



„mach 2 Besser essen. Mehr bewegen“ ist eine Initiative des Bayerischen Landes-Sportverbandes in Kooperation mit der Gmünder ErsatzKasse und fünf weiteren Landessportbünden, die zunächst auf die Jahre 2008 – 2010 befristet ist.

Sie beinhaltet im Bereich des Gesundheitssports die Zusammenführung von Bewegung UND Ernährung in einem Kurssystem. Das Projekt ist auf ein 10-wöchiges Kursangebot im Verein ausgelegt, das die Teilnehmer dazu ermuntern soll, sich dauerhaft auch im Alltag gesund zu ernähren und sich ausreichend zu bewegen.

Der Kurs beinhaltet ein 10 Wochenangebot mit 60 bis 90 Minuten-Einheiten und zusätzlichen zwei 90-minütigen Ernährungseinheiten, die von einer