



## Newsletter Sport - Mai 2026

Liebe Sportinteressierte und Engagierte,  
wir freuen uns, euch den zweiten **Newsletter Sport** des Jahres präsentieren zu dürfen! Hiermit informieren wir regelmäßig über aktuelle Themen und relevante Informationen aus dem Sportbereich sowie über kommende Veranstaltungen und Fortbildungsmöglichkeiten.

Viel Vergnügen beim Lesen des Newsletters!

Sport im Fokus - Ehrungen &  
Einblicke 2026

Förderaktion "Fit im Freien" -  
Fitnessbänke für den Landkreis

Schon gewusst?

Spotlight: Sportförderung des  
Landkreises Marburg-Biedenkopf

Online-Vortragsreihe  
"Sportpädagogik im  
gesellschaftlichen Diskurs"

Sport im Park

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 sind auch im [Newsletter-Archiv](#) zu finden.



## Meldungen der sportlichen Leistungen 2025 möglich!

Hessische und Deutsche Meisterschaften, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften – Jahr für Jahr erringen zahlreiche Sportler\*innen und Vereine des Landkreises Marburg-Biedenkopf Medaillen und Top-Platzierungen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen in den unterschiedlichsten Sportarten.

Diese großartigen sportlichen Leistungen möchte der Landkreis im Rahmen seiner Veranstaltung „Sport im Fokus“ am **28. August** würdigen. Ebenso werden Personen geehrt, die sich ehrenamtlich besonders für die Förderung des Sports engagiert haben.

Neben den Ehrungen ist ein abwechslungsreichens Programm mit Mitmachangeboten geplant.

■ Meldezeitraum: **1. bis 31. Mai 2026**

■ Informationen zu den Ehrungsrichtlinien sowie die Meldebögen: [www.marburg-biedenkopf.de/sportlerehrung](http://www.marburg-biedenkopf.de/sportlerehrung)

---

# Fit im Freien - Fitnessbänke für den Landkreis

Der Landkreis sieht es als wichtige Aufgabe an, die Bewegungsförderung über die verschiedenen Lebensphasen hinweg voranzubringen und allen Bevölkerungsgruppen den Zugang und die Teilnahme an einem vielfältigen und niedrighschwelligen, sportlichen Angebot zu ermöglichen. Mit der neuen Aktionsphase „Fit im Freien – Fitnessbänke für den Landkreis“ werden Vereine, Verbände, Organisationen und Initiativen erneut durch den Landkreis sowie die Sparkasse Marburg-Biedenkopf finanziell dabei unterstützt, Bewegungsangebote vor Ort auszubauen und für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen.

## ■Fördermöglichkeiten

- Landkreis Marburg-Biedenkopf: 25 % Zuschuss
- Sparkasse Marburg-Biedenkopf: 500 € Zuschuss pro Bank
- Landessportbund Hessen: im Rahmen des Vereinsförderungsfonds
- Moveuments: Rabatt in Form einer nachträglichen Gutschrift (variiert je nach Modell)

■**Frist:** Anträge sind bis zum **30. Juni 2026** möglich.

■Weitere Informationen, das Antragsformular sowie ein Finanzierungsbeispiel:

[www.marburg-biedenkopf.de/sport/fitnessbaenke](http://www.marburg-biedenkopf.de/sport/fitnessbaenke)

**Hinweis:** Mit einer finalen Entscheidung ist Mitte Juli 2026 zu rechnen. Bei der Vergabe der Fördermittel wird auf eine möglichst ausgewogene regionale Verteilung der Förderung im Landkreis geachtet.



---

## ▮ Training auf Balance Pads oder BOSU-Bällen - sinnvoll oder nicht?

Immer wieder sieht man Menschen, die auf BOSU-Bällen oder anderen instabilen Untergründen trainieren – mit dem Ziel, die Tiefenmuskulatur zu stärken, die Leistung zu steigern oder die Propriozeption zu verbessern. Doch wie sinnvoll ist das wirklich?



