

Nr. 43

03.11.2015

Landessportbund Hessen e.V.

Landessportbund Hessen legt neuen Fitness-Wegweiser vor

Kommunikation und Marketing

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Präventionssportangebote im Überblick

Fon 069 6789-262
Fax 069 6789-300

Der Landessportbund Hessen (lsb h) hat seinen neuen Fitness-Wegweiser veröffentlicht. Übersichtlich nach Sportkreisen und Postleitzahl geordnet, listet er rund 1.500 mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnete Präventionssportangebote in Hessen auf. Das Siegel wird von der Landesärztekammer Hessen (LÄK) und dem Landessportbund verliehen und gewährleistet maximal 15 Kursteilnehmer und speziell ausgebildete Übungsleiter.

oeffentlichkeit@lsbh.de

„Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt pro Woche derzeit 2,5 Stunden Ausdaueraktivitäten mit moderater Intensität, zwei bis drei Mal muskelkräftigende Aktivität sowie zusätzliche Balance- und Flexibilitätsübungen. Die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote der Sportvereine können einen wichtigen Beitrag leisten, um diese Anforderungen zu erfüllen“, sagt Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Gesundheitsbeauftragter des Landessportbundes Hessen.

Damit jeder Sportinteressierte auf Anhieb das passende Angebot findet, nimmt der Fitness-Wegweiser eine Einteilung in vier Schwerpunkte vor: Allgemeine Prävention, Herz-Kreislauf-System, Muskel-Skelett-System und Entspannung/Stressbewältigung. Außerdem enthält die Broschüre kleine Tipps und Übungen für einen bewegten Alltag, Denkaufgaben, die Bewegung für die grauen Zellen bringen, und Listen mit wichtigen Ansprechpartnern und Sportvereinen, die ein eigenes Fitness- und Gesundheitsstudio betreiben.

Wie wichtig Sport für die körperliche und seelische Gesundheit ist, zeigt sich daran, dass viele Krankenkassen die aufgelisteten Präventionssportangebote bezuschussen. Weil sie in die Vereinsstrukturen integriert sind, bleiben die Kurse bezahlbar und zugangsoffen.

Der Fitness-Wegweiser steht unter www.gesundheitssport-in-hessen.de zum Download bereit. Die gedruckte Broschüre kann kostenfrei beim Landessportbund, Telefon 069/6789-423 oder E-Mail gesundheitssport@lsbh.de, angefordert werden.

Unsere
Premiumpartner



HESSISCHE
Sportstätten - Ausstattungs- und Service GmbH