



Newsletter Sport – Advent-Special 2

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,
herzlich willkommen zur nächsten Ausgabe unseres Advent-Specials!☺
In dieser Ausgabe erhaltet ihr einen Bewegungstipp für die kalte Jahreszeit sowie einen Förderhinweis. So möchten wir euch in der Adventszeit weiterhin dabei unterstützen, aktiv zu bleiben.

Weiterhin viel Vergnügen beim Lesen der Advent-Special-Ausgaben!

**Bewegungstipp für die kalte
Jahreszeit**

Bewegungsadventskalender

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

Bewegungstipp für die kalte Jahreszeit: Spaziergehen

(Winteredition) ❄️

Auch wenn Schrittzählen oder das Sammeln von „Steps“ manchmal banal wirkt – dahinter steckt eine eindeutige wissenschaftliche Wahrheit: **Jeder Schritt zählt.** Spaziergehen ist eine der einfachsten und wirksamsten Möglichkeiten, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern – und das in jedem Alter:

- **Herz-Kreislauf:** Ein zügiges, regelmäßiges Gehtempo senkt nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann die Lebenserwartung erhöhen.
- **Körperliche Fitness & Mobilität:** Spaziergänge stärken Ausdauer und Beweglichkeit.
- **Mentale Gesundheit:** Frische Luft und Tageslicht wirken stimmungsaufhellend und reduzieren winterbedingten Stress.
- **Tag-Nacht-Rhythmus:** Tageslicht und Bewegung im Freien stabilisieren den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus – besonders wichtig in der dunklen Jahreszeit.
- **Einfache Integration in den Alltag:** Anders als viele Sportarten benötigt Gehen keine spezielle Ausrüstung: Warme Kleidung und gute Schuhe reichen. Ob nach dem Essen, auf dem Arbeitsweg oder als Abendrunde – Spaziergehen lässt sich leicht in den Alltag integrieren und hilft, auch im Winter in Bewegung zu bleiben.

→ Unsere Empfehlung (für den 2. Advent)

Setzt euch ein Ziel für den Dezember, beispielsweise 7.000 Schritte pro Tag. Studien zeigen, dass das bereits ausreicht, um positive Effekte zu erzielen.

Startet schon heute und macht einen 20- bis 30-minütigen Spaziergang – draußen bei Tageslicht! Ob nach dem Frühstück oder als entspannende Runde am Nachmittag.

Bewegungsadventskalender

6 Türchen des Adventskalenders sind schon geöffnet. Nutzt die Gelegenheit, täglich eine kleine Auszeit für euch selbst zu nehmen und dabei etwas für eure körperliche Gesundheit zu tun. Bleibt dran, öffnet täglich ein weiteres Türchen und macht den Advent zu einer bewegten und gesunden Zeit!

Zum Bewegungsadventskalender 2025

Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf

In dieser Ausgabe unseres Newsletters möchten wir auf eines der am häufigsten genutzten Förderprogramme des Landes Hessen im Bereich des Sportstättenbaus hinweisen: *Weiterführung der Vereinsarbeit*.

Was wird gefördert?

Das Förderprogramm des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege unterstützt kleinere Maßnahmen mit einem Investitionsvolumen von 4.000 – 35.000 Euro, zum Beispiel:

- Sanierungen von Sportanlagen (Duschen, Wasserzufuhr, Sportplatz)
- Energieeffiziente Beleuchtung (LED-Umstellungen)
- Erneuerung von Beregnungsanlagen und Heizungen
- Anschaffung von Rasenmährtraktoren / Mährobotern

Die Antragstellung erfolgt direkt online beim Land Hessen – eine Stellungnahme des Landkreises ist nicht mehr erforderlich: [Weiterführung der Vereinsarbeit | familie.hessen.de](https://familie.hessen.de).

Förderung durch den Landkreis Marburg-Biedenkopf

Falls ihr eine zusätzliche Förderung durch den Landkreis beantragen möchtet, muss ein separater Antrag bei uns gestellt werden. Wir fördern auch Maßnahmen, die das Land Hessen nicht unterstützt – zum Beispiel die Instandsetzung von Tennisplätzen. Falls ihr bereits einen Antrag beim Land Hessen gestellt habt, bitten wir euch, dies im Antrag an uns anzugeben. Unser Bescheid wird erst ausgestellt, wenn der Zuwendungsbescheid des Landes vorliegt.

i Hinweis: Auch wenn durch die Kombination mehrerer Fördermittelgeber oftmals mit einer etwas längeren Zeit bis zur Bewilligung gerechnet werden muss, ist vor allem im Bereich des Sportstättenbaus eine Kombination verschiedener Fördermittel oft sinnvoll und empfehlenswert.

Quellen

- Murtagh, E. M., Nichols, L., Mohammed, M. A., Holder, R., Nevill, A. M., & Murphy, M. H. (2015). The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: an updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials. Preventive medicine, 72, 34-43.
- Ma, J., Lin, P., & Williams, J. (2024). Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review. Current Psychology, 43(11), 9521-9539.
- Kelly, P., Murphy, M., & Mutrie, N. (2017). The health benefits of walking. Walking (Vol. 9, 61-79). Emerald Publishing Limited.

Informationen rund um Fördermöglichkeiten und Engagement im Bereich Sport des Fachdienstes Partizipation, Ehrenamt und Sport findet ihr auf der [Website des Landkreises 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](#)