## Wie unser Körper Bewegungen und Haltung steuert

Unser Nervensystem erhält Informationen aus drei Sinnessystemen: dem visuellen (Sehen), dem vestibulären (Gleichgewichtssystem im Innenohr) und dem propriozeptiven (Körperwahrnehmung aus Muskeln und Gelenken). Diese werden fortlaufend verarbeitet und zur Steuerung von Haltung und Bewegung genutzt. Entscheidend ist dabei die Qualität der Informationen.

### ⚖ Was passiert auf instabilem Untergrund?

Auf instabilen Untergründen werden die Rückmeldungen aus Muskeln und Gelenken ungenauer. Der Körper nutzt deshalb verstärkt den Gleichgewichtssinn und das Sehen.

Ein ähnlicher Effekt zeigt sich bei geschlossenen Augen: Nicht das Sehen wird trainiert, vielmehr werden die anderen Sinne stärker genutzt.

### 📌 Übertragbarkeit auf den Alltag und im Sport

Der Körper passt sich immer spezifisch an Trainingsreize an (SAID-Prinzip) und nutzt verschiedene Systeme stärker (ausführliche Informationen zum SAID-Prinzip finden sich im letzten Newsletter). Übungen auf instabilen Unterlagen verbessern vor allem genau diese Situation (Wir werden besser auf dem Wackelbrett) und die angesprochenen Systeme. Der Übertrag auf Sport und Alltag ist begrenzt, da man im Alltag selten mit instabilen Untergründen konfrontiert wird.

📌 **Fazit:** Training sollte überwiegend auf festen Untergründen stattfinden und sich an Kraft, Koordination und sportartspezifischen Bewegungen bzw. Bewegung die für die jeweilige Person im Alltag wichtig sind, orientieren. Der Einsatz von instabilen Untergründen ist nicht per se schlecht, sie sollten jedoch gezielt und je nach Trainingsziel eingesetzt werden.

Auch die häufig genannte „Kräftigung der Tiefenmuskulatur“ findet nicht isoliert oder überlegen auf instabilen Unterlagen statt, sondern wird durch klassisches Krafttraining mitbeansprucht.

---

## Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf - Neue Antragsformulare

Ab sofort stehen neue Antragsformulare zur Beantragung von Sportfördermitteln des Landkreises Marburg-Biedenkopf zur Verfügung. Um die Antragstellung weiter zu vereinfachen, gibt es nun nur noch zwei verschiedene Antragsformulare:

- **allgemeine Sportförderung** (mit Auswahlmöglichkeiten)
- **Förderungen im Sportstättenbau.**

📌 Die neuen Antragsformulare finden sich auf folgender Seite: [Sportförderung für Vereine und Engagierte | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#)

---

# Online-Vortragsreihe „Sportpädagogik im gesellschaftlichen Diskurs“

Die Vortragsreihe nimmt gesellschaftliche Herausforderungen in den Blick, mit denen der Schul- & Vereinssport aktuell konfrontiert ist und lädt renommierte Forschende ein, ihre Positionen zur Diskussion zu stellen. Die Veranstaltungen finden online statt und sind kostenlos.

▫ Weitere Informationen und Zugangslink: [Transfer - Bewegungs- und Sportpädagogik - Institut für Sportwissenschaft und Motologie - Philipps-Universität Marburg](#)

- **Inklusion im Sport & Sportunterricht**

Mo., 01.06.2026, 14:15 – 15:00 Uhr

Prof. Dr. Martin Giese (Philipps-Universität Marburg)

- **Geschlechtliche Vielfalt im Sport & Sportunterricht**

Mo., 08.06.2026 , 14:15 – 15:00 Uhr

Prof. Dr. Aiko Möhwald (Universität des Saarlandes)

- **Demokratiebildung im Sport & Sportunterricht**

Mo., 15.06.2026 , 14:15 – 15:00 Uhr

Prof. Dr. Christian Gaum (Universität Bochum)

