegen – jeder Kilometer zählt!

Veranstaltungshinweise

📺 Online-Seminarreihe Ehrenamt 2025 - Hessischer Turnverband e.V.

- 14.05.2025: Gemeinnützige Sportvereine und ihre steuerlichen Pflichten - Spenden, Sponsoring und mehr
- 24.09.2025: Mit Projektarbeit zu mehr Engagement - Erfolgreiche Zusammenarbeit im Sportverein
- 13.11.2025: Sportverein ist nicht nur Ehrenamt - Möglichkeiten der Mitarbeit kennen und voll ausschöpfen!

Alle Infos zur Online-Seminarreihe finden sich unter [HTV-Online.de: Ehrenamt](https://HTV-Online.de/Ehrenamt).

📺 Qualifizierungsprogramme für Freiwillige - Freiwilligenagentur Marburg e.V.

- 13. und 14.06.2025: Führen und Leiten im Ehrenamt - Methoden und Werkzeuge für erfolgreiche Arbeitsabläufe

Weitere Informationen zum Qualifizierungsprogramm finden sich [Freiwillige | Freiwilligenagentur](#).



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de
Bildnachweise: Landkreis Marburg-Biedenkopf

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