**Pressebericht**

**In der Europäischen Woche des Sports Fitness testen**

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.

**Fitness testen und aktiv werden!**

Das Europäische Fitness-Abzeichen (EFB) verbreitet sich in Europa immer weiter. In neun Ländern wird es bei der Europäischen Woche des Sports eingesetzt. Mit dem EFB erhalten Interessierte umfassende Informationen zu ihrer aktuellen Fitness im Vergleich zu Gleichaltrigen und vor allem auch wertvolle Tipps, um das erzielte Fitnesslevel auch verbessern zu können.

Das Fitness-Abzeichen ist nicht an bestimmte Sportarten wie Leichtathletik oder Schwimmen gebunden, sondern es werden die motorischen Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geprüft.
Das EFB hält zwei verschiedene Tests vor – für Menschen, die sich nur ab und zu oder nie sportlich betätigen und für sportlich aktive Menschen. Beide Gruppen erhalten wichtige Informationen zu ihrer Fitness. Diese Informationen werden nach dem Test auch per E-Mail versandt zum Nachlesen und um daraus persönliche Konsequenzen ziehen zu können.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das EFB ist kostenfrei! Mitmachen kann jeder, der mindestens 18 Jahre alt ist.

**Ort:**

**Zeitaufwand:** Ca. 1 Stunde Zeit ist mitzubringen. Vor Ort werden die Teilnehmer/innen jeweils von einem Testleiter empfangen, der sie berät und die Ergebnisse erläutert. So bekommt jeder eine individuelle Rückmeldung und je nach Ergebnis auch eine Urkunde (in drei Abstufungen).

**Termine**:

**Wer kann teilnehmen?** Erwachsene Männer und Frauen ab 18 Jahre

**Was ist mitzubringen?** Bequeme Sportkleidung

**Wir melde ich mich an?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Zahlen, Daten, Fakten zu #BeActive**

Die Europäische Kommission hat im März 2018 das neue Eurobarometer zu Sport und körperlicher Betätigung in der EU veröffentlicht. Die Ergebnisse sind überraschend: in einer Zeit, in der Sportprogramme über Apps verfügbar sind und YouTube-Stars zu Fitness-Challenges aufrufen, bewegen sich die Menschen weniger als noch vor vier Jahren. In Deutschland sind es 38% der Bevölkerung, die nie Sport treiben. Die gute Nachricht: Im Europa-Vergleich stehen wir immerhin ganz gut da.

**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.

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!

Weitere Informationen zur Europäischen Woche des Sports unter [www.beactive-deutschland.de](http://www.beactive-deutschland.de) oder <https://ec.europa.eu/sport/week_en>.

Weitere Informationen zum Europäischen Fitness Abzeichen unter [www.fitness-badge.eu](http://www.fitness-badge.eu).



****

****

****

****