- **Public Health & Bewegung**

Mo., 22.06.2026, 14:15 – 15:00 Uhr

Prof. Dr. Jens Bucksch (Pädagogische Hochschule Heidelberg)

- **Jugend im Wandel – Konsequenzen für den Schul- & Freizeitsport**

Mo., 29.06.2026 , 14:15 – 15:00 Uhr

Prof. Dr. Tim Bindel (Universität Mainz)

Die Vortragsreihe wird vom Arbeitsbereich Bewegungs- & Sportpädagogik der Philipps-Universität Marburg in Kooperation mit dem Fachdienst Sport der Start Marburg, der Sportjugend Hessen, der Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung sowie dem Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport des Landkreises Marburg-Biedenkopf veranstaltet.

---

# Sport im Park

Sport im Park sind niedrighschwellige Bewegungsangebote, Sportkurse oder bewegte Spaziergänge im öffentlichen Raum, die von unseren Hessischen Sportvereinen angeboten werden. Die Durchführung und Organisation wird vom lsb h und den Sportkreisen unterstützt. Durch die niedrighschwelligen sowie für die Teilnehmenden kostenfrei zugänglichen Angebote sollen Menschen direkt vor Ort erreicht und ein einfacher Zugang zu Bewegung geschaffen werden.

Die „Sport-im-Park-Termine 2026“ für den Landkreis findet ihr zeitnah auf folgenden Websites:

- Sportkreis Marburg-Biedenkopf: [Sport im Park – Sportkreis Marburg Biedenkopf e.V.](#)
- Landessportbund Hessen: [Sport im Park - Landessportbund Hessen e.V.](#)

**i** Für weitere Informationen zu Sport im Park wendet euch gerne direkt an den Sportkreis:  
[info@sk-mrbid.de](mailto:info@sk-mrbid.de)

---

## Quellen

- Schut, I. M., Engelhart, D., Pasma, J. H., Aarts, R. G., & Schouten, A. C. (2017). Compliant support surfaces affect sensory reweighting during balance control. *Gait & posture*, 53, 241-247.
  - Kiers, H., Brumagne, S., Van Dieen, J., van der Wees, P., & Vanhees, L. (2012). Ankle proprioception is not targeted by exercises on an unstable surface. *European journal of applied physiology*, 112(4), 1577-1585.
  - Peterka, R. J. (2002). Sensorimotor integration in human postural control. *Journal of neurophysiology*.
  - Nyland, J., Gamble, C., Franklin, T., & Caborn, D. N. (2017). Permanent knee sensorimotor system changes following ACL injury and surgery. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 25(5), 1461-1474.
  - Patel, M., Fransson, P. A., Lush, D., & Gomez, S. (2008). The effect of foam surface properties on postural stability assessment while standing. *Gait & posture*, 28(4), 649-656.
  - Romero-Franco, N., Martínez-López, E. J., Lomas-Vega, R., Hita-Contreras, F., Osuna-Pérez, M. C., & Martínez-Amat, A. (2013). Short-term effects of proprioceptive training with unstable platform on athletes' stabilometry. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2189-2197.
  - Pasma, J. H., Boonstra, T. A., Campfens, S. F., Schouten, A. C., & Van der Kooij, H. (2012). Sensory reweighting of proprioceptive information of the left and right leg during human balance control. *Journal of neurophysiology*, 108(4), 1138-1148.
  - Schouten, A. C., Boonstra, T. A., Nieuwenhuis, F., Campfens, S. F., & van der Kooij, H. (2011). A bilateral ankle manipulator to investigate human balance control. *IEEE Transactions on Neural Systems and Rehabilitation Engineering*, 19(6), 660-669.
  - Landessportbund Hessen e. V. (2026). Sport im Park. [[Sport im Park - Landessportbund Hessen e.V.](#) - letzter Zugriff am 06.05.2026].
-



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

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