

PLATZWECHSEL – BEWEGE DEIN LEBEN

Gelungener Platzwechsel – Das Leben vieler Osnabrücker wurde bewegt

Das Projekt „Platzwechsel – Bewege dein Leben in Osnabrück“ war ein voller Erfolg. Die kostenlosen Bewegungsangebote des Osnabrücker Sportclubs, der TSG Burg Gretesch und des SV Rot-Weiß Sutthausen haben zahlreiche Osnabrücker angelockt – auch solche, die ihren Feierabend lieber auf der Couch verbringen.

Während der 2-monatigen Projektphase (Mai - Juni) öffneten die drei beteiligten Vereine ihre Pforten und schafften rund 60 kostenfreie Anfänger-Sportkurse für alle, die sich mehr bewegen möchten. Ob die Hausfrau und Mutter, die seit Jahren nicht mehr beim Sport war oder der gestresste Angestellte, der die neu gekauften Joggingsschuhe noch nie anhatte – „Platzwechsel“ hat für sie den nötigen Anreiz geschaffen, wieder mit dem Sport anzufangen. Von Zumba über funktionelles Training bis hin zu Rücken-Fit war alles dabei, sodass jeder seinen persönlichen Lieblingskurs finden konnte. Insgesamt gingen über 200 Anmeldungen ein, wovon etwa 130 Personen bei den Kursen mitgemacht haben. Beim Facebook-Videowettbewerb wurde aufgerufen, sich in kreativer Art und Weise beim Sport treiben zu filmen. Die Gewinner, eine verkleidete Mädels-Gruppe des RWS, freuten sich über einen Gutschein von INTERSPORT im Wert von 150 €.

„Platzwechsel – Bewege dein Leben“ ist eine bundesweite Kampagne zur Bewegungsförderung, welche von der Team Gesundheit GmbH in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) initiiert und geleitet wird. Ziel ist es, Erwachsene wieder zu mehr Bewegung zu motivieren und sie zu einem „Platzwechsel“ zu bewegen – von der Couch in den Sportverein oder an die frische Luft. Das Projekt in Osnabrück wurde von der pronova BKK gefördert und von den genannten Sportvereinen und der Stadt unterstützt.

Neue Angebote für Osnabrück

Dank „Platzwechsel“ wurden zudem neue Bewegungsmöglichkeiten geschaffen: Einsteigerkurs „Zumba“ und ein zusätzlicher „Hot Iron 1“ beim OSC, „Faszientraining“ beim SV Rot-Weiß Sutthausen sowie „Rope Skipping für Erwachsene“ und einen Laufkurs bei der TSG Burg Gretesch. Der neue Bewegungsparcours (vergleichbar mit einem „Trimm-Dich-Pfad“) in Gretesch lädt zum Trainieren an der frischen Luft ein. Die Strecke mit verschiedenen Übungsstationen kann via Google Maps eingesehen werden - weitere Infos unter <https://platzwechsel.jetzt/osnabrueck/bewegungsparcours/>.

Auch Sven Kasseck von der pronova BKK ist zufrieden: „Wir freuen uns, die Vereine durch Platzwechsel bei innovativen Fortbildungen unterstützt zu haben. Es ist schön zu hören, welche neuen Angebote dadurch geschaffen wurden und dass sich über das Projekt direkt

Teilnehmende gefunden haben. Damit haben wir unser Ziel erreicht – die Bürgerinnen und Bürger von Osnabrück gemeinsam mit den Sportvereinen in Bewegung zu bringen“.



Ihre Ansprechpartnerin beim DOSB:
Melinda Strätz
Referentin Projekt “Platzwechsel – Bewege Dein Leben”
Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

T +49 69 6700-460
F +49 69 67001-460
straetz@dosb.de