



Newsletter Sport - Februar 2026

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,
wir freuen uns, Ihnen den ersten **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 2026

Sportstättenförderung 2026

Sozialpreis 2026

Schon gewusst?

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 2026

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.

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
- ▣ Ehrenamts-Budget (30.000 €) – Engagiert für morgen
- ▣ Nachhaltigkeits- & Klimaschutz-Budget (50.000 €) – Umwelt und Nachhaltigkeit fördern



Wichtige Fristen

- Projektanträge sind vom **16.02.-31.03.2026** möglich!
- Bewerbung für die Jury ebenfalls bis zum **31.03.2026** möglich!

Das Online-Formular für Projektanträge sowie das Bewerbungsformular für die Juries finden sich auf folgender Seite [Beteiligungsplattform](#).

Sportstättenförderung 2026: Fördermöglichkeiten und Fristen

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf fördert den Ausbau und die Modernisierung von Sportstätten, um den Sport und die Bewegungsangebote in der Region nachhaltig zu stärken. Bei längerfristigen, aufwändigeren und kostenintensiven Vorhaben ist eine Kombination verschiedener Förderprogramme oft sinnvoll und empfehlenswert. Nachfolgend geben wir Ihnen daher Hinweise zu den hierfür relevanten Förderprogrammen des Landes Hessen, für die feste Antragsfristen gelten. Die Förderung des Landkreises im Sportstättenbau orientiert sich grundsätzlich an den Förderprogrammen des Landes 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 Vorschlagsliste.

📌 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 Vorschlagsliste.

📌 Weitere Infos: [SWIMplus](#)

Weitere Förderprogramme des Landes Hessen, insbesondere für weniger kostenintensive Vorhaben, finden sich auf folgender Seite [Sportstättenbau und Sportstättenförderung | familie.hessen.de](#)

▯ So passt sich dein Körper automatisch an deinen Alltag an

Das SAID-Prinzip (engl. Specific Adaptation to Imposed Demands – zu Deutsch: Spezifische Anpassung an auferlegte Anforderungen) ist ein Grundkonzept aus der Sportwissenschaft. Es besagt:

▯ Der Körper passt sich gezielt an die Anforderungen an, die regelmäßig auf ihn wirken.

Ein einfaches Beispiel aus dem Sport: Wer schneller sprinten möchte, muss sprinten – lange, langsame Läufe allein machen nicht schneller.

Das Prinzip gilt aber nicht nur für Sportler*innen, sondern kann auch auf den Alltag übertragen werden:

- ▯ Wer viel sitzt, „lernt“ Sitzen – Verschiedene Muskeln haben viel Spannung.
- ▯ Wer regelmäßig Treppen steigt, stärkt automatisch seine Beine.
- ▯ Wer kurze Wege zu Fuß erledigt, macht etwas für seine Ausdauer.
- ▯ Wer oft etwas hebt oder trägt, trainiert unbewusst Kraft und Koordination.

Fazit: Dein Körper lernt aus dem, was du täglich machst. besonders wirksame Bewegung steckt in den wiederkehrenden Alltagsbewegungen.

▯ **Hinweis:** Im Rahmen des Projektes „Schaufenster Sport – Bewegung im Alltag“ geben wir praktische Tipps für mehr Bewegung im Alltag. Außerdem steht ein Wochenplaner mit zwei Krafteinheiten zur Verfügung, die zu Hause durchgeführt werden können, inklusive Übungsvideos: [Bewegung im Alltag | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#)

Sozialpreis des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Der Landkreis vergibt auch in 2026 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.

Frist: Bis zum 31. März 2026 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](#).

Veranstaltungshinweise

Infoabend „Veranstaltungsmanagement für Vereine und Engagierte, von der Planung bis zur Umsetzung“

☐ Wann: Mittwoch, 18.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

☐ Ort: Tagungszentrum der Kreisverwaltung, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

☐☐ Referenten: Robert Günther und Jan-Alexander Kraft (Landkreis Marburg-Biedenkopf)

☐ Anmeldung: ehrenamt@marburg-biedenkopf.de oder 06421 405-1780

In diesem Infoabend sollen praktische Tipps und Informationen zu Aspekten wie Zielsetzung und Konzept einer Veranstaltung, dem Personaleinsatz, rechtlichen Aspekten oder der passenden Öffentlichkeitsarbeit vermittelt werden.

Online-Veranstaltung: Kindeswohl im (Sport-)Verein

☐ Wann: Dienstag, 17.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

☐ Ort: Online

☐☐ Referentin: Ann-Kristin Pieper (Sportjugend Hessen)

☐ Anmeldung: sport@marburg-biedenkopf.de

Sportvereine sind wichtige soziale Orte für Kinder und Jugendliche. Nähe, Vertrauen und Engagement prägen die Vereinsarbeit – ein bewusster Umgang mit Grenzen stärkt dabei alle Beteiligten. Die Informationsveranstaltung bietet praxisnahe Tipps, Beispiele und Ideen, wie Kindesschutz im Vereinsalltag umgesetzt werden kann: vom achtsamen Miteinander über Kinderrechte bis hin zu konkreten Schutzmaßnahmen und Beteiligungsmöglichkeiten.

Hinweis: Fördermittelgeber erwarten häufig einen geregelten Umgang mit dem Thema Kindeswohl – zum Beispiel in Form eines Schutzkonzepts. Auch hierzu gibt die Veranstaltung Orientierung.

Quellen

- Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). Exercise physiology for health fitness and performance. Lippincott Williams & Wilkins.
- Radak, Z., Torma, F., Berkes, I., Goto, S., Mimura, T., Posa, A., ... & Koltai, E. (2019). Exercise effects on physiological function during aging. Free Radical Biology and Medicine, 132, 33-41.
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). Principles and practice of resistance training. Human Kinetics.
- Hott, A., Brox, J. I., Pripp, A. H., Juel, N. G., Paulsen, G., & Liavaag, S. (2019). Effectiveness of isolated hip exercise, knee exercise, or free physical activity for patellofemoral pain: a randomized controlled trial. The American journal of sports medicine, 47(6), 1312-1322.



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de
Bildnachweise: [freepik.com/pch.vektor](https://www.freepik.com/pch.vektor)

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