



Newsletter Sport – Advent-Special 4

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,

herzlich willkommen zur letzten Ausgabe unseres Advent-Specials!

Wir hoffen, dass euch diese Mini-Serie gefallen und dabei geholfen hat, etwas bewegter durch die Adventszeit zu kommen!

Wir wünschen euch frohe Feiertage und einen guten Start in das kommende Jahr!

[Schon gewusst?](#)

[Bewegungsadventskalender](#)

[Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf](#)

■ Schon gewusst? Krafttraining im Alter, ein Muss für jede Lebensphase

Krafttraining – für viele ein Begriff, der mit Bodybuilding oder intensiven Fitnessprogrammen verbunden wird. Doch Krafttraining ist weit mehr als nur Muskelaufbau, es ist ein entscheidender Baustein für ein gesundes und unabhängiges Leben, besonders im Alter.

■ **Erhalt der Muskelmasse:** Krafttraining hilft, den altersbedingten Verlust von Muskelmasse (Sarkopenie) zu verlangsamen.

■ **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Krafttraining stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern wirkt sich auch positiv auf das Herz aus. 60 Minuten Krafttraining pro Woche senken das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen um 18%.

■ **Diabetesrisiko senken:** Krafttraining verbessert die Insulinempfindlichkeit (Körperzellen reagieren effizienter auf Insulin, wodurch der Blutzucker besser reguliert wird) und hilft, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu reduzieren. Bereits 60 Minuten pro Woche senken das Risiko um 17%.

■ **Mehr Unabhängigkeit im Alltag:** Krafttraining fördert die Teilnahme an „Aktivitäten des täglichen Lebens“ (ATLs) wie Treppensteigen und Einkaufen. Mit einer starken Muskulatur bleibst du auch im Alter mobil und selbstständig.

■ **Die Kombination macht's:** Eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining senkt das Risiko für Sterblichkeit, kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs um bis zu 46%

■ **Fazit:** Schon 30 bis 40 Minuten pro Woche reichen, um die Gesundheit zu verbessern und das Risiko für Krankheiten zu senken.

■ Solltest du einen Einstieg oder Hilfestellungen benötigen, freuen wir uns, dich im Rahmen der **MEMOlife** vom **30.01. – 01.02.2026** zu sehen. Komm vorbei und mach mit beim Wohnzimmer-Workout oder hol dir einfach Tipps für dein Training zu Hause!

Hinweis: Dieses Lehrmaterial stellt keine medizinische Beratung dar.

Bewegungsadventskalender

Heute öffnet sich schon das 21. Türchen unseres Bewegungsadventskalenders und es verbleiben nur noch 3 Türchen.

Unser Anliegen ist es, die oft unterschätzte Bedeutung alltäglicher Bewegung aufzuzeigen und euch dabei zu unterstützen, eine Routine zu finden, die sich gut mit eurem Alltag vereinbaren lässt. Wir hoffen, dass euch unser Adventskalender mit Ideen und Tipps inspiriert hat, eigene Wege zu finden, die euch mehr Bewegung und Wohlbefinden bringen.

[Zum Bewegungsadventskalender 2025](#)

▮ Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf - Förderung vereinseigener Sportstätten

Im Rahmen des Bundesprogramms *Sanierung kommunaler Sportstätten* erhalten wir häufig Anfragen zur Förderung von Kunstrasenplätzen. Antragsberechtigt sind jedoch nur Städte und Gemeinden, Vereine können in diesem Förderprogramm keinen Antrag stellen.

Trotzdem möchten wir diese Gelegenheit nutzen, um auf Fördermöglichkeiten im Bereich des Sportstättenbaus hinzuweisen, die über den Landkreis beantragt werden. Die Förderung des Landkreises im Sportstättenbau orientiert sich grundsätzlich an den Förderprogrammen des Landes Hessen. Die Zuordnung in das passende Förderprogramm erfolgt auf Grundlage der geschätzten Gesamtkosten des Vorhabens. Dabei müssen unterschiedliche Fristen bei der Anmeldung bzw. Antragsstellung beachtet werden.

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.

▮ Weitere Infos: [Vereinseigener Sportstättenbau](#)

Quellen

- Momma, H., Kawakami, R., Honda, T., & Sawada, S. S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British journal of sports medicine, 56(13), 755-763.

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](#)