



Newsletter Sport - Advents Special

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,
die (Vor-)Weihnachtszeit hat begonnen und wir möchten euch mit einem kleinen Advents-Special begleiten und motivieren, weiterhin aktiv zu bleiben! An den vier Adventswochenenden erhaltet ihr jeweils eine Sonder-Ausgabe, die einen Bewegungstipp für die kalte Jahreszeit oder einen spannenden Beitrag aus unserer Rubrik „Schon gewusst?“ sowie einen Förderhinweis enthält.

Viel Vergnügen beim Lesen des Newsletters und eine gesunde, bewegte Adventszeit!

**Schon gewusst? - High
Fives**

Bewegungsadventskaleder

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

■ Schon gewusst? - Wie High-Fives das Team stärken und die Leistung steigern können

Eine Studie (siehe *Quellen*) während einer NBA-Saison untersuchte, wie High-Fives und andere positive Gesten das Teamgefühl und die Leistung beeinflussen können. Teams, die zu Saisonbeginn häufiger solche Gesten zeigten, entwickelten später eine stärkere Teambindung und erzielten bessere Ergebnisse.

Warum das funktioniert, lässt sich gut mit der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan erklären: Menschen sind motivierter, wenn ihre Bedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit erfüllt werden – und genau das fördern positive Gesten im Team. Spieler, die sich gegenseitig wertschätzen, entwickeln mehr Vertrauen, setzen sich für das Team ein und stellen den gemeinsamen Erfolg über den persönlichen.

Kritische Einordnung: Zwar ist nicht eindeutig, ob High-Fives die Ursache für den Erfolg sind oder eher ein Zeichen dafür – doch Beobachtungen zeigen, dass NBA-Spieler selbst nach Misserfolgen, wie einem verworfenen Freiwurf, einander positiv begegnen. Das unterstreicht, wie wichtig positives Feedback in allen Spielsituationen ist.

⇒ **Fazit:** Vielleicht wirken die aufwendigen Handshakes und Abklatsch-Rituale vor einem Spiel auf den ersten Blick einfach nur cool, doch sie schaffen Anerkennung und stärken das Vertrauen untereinander. Positive Interaktionen – gerade auch nach Fehlern – sind ein einfacher, aber wirksamer Baustein, um die Teamleistung langfristig zu verbessern.

Bewegungsadventskalender

Apropos Bewegung: Auch in diesem Jahr gibt es wieder den Bewegungsadventskalender. Neben kurzen Workouts hält der Bewegungsadventskalender auch wertvolle Tipps und Tricks für mehr Wohlbefinden bereit, die Inhalte basieren auf sportwissenschaftlicher Expertise. ALLE können mitmachen, egal welchen Alters, Fitnesslevels oder Vorerfahrungen! Ziel des Kalenders ist es, mit niedrigschwelligen Tipps und neuem Wissen Routinen zu entwickeln, die in den Alltag passen und damit nachhaltig zu einem gesünderen Lebensstil beitragen.

Schaut vorbei und macht mit – so wird der Advent zu einer bewegten und gesunden Zeit!

[Zum Bewegungsadventskalender 2025](#)

Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Als Landkreis erhalten wir eine Durchschrift der Investitionszuschüsse aus Mitteln des Vereinsförderungsfonds des Landessportbundes Hessen. Dabei stellen wir immer wieder fest, dass viele Vereine neben diesen Zuschüssen keine zusätzlichen Mittel bei uns beantragen – obwohl auch kleinere Maßnahmen, wie die Anschaffung von langlebigen Sportgeräten, förderfähig sind.

Besonders bei Sportgeräten ist der Antragsprozess für eine Kreisförderung im Vergleich zu größeren Projekten unkompliziert.

Wir möchten euch daher ermutigen, auch bei kleineren Anliegen einen Antrag zu stellen. Sollten Ihr euch unsicher sein, ob euer Vorhaben förderfähig ist, könnt ihr euch gerne im Vorfeld mit einer formlosen Mail an sport@marburg-biedenkopf.de wenden. Wir beraten gerne und prüfen die Förderfähigkeit der Anschaffung.

Verfahren/Ablauf

Beispiel langlebige Sportgeräte



Quellen

- Kraus, M. W., Huang, C., & Keltner, D. (2010). Tactile communication, cooperation, and performance: an ethological study of the NBA. *Emotion*, 10(5), 745.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.

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



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](#)