

#BeActive - Das KIT bewegt während der Europäischen Woche des Sports

Vom 23. bis 30. September heißt es wieder #BeActive. Die Europäische Kommission hat die Initiative „Europäische Woche des Sports“ ins Leben gerufen, um Menschen in ganz Europa zu mehr Bewegung anzuregen und sie für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu begeistern. Europaweit haben sich letztes Jahr über 14 Millionen Menschen an 37.000 Veranstaltungen in 32 Ländern in der Europäischen Woche des Sports bewegt.

Das Institut für Sport und Sportwissenschaft beteiligt sich dieses Jahr gemeinsam mit dem Netzwerk Gesundheit am KIT an der „Europäischen Woche des Sports“ und setzt damit ein Zeichen für ein aktiveres und gesünderes Europa! Vom 25. – 28.09.2019 lädt das Sportinstitut alle Interessierten ein, am Europäischen Fitness Abzeichen (EFB) teilzunehmen.

Handlungsbedarf

Inaktivität hat für die Gesellschaft weitreichende Folgen und trotzdem handeln viele Menschen immer erst, wenn es zu spät ist und geben viel Geld für Medikamente aus. Dabei kann ein Sportkurs so manch eine Krankheit, die aufgrund des Risikofaktors Inaktivität entstanden ist, verhindern.

Um Krankheiten, die aus Bewegungsmangel resultieren vorzubeugen und die Gesellschaft zu sensibilisieren, hat die Europäische Kommission 2015 die Europäische Woche des Sports ins Leben gerufen. Man ist überzeugt: eine aktive Gesellschaft ist eine gesunde, glückliche und inklusive Gesellschaft.

Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig eine Kampagne zur Bewegungsförderung in Europa ist. Die Europäische Woche des Sports erinnert mit dem Motto #BeActive daran: „Beweg Dich“. #BeActive soll jeden einzelnen daran erinnern, sich mehr zu bewegen.

Der Deutsche Turner-Bund koordiniert die Kampagne in Deutschland und ist auch Projektkoordinator des EU-Projekts „European Fitness Badge“ – Europäisches Fitness Abzeichen. Dies wurde von Prof. Dr. Klaus Bös am KIT mitentwickelt und wird nun schon zum dritten Mal am KIT im Rahmen der Europäischen Woche des Sports angeboten. Die AOK Mittlerer Oberrhein ist auch schon im dritten Jahr überzeugter Unterstützer der Aktion am Sportinstitut.

„Das EFB gibt ein individuelles Feedback über den persönlichen Fitness-Status und ist eine tolle Gelegenheit, in ein bewegtes Leben zu starten. Ich wünsche mir, dass sich auch weniger fitte Menschen trauen, mitzumachen, etwa solche, die schon lange nicht mehr Sport betrieben haben“, regt Harald Röcker, Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein an.

In der Europäischen Woche des Sports zählt jeder einzelne, der sich entscheidet ein Bewegungsangebot wahrzunehmen und damit den ersten Schritt in ein gesundes und aktives Leben setzt. #BeActive – denn gemeinsam bewegen wir Deutschland und Europa!

Die **Teilnahme am EFB** ist für alle erwachsenen Personen kostenfrei.

Die Anmeldung erfolgt über ein Online-Tool: <https://terminplaner4.dfn.de/efb>

Dieser Link ist **exklusiv** für KIT Angehörige: <https://terminplaner4.dfn.de/efbkit>

Bitte beachten Sie die wichtigen Hinweise auf der Startseite.

Sollten Fragen auftreten wenden Sie sich gerne an unsere E-Mailadresse efb@sport.kit.edu oder zu folgenden Zeiten am 12.09. von 14-16 Uhr oder 13.09. von 09-11 Uhr telefonisch an das EFB-Team (Tel. 0721 608 48324).

Weitere Informationen zur Europäischen Woche des Sports unter www.beactive-deutschland.de oder https://ec.europa.eu/sport/week_en.

Weitere Informationen zum Europäischen Fitness Abzeichen unter www.fitness-badge.eu.

#BeActive online

Twitter: @EUsport @EUErasmus+

Instagram: european_youth_eu

Facebook: Erasmus+, Event: <https://www.facebook.com/events/2287191138034860/>