



Newsletter Sport - April 2024

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,

der Frühling steht vor der Tür und passend dazu liefern wir Ihnen den neuen **Newsletter Sport** gleich mit! Hier erfahren Sie alles über die aktuellen Entwicklungen im Sportbereich sowie kommende Veranstaltungen und Fortbildungen. Mit der neuen Rubrik „Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf“ geben wir zudem Einblicke in die Förderung des Sports in unserer Region. Wenn Sie sich für Themen aus vergangenen Newslettern interessieren, finde Sie diese in unserem [Newsletter Archiv](#).

Viel Freude beim Lesen!

Spotlight: Sportförderung des
Landkreises Marburg-Biedenkopf

Bürger*innen-Budgets

Schon gewusst: Krafttraining für Kinder und Jugendliche - eine gute
Idee?

Sportpolitische
Leitlinien

Sportentwicklungsplanung

Schaufenster
Sport

misch mit! Miteinander Vielfalt
(er)leben

Veranstaltungshinweise und
Aktionen

Fortbildungshinweise

Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab dieser Ausgabe eine neue Rubrik in unserem Newsletter einführen werden! Unter dem Titel "Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf" möchten wir Ihnen regelmäßig Einblicke in die Unterstützung des Sports in unserer Region geben.

In jeder Ausgabe werden wir einen Aspekt der allgemeinen Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf hervorheben. Den Anfang macht die Förderung von Internationalen Begegnungen, Fahrten und Freizeiten.

Förderung von internationalen Begegnungen, Fahrten und Freizeiten

Der Landkreis unterstützt und fördert Fahrten sowie Freizeiten von Jugendgruppen, insbesondere im sportlichen Kontext.

Die Förderung umfasst verschiedene Aspekte, darunter Jugendveranstaltungen der Sportvereine und -verbände sowie internationale Begegnungen. Diese Begegnungen dienen nicht nur dem sportlichen Wettbewerb, sondern auch der Förderung von Prävention, Sozialkompetenz und Integration.

Der Zuschuss wird pro Teilnehmer*in und Tag berechnet und ist für Teilnehmende im Alter von 6 bis 27 Jahren gültig. Die Dauer darf höchstens drei Wochen betragen.

Weitere Informationen sowie die genauen Richtlinien im Hinblick auf die förderungsfähigen Kosten, die Höhe des Zuschusses und das Antragsverfahren, finden sie auf folgender Seite [Allgemeine Sportförderung | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#).



Fördermöglichkeiten im Rahmen der Bürger*innen-Budgets 2024 – Online-Infoabend am Dienstag, 16. April um 19 Uhr

In diesem Jahr stellt der Landkreis drei Bürger*innen-Budgets mit insgesamt über 100.000 Euro für Projekte im Landkreis zur Verfügung. Neben dem bekannten Jugend-Budget und dem Bürger*innen-Budget Nachhaltigkeit und Klimaschutz gibt es erstmals das Ehrenamts-Budget. Da jedes Budget einen eigenen Förderschwerpunkt hat, findet am 16. April um 19 Uhr ein digitaler Infoabend statt, bei dem alle Budgets und ihre Unterschiede erklärt sowie Informationen zum Antragsverfahren gegeben werden. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden mehr über die Aufgaben der Jury-Mitglieder und den zeitlichen Umfang dieses Engagements. Der Abend bietet allen Interessierten die Möglichkeit, Fragen zu klären und Ideen für eigene Projekte zu sammeln.

Termin: Dienstag, 16.04.2024 um 19 Uhr

Ort: Online

Teilnahme-Link: viko.marburg-biedenkopf.de/b/ehr-1yz-0sq-ouw

Alle Infos zur Antragstellung und zur Bewerbung für die Jurys finden Sie auch auf der Beteiligungsplattform: mein-marburg-biedenkopf.de/node/276.



Schon gewusst?

Krafttraining für Kinder und Jugendliche - eine gute Idee?

Nach wie vor bestehen bei vielen Eltern oder auch Trainer*innen Bedenken hinsichtlich der Notwendigkeit und vor allem bei der Sicherheit eines Krafttrainings bei Kindern und Jugendlichen. Doch mittlerweile gibt es viele Studien die den Nutzen eines Krafttrainings im Kinder- und Jugendalter bestätigen. Nachfolgend wird der Nutzen anhand von 4 Mythen dargelegt. Hinweis: Diese Informationen stellen keine medizinische Beratung dar. Weiter muss immer die gegenwärtige Situation betrachtet werden.

