

WLSB-Presse-Info

19. Februar 2010

WLSB und Sportkreis suchen Vereine für Gesundheitsprojekt

Die Initiative „mach2. Besser essen. Mehr bewegen.“ ist um ein Jahr verlängert worden

Die Deutschen essen zu fett und bewegen sich zu wenig. Der Württembergische Landessportbund (WLSB) und der Sportkreis **Zollernalb** wollen gemeinsam dagegen angehen – mit der Gesundheitsinitiative „mach2. Besser essen. Mehr bewegen.“ Aufgrund des großen Erfolges der vergangenen drei Jahre ist das Projekt, das gemeinsam mit der BARMER GEK umgesetzt wird, verlängert worden. Der WLSB und der Sportkreis **Zollernalb** suchen deshalb Sportvereine, die in diesem Jahr das Erfolgsrezept von „mach2“ in ihr Angebot aufnehmen wollen.

Die Gesundheitskurse der Initiative „mach2 wollen die Vorteile der ausgewogenen Kombination von besserem Essen und mehr Bewegung vermitteln. Der WLSB mit seinen Sportkreisen und die BARMER GEK haben sich bewusst dafür entschieden, das Konzept in das Angebot der Sportvereine einzubinden. Denn sie bieten das ideale Umfeld, um Bewegung und gesunde Ernährung als positive Erlebnisse zu transportieren.

Für die Teilnahme am „mach2“-Projekt müssen interessierte Vereine über einen Übungsleiter verfügen, der entweder die Ausbildung „Sport in der Prävention“ oder eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung vorweisen kann. Dieser Kursleiter muss auch an der Übungsleiterschulung des WLSB teilnehmen. Die nächste findet am 13. März in der Sportschule Albstadt statt.

Mit welchem konkreten Angebot der Kurs dann gestaltet wird, bleibt dem Leiter überlassen. Von Step-Aerobic über Aqua-Fitness bis zu Nordic Walking, Rückenschule und dem Reitsport reicht die Palette. Das „mach2“-Konzept ist also höchst vielseitig umsetzbar und lässt sich somit in das Präventions- und Gesundheitsangebot der meisten Vereine integrieren bzw. bildet den idealen Einstieg für den Aufbau eines solchen Kursprogramms.

Weitere Informationen und die Bewerbungsunterlagen befinden sich unter www.wlsb.de