Nr. 04 10.03.2022

Digitaler „Gesundheitsmonat“ bietet vielfältiges Programm

**Mitmachangebote sollen Freude am Sport wecken**

Spannende Workshops, Fachbeiträge und Mitmachangebote: Das bietet der „Gesundheitsmonat“ des Landessportbundes Hessen (lsb h) und des Hessischen Turnverbandes (HTV). Die Aktion beginnt am kommenden Dienstag (15. März), am Tag der Rückengesundheit, und steht unter dem Motto „Gesund mit Sport“. Bis zum 7. April laden qualifizierte Referent/innen an ausgewählten Abenden (ab 18 Uhr) zu Bewegungsangeboten und Fachbeiträgen ein. Die kostenfreien Veranstaltungen werden gestreamt oder per Zoom-Meeting angeboten und dauern jeweils ca. 60 Minuten.

Die Aktion soll den Blick auf das (Gesundheits-)Sportangebot der Vereine lenken. Es richtet sich deshalb vor allem an Interessierte, die noch nicht Mitglieder sind. Natürlich können auch Mitglieder und Übungsleiter/innen der knapp 7.600 hessischen Sportvereine teilnehmen. „In den vergangenen Monaten haben sich viele Sportbegeisterte wegen coronabedingter Einschränkungen deutlich weniger bewegt als es gesund und sinnvoll wäre. Mit dieser Aktion wollen wir Menschen motivieren, wieder aktiver zu werden und Sport in ihren Alltag zu integrieren“, erläutert Evi Lindner, die beim lsb h als Referentin im Geschäftsbereich Sportentwicklung den „Gesundheitsmonat“ federführend betreut.

Das Programm ist vielfältig und beinhaltet zahlreiche Mitmachangebote (beispielsweise „Faszientraining“ oder „Flex und Stabilisation“). Spezielle Vorerfahrungen müssen Teilnehmende nicht mitbringen. „Die Übungseinheiten sind so konzipiert, dass auch nicht ganz so sportliche Menschen mitmachen können“, unterstreicht Marco Mattes, Referent für Sport und Gesundheit beim lsb h. Die Fachbeiträge greifen aktuelle Themen wie „Long Covid und Sport“ auf, geben wertvolle Tipps für ein breites Publikum und erläutern etwa, weshalb Gesundheitssport wichtig ist. Auch eine Bewegungssprechstunde zum Thema „Rückengesundheit im Homeoffice“ wird angeboten.

**„Burpee-Challenge“ für Vereine**

Die Aktion ist Teil der Kampagne #sportVEREINtuns, mit der der lsb h seine Mitgliedsvereine bei der Eigenwerbung unterstützt. Das Ziel: Vereine als gesellschaftlich wichtige und sympathische Organisationen präsentieren. Hierzu beitragen soll auch eine „Burpee-Challenge“, die sich an alle hessischen Vereine richtet. Mitglieder sind aufgefordert, während des Aktionszeitraums auf Instagram oder Facebook Bilder oder Videos zu teilen, die sie bei der fließenden Bewegung vom Strecksprung in die Liegestützhaltung und umgekehrt zeigen. Unter allen teilnehmenden Vereinen werden attraktive Preise verlost.

Ausführliche Informationen zum Programm des „Gesundheitsmonats“ und zur Anmeldung gibt es auf der Website des lsb h: http//yourls.lsbh.de/gesundheitsmonat