Mythos 1.: Ein Kind kann seine Kraft bis zur Pubertät nicht verbessern!

Doch! Auch bei Kindern kommt es durch eine Verbesserung der intramuskulären Koordination (Interaktion des Nervensystems und Muskelfasern innerhalb eines einzigen Muskels) zu einem Kraftzuwachs.

Mythos 2.: Mädchen und Jungen werden schon in jungem Alter muskulös, wenn Sie Krafttraining betreiben!

Nein! Erst in der Pubertät kommt es, vor allem durch die hormonellen Veränderungen, zu einer Muskelhypertrophie. Der Kraftzuwachs vorher erfolgt durch neurologische (das Nervensystem betreffend) Mechanismen.

Mythos 3.: Es besteht ein hohes Verletzungsrisiko, speziell im Bereich der Wachstumsfuge!

Nein! Das Verletzungsrisiko ist nicht höher als bei anderen Sportarten. Auch bei anderen Sportarten sowie bei Alltagsbewegungen kommt es oft zu Belastungen, die einem Vielfachen des eigenen Körpergewichtes entsprechen (Sprüngen, Landungen). Auch diese werden vom Bewegungsapparat toleriert. Weiter konnten bisher keine negativen Auswirkungen auf die Wachstumsfuge festgestellt werden, wodurch das Längenwachstum nicht beeinträchtigt wird.

Mythos 4.: Kinder sind heute stärker als je zuvor!

Nein! Generell ist leider eine Abnahme der täglichen Bewegung bei Kinder und Jugendlichen festzustellen, auch eine Abnahme der muskulären Leistungsfähigkeit.

Krafttraining spielt eine wichtige Rolle in der körperlichen und emotionalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es kann die Stimmung und das Selbstvertrauen steigern sowie einen positiven Einfluss auf das lebenslange Training haben. Krafttraining bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass sich Kinder- und Jugendliche in einem Fitnessstudio anmelden müssen. Krafttraining an Hanteln und Geräten stellt hier eine Ergänzung dar. Krafttraining kann bei Kindern und Jugendlichen so gestaltet werden, dass darüber hinaus auch der sozialaffektive Bereich, d.h. die Selbst- und Sozialkompetenz gefördert werden. In der Schule kann Krafttraining durch die Sportarten Turnen oder Ringen, in spielerischen Kontexten, aber auch durch das Einbauen von geschlechts- und "artgerechter" Bewegung vermittelt werden. In der Freizeit beispielsweise durch das Integrieren von Kindern in der Gartenarbeit, beim Einkaufen oder auch bei handwerklichen Tätigkeiten. Bei allem sollte der Spaß im Vordergrund stehen!

Insgesamt ist wichtig, dass mehr Möglichkeiten geschaffen werden, dass sich Kinder und Jugendliche mehr bewegen, um den Trend hin zu weniger Bewegung entgegenzuwirken.

Sportpolitische Leitlinien

Die Sportpolitischen Leitlinien formulieren, ausgehend vom derzeitigen Ist-Zustand, die Ziele sowie wünschenswerten Entwicklungen für den Sport im Landkreis Marburg-Biedenkopf. Sie stecken den Handlungsrahmen ab, dienen der Orientierung und fungieren als Grundlage für die Umsetzung konkreter Maßnahmen. Sie sind darauf ausgelegt, Sportler*innen optimale Bedingungen für ihren Sport zu bieten und ein Sportangebot zu schaffen, welches vielfältig, abwechslungsreich, fordernd, aber auch für jede Person zugänglich ist.

Die sportpolitischen Leitlinien wurden in einem fortlaufenden Prozess durch eine interfraktionelle Arbeitsgruppe entwickelt. Die Leitlinien aktualisieren und ersetzen die sportpolitischen Grundsätze aus dem Kreissportplan und bringen sie auf den neuesten Stand, um eine mittel- und langfristige Planungssicherheit zu gewährleisten. Die Leitlinien wurden am 22.3.2024 im Kreistag beschlossen.

