



Landessportbund
Hessen e.V.

PRESSE

information

Nr.: 30

28.07.2010

Sportmuffel gesucht! Bewegungs-Starthelfer unterstützen den sportlichen (Wieder)Einstieg

Starthilfe statt Gehhilfe

Sind Sie über 50, haben bisher mit sportlicher Betätigung nichts „am Hut“ gehabt und gehören eher zu den Sportmuffeln? Oder wollen Sie den Wiedereinstieg wagen, aber nicht allein? Dann gehören Sie zu denjenigen, die der Landessportbund Hessen (lsb h) mit seinen ausgebildeten „Bewegungs-Starthelfern“ unterstützen will.

Unter dem Motto „Bevor Sie schlapp machen – Wir helfen Ihnen fit zu bleiben“ hat der Landessportbund dabei die Stadt Offenbach und die Städte Dreieich und Seligenstadt zur hessenweit ersten Modellregion erkoren. Hier sollen jetzt auch die ersten, vom lsb h bereits ausgebildeten, Bewegungs-Starthelfer zum Einsatz kommen.

Wer also daran Interesse hat, sich bei seinem (Wieder)Einstieg ins sportliche Tun beraten, begleiten und bewegen zu lassen, der kann sich ab sofort beim Geschäftsbereich Breitensport und Sportentwicklung des lsb h melden. Dieser vermittelt dann einen persönlichen Bewegungs-Starthelfer – und zwar kostenlos.

Mit dem speziell für die Region erstellten „Bewegungskompass“ suchen die Starthelfer dann für Interessierte das passende Angebot aus. Die Angebotspalette erstreckt sich dabei vom Ausdauertraining über Sturzprophylaxe bis hin zu Wassergymnastik und Entspannungsübungen.

Dabei stehen die persönlichen Interessen, örtlichen Gegebenheiten und individuelle Fähigkeiten der Interessentinnen und Interessenten im Vordergrund. Außerdem verfügen die Bewegungs-Starthelfer über ausreichende Kenntnisse darüber, was bei einem Sport(wieder)einstieg zu beachten ist, und stehen auch später noch mit Rat und Tat zur Seite.

Besonderes „Schmankerl“ – sie begleiten die Neu- und Wiedereinsteiger auch auf dem Weg zur regelmäßigen Bewegung. „Mit Hilfe unserer Starthelfer wollen wir Bewegungsmuffel persönlich von der Couch holen und ihnen die positiven Seiten von Bewegung mit Gleichgesinnten vermitteln“, umschreibt Projektleiterin Gundi Friedrich die Zielsetzung.

Auch Projektkoordinatorin Anna Koch wirbt für die sportliche Starthilfe, die letztendlich eine Gehhilfe überflüssig machen soll. „Viele Menschen wissen nicht, dass es zahlreiche und auf bestimmte Zielgruppen zugeschnittene Bewegungsangebote gibt. Gerade bei diesen Breitensportangeboten steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund“, so Koch.

Wer also den inneren Schweinehund sportlich überwinden will und sich dabei für die Vermittlung eines persönlichen Bewegungs-Starthelfers interessiert, kann sich ab sofort beim Landessportbund Hessen, Geschäftsbereich Breitensport und Sportentwicklung, unter der Telefonnummer 069/6789-423 (E-Mail: bewegungsstarthelfer@lsbh.de) melden.

Landessportbund Hessen e.V.
Kommunikation

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
Tel (069) 6789 – 262
Fax (069) 6789 – 300
oeffentlichkeit@lsbh.de
www.sport-in-hessen.de



Unsere
Premium-Partner



BARMER
GEK die gesund
experten

HESSISCHE
SPORTSTÄTTEN-AUSSTATTUNGS- u. SERVICE GmbH