



Newsletter Sport – Advent-Special 3

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,

herzlich willkommen zur dritten Ausgabe unseres Advent-Specials! ☺

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und Bewegen!

**Bewegungstipp für die kalte
Jahreszeit**

Bewegungsadventskalender

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

Bewegungstipp für die kalte Jahreszeit: Sanfte Mobilisation ☐

Eine kurze Mobilisationsroutine ist eine der zugänglichsten Bewegungsformen überhaupt und eignet sich besonders in der kalten Jahreszeit, wenn viele Menschen sich weniger bewegen oder viel sitzen.

Warum ist Mobilisation wichtig?

- **Reduziert Muskelverspannungen:** Schon wenige Minuten sanfter Bewegung verbessern die Durchblutung und reduzieren Spannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich.
- **Verbessert die Beweglichkeit:** Mobilisationsübungen erhalten und fördern die Beweglichkeit der Gelenke, getreu dem Motto „Use it or lose it“. Hierbei ist es wichtig, dass im vollen Bewegungsumfang gearbeitet wird.
- **Wirkt stressregulierend:** Sanfte Bewegungen in Kombination mit bewusster Atmung senken das Stressniveau und verbessern das Wohlbefinden.

→ So einfach geht's – 5 simple Übungen, um den Körper zu mobilisieren

Führt 5-10 Minuten lang, gerne auch mehrmals am Tag, einige dieser leichten Bewegungen durch:

1. Schultern kreisen: langsam von vorne nach hinten
2. Oberkörperrotation: Hände vor der Brust verschränken, langsam nach rechts und links drehen
3. Katze-Kuh im Stand: Hände auf Oberschenkel, Rücken rund machen – dann sanft in die Gegenbewegung (Hohlkreuz)
4. Schultermobilisation: Arm langsam gestreckt maximal nach vorne oben anheben, dann kontrolliert nach außen rotieren und über hinten wieder absenken
5. Hüftmobilisation: Bein im Stand anheben, Knie nach außen führen, dann langsam nach hinten rotieren und absenken

Bewegungsadventskalender

Heute öffnet sich schon das 14. Türchen unseres Bewegungsadventskalenders. Darin findet ihr viele einfache Tipps und Tricks für die Adventszeit, um jeden Tag etwas für euer Wohlbefinden und eure Beweglichkeit zu tun.

10 Türchen haben wir noch vor uns. Bleibt dran - gemeinsam bleiben wir in Bewegung!

[Zum Bewegungsadventskalender 2025](#)

📢 Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf

In unserem heutigen Newsletter stellen wir euch die Förderrichtlinie des Kreissportplans zur **Aus- und Weiterbildung von qualifizierten Übungsleitenden, Trainerinnen und Trainern sowie Spielleitenden** vor.

Was wird gefördert?

Für die Aus- und Weiterbildung von qualifizierten und geprüften Übungsleitenden, Trainerinnen und Trainern sowie Spielleitenden in Sportvereinen kann der Landkreis einen Zuschuss in Höhe von bis zu 25% (bzw. bis zu 12,5% bei Vereinen aus der Universitätsstadt Marburg) der anteiligen Kosten, maximal 200 Euro gewähren.

Um die Förderung zu erhalten, kann der jeweilige Verein einen Antrag beim Landkreis stellen und mit dem Antrag den Aus- bzw. Weiterbildungsnachweis sowie die Kostenabrechnung des jeweiligen Verbands einreichen.

📌 Tipp: Personenbezuschussung bei Beschäftigung im Verein

Nicht nur die Ausbildung, sondern auch die Beschäftigung von qualifizierten Übungs- oder Jugendleitenden sowie von Vereinsmanagerinnen und Vereinsmanagern kann bezuschusst werden. Dafür hat der Landessportbund Hessen e.V. (lsb h) ein digitales Online-Portal eingerichtet, in dem der Antrag auf Bezuschussung rückwirkend gestellt werden kann. Die Höhe der Bezuschussung ist je nach Gruppe unterschiedlich.

📌 **Aufgepasst:** Anträge für Personenbezuschussungen aus dem Jahr 2025 können beim lsb h noch bis zum **31.01.2026** gestellt werden! Mehr Informationen zum Thema Personenbezuschussung und Antragstellung findet ihr [hier](#).

Quellen

- Treacy, D., Hassett, L., Schurr, K., Fairhall, N. J., Cameron, I. D., & Sherrington, C. (2022). Mobility training for increasing mobility and functioning in older people with frailty. Cochrane database of systematic reviews, (6).
- Skopal, L. K., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2024). Application of mobility training methods in sporting populations: A systematic review of performance adaptations. Journal of sports sciences, 42(1), 46-60.

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](#)