Bedeutung für den Kreissportplan

Der Kreissportplan beschreibt die konkreten finanziellen Förderungen im Sportbereich. Die sportpolitischen Leitlinien werden die Grundsätze des Kreissportplans aktualisieren und ersetzen. Dadurch, dass auch neue Themenbereiche hinzukommen, muss der Kreissportplan mittelfristig angepasst werden.



designed by  freepik

Sportentwicklungsplanung

Unsere Gesellschaft entwickelt sich dynamisch und weist mittlerweile viele unterschiedliche Facetten auf, die Städte und Gemeinden vor neue Herausforderungen stellen. Hierbei gilt es auch, die veränderten Bedürfnisse und Voraussetzungen in den Bereichen Gesundheit, Sport und Bewegung im Blick zu haben. Der Landkreis Marburg-Biedenkopf hat sich im Bewusstsein dieser Veränderungen in der Sportlandschaft und der Notwendigkeit, steuernd und lenkend darauf einzuwirken, auf die Erstellung einer bedarfs- und zukunftsorientierten Sportentwicklungsplanung verständigt. Die Sportentwicklungsplanung wird sich an den sportpolitischen Leitlinien orientieren. Eine Sportentwicklungsplanung ist ein kooperativer Planungsprozess zur Förderung und Weiterentwicklung des Sports. Sie beinhaltet die Analyse des gegenwärtigen Zustands des Sports, die Identifizierung von Bedürfnissen und Herausforderungen, die Entwicklung von Zielen und Strategien sowie die Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung des Sportangebots und der Sportinfrastruktur.

Der Prozess der Sportentwicklungsplanung umfasst typischerweise mehrere Schritte:

1. Bestandsaufnahme
2. Bedarfsanalyse
3. Entwicklung von Zielen und Strategien
4. Umsetzung
5. Evaluierung

Die Dauer des Prozesses kann, je nach Umfang und Komplexität, variieren. In der Regel erstreckt sich die Sportentwicklungsplanung über mehrere Monate bis hin zu einigen Jahren, abhängig von den individuellen Gegebenheiten und Zielen. Da es sich um einen kooperativen Planungsprozess handelt, ist die Beteiligung von Bürger*innen in unterschiedlichen Formaten wichtig, weil sie sicherstellt, dass die Bedürfnisse, Wünsche und Interessen der Gemeinschaft angemessen berücksichtigt werden.

Start: voraussichtlich Sommer 2024.

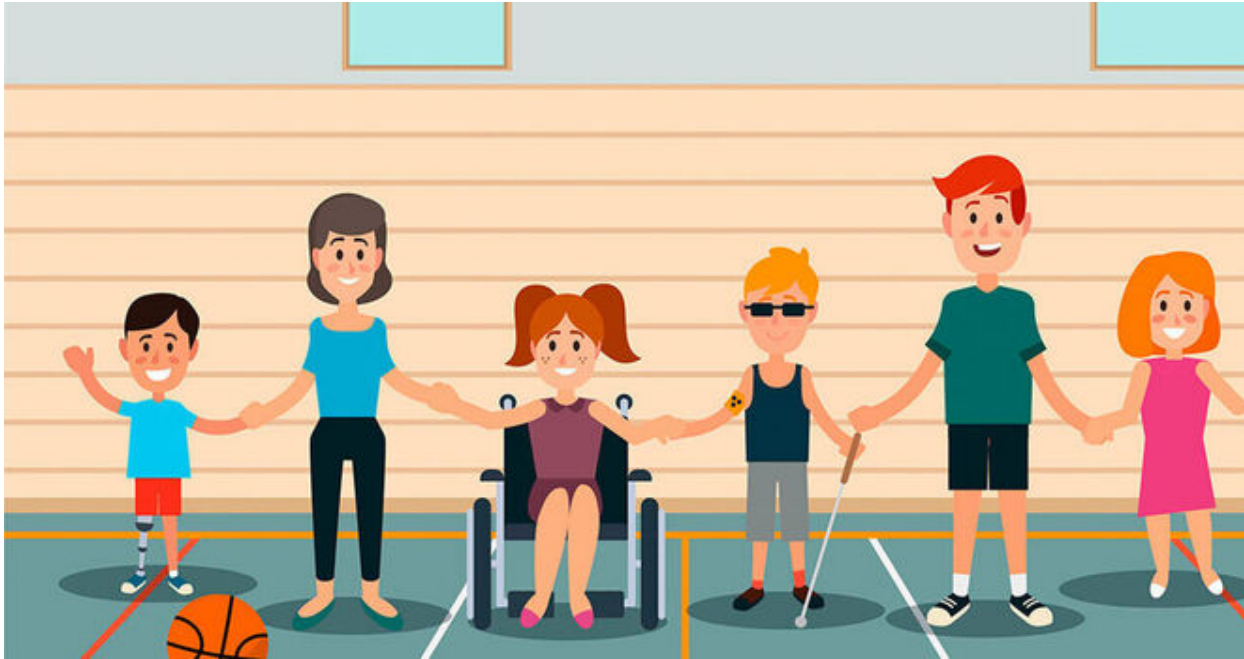
In regelmäßigen Abständen werden wir über den aktuellen Stand der Sportentwicklungsplanung berichten.

Schaufenster Sport - Inklusion im und durch Sport

In einer Gesellschaft, die von Vielfalt geprägt ist, ist es wichtig sicherzustellen, dass alle Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Alter, ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und dieses aktiv mitgestalten können.

Inklusion ist, wenn alle mitmachen dürfen und können. Denn wenn alle Menschen dabei sein können, ist es normal, verschieden zu sein. Es ist wichtig, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um allen Menschen den Zugang zu sportlichen Angeboten zu ermöglichen.

Im Rahmen des derzeitigen Schaufenster Sport, das unter dem Motto "Inklusion im und durch Sport" steht, fanden daher zwei Veranstaltungen statt. Diese boten die Möglichkeit, inklusive Sportarten selbst auszuprobieren oder sich im Gespräch über inklusive Angebote im Sportbereich und deren mögliche Umsetzung zu informieren.



Rückblick auf vergangene Veranstaltungen

Aktionstag "Inklusion im Sport" am 9.03.2024 auf dem blistaCampus

Der Aktionstag auf dem Campus der Deutschen Blindenstudienanstalt e.V. (blista) hat gezeigt, wie bedeutsam Sport als Motor für Inklusion und Teilhabe ist. Unter dem Leitmotiv „Inklusion im und durch Sport“ bot der Tag eine Vielzahl an interaktiven Angeboten – von Goalball und Judo über Blinden-Fußball bis hin zu Tischball („Showdown“).

Der Aktionstag ermöglichte Besucher*innen nicht nur einen Einblick in die Vielfalt inklusiver Sportarten, sondern eröffnete auch die Gelegenheit zu einem Perspektivwechsel und trug zum Abbau von Berührungsängsten bei.

Weitere Eindrücke vom Aktionstag bietet auch folgendes Video [Aktionstag „Inklusion im und durch Sport“ - YouTube](#).





Online Veranstaltung "Inklusion im (Sport-)Verein - Herausforderungen und Gelingensfaktoren" am 14.02.2024

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit Special Olympics Hessen (SOHE), dem Hessischen Behinderten und Rehabilitations-Sportverband e.V. (HBRS) sowie dem Landessportbund Hessen e.V. (LsbH) und der Sportjugend Hessen statt. Stefan Weil (HBRS) betonte die Bedeutung von Mut und Offenheit seitens der Vereine, um Inklusion zu fördern. Diese Einstellung sei entscheidend, um Menschen mit Behinderungen den Zugang zum Sport zu ermöglichen. Special Olympics Hessen bietet verschiedene Programme und Projekte an, um Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung im Sport zu unterstützen und ihre Teilhabe an der Gesellschaft zu fördern. William Sonnenberg betonte die Vielfalt der Herausforderungen in Bezug auf Inklusion. Weiter ging er auf die Unterstützungsmöglichkeiten des LsbH in den Bereichen bauliche Barrieren, fachliche Qualifikationen und finanzielle Aspekte ein.

Insgesamt ist die Förderung von Inklusion im Sport ein gemeinsames Ziel, das durch Mut, Offenheit, Zusammenarbeit und gezielte Unterstützung erreicht werden kann.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden, Kooperationspartner*innen, Referent*innen sowie allen Helfer*innen für ihr Engagement und ihre wertvollen Beiträge.

Die ausführlichen Berichte zu beiden Veranstaltungen sowie die Powerpoint Präsentation zu der Online-Veranstaltung finden Sie unter [Schaufenster Sport | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#).



misch mit!

Miteinander Vielfalt (er)leben

"misch mit! Miteinander Vielfalt (er)leben"

Das Projekt "misch mit! Miteinander Vielfalt (er)leben" im Landkreis Marburg-Biedenkopf stärkt das Engagement für kulturelle Vielfalt und gesellschaftliche Teilhabe. Ziel ist es, eine lebendige Demokratie zu gestalten, geprägt von einem aufmerksamen und wertschätzenden Miteinander. Der bsj Marburg und das Büro für Integration des Landkreises unterstützen Ideen für Projekte jeglicher Art und Größe im Landkreis, sei es ein interkulturelles Sportfest, ein Begegnungscafé oder ein Workshop zum Thema Alltagsrassismus. Entscheidungen über die Förderung der Projektanträge trifft ein unabhängiger Begleitausschuss. "misch mit!" wird seit 2015 im Rahmen des Programms "Demokratie leben" gefördert.

Das Schwerpunktthema 2024 lautet: ***Unsere Gemeinschaft gestalten – Aktiv werden für Demokratie.***

Über dieses Schwerpunktthema hinaus können auch Anträge eingereicht werden, die zu den üblichen Themenfeldern von „misch mit!“ gehören: Ausgestaltung einer Willkommens- und Anerkennungskultur und die Förderung der Sensibilisierung für Diskriminierung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 30. April 2024 unverbindlich per E-Mail an kontakt@misch-mit.org oder telefonisch unter 06421 / 685 33 13 und berichten von Ihrer Projektidee.

Weitere Informationen finden Sie unter "[misch mit!](#)".

Veranstaltungshinweise und Aktionen

- **Radtour für Organspende - 15. Juni 2024:** Wie in den vergangenen Jahren wird über die Themen Organspende und Transplantation informiert. Genaue Informationen finden Sie im angehängten Flyer.
- **2. Bundesweite Trikottag - 11. Juni 2024:** Ausgerufen vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und mitgetragen von allen Landessportbünden und Sportfachverbänden, ruft ganz Sportdeutschland gemeinsam alle Sportvereinsmitglieder dazu auf, einen Tag lang das Trikot oder Sportoutfit ihres Heimatvereins im Alltag zu tragen. Am Arbeitsplatz, in der Schule oder beim Einkaufen, getreu dem Motto "Mach den Tag zum #TrikotTag!". Unter dem gemeinsamen Hashtag "TrikotTag" können Fotos in den Sozialen Medien gepostet werden, um die Verbundenheit mit dem Sport und seinem Verein zu zeigen.
- **Wettbewerb - Inklusion durch Sport:** Ihr Verein lebt Inklusion und teilt die Freude am gemeinsam Engagement. Dieses Engagement sollte gesehen und belohnt werden! Mitmachen können alle eingetragenen Sportvereine mit Sitz in Deutschland (Rechtsform: e.V.), die zum Zeitpunkt der Kampagne bereits Inklusionssport anbieten, sei es inklusive Projekte oder ein gemeinsames Sportangebot für Menschen mit und ohne Behinderung. Mit etwas Glück gewinnt ihr Verein einen Ausflug zu den olympischen Spielen für bis zu 30. Personen! Bewerbungsschluss ist der 31. Mai.
Mehr Infos zum Wettbewerb finden Sie unter [DZ Bank – Inklusion durch Sport](#).

Fortbildungshinweise

- **Online-Seminar-Reihe Ehrenamt 2024 - Hessischer Turnverband e.V.:**
 - 23.05.2024, 18-20 Uhr: Datenschutz im Verein? Grundlagen und Basiswissen der Datenschutzgrundverordnung – ein „Muss“ für jeden Vorstand
 - 28.08.2024, 18-20 Uhr: Alles bedacht? Gesetzliche Regelungen rund um Haftung, Satzung, Versicherungsschutz & Organisation der Vorstandsarbeit
 - 23.09.2024, 18-20 Uhr: Was bedeutet ehrenamtliche Tätigkeit – rechtliche Grundlagen und Rahmenbedingungen des bürgerschaftlichen Engagements im Sportverein
 - 08.10.2024, 18-20 Uhr: Vergütung und Bezahlung der Vereinstätigkeit – was geht wie und warum?

Alle Infos zur Online-Seminar-Reihe finden Sie unter [HTV-Online.de: Online-Seminarreihe "Ehrenamt"](#).

Quellen:

- Chaabene, H., Lesinski, M., Behm, D. G., & Granacher, U. (2020). Performance-and health-related benefits of youth resistance training. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 36(3), 231-240.
- Dahab, K. S., & McCambridge, T. M. (2009). Strength training in children and adolescents: raising the bar for young athletes?. *Sports health*, 1(3), 223-226.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60-S79.
- Out of the Box Science. (2024). Krafttraining für Kinder & Jugendliche. Eine gute Idee?
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G. & Peterson, A. R. (2020). Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, 145(6).



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de
Bildnachweise: Landkreis Marburg-Biedenkopf,
muthmedia GmbH
Icons: www.freepik.com; Image von brgfx von Freepik,
misch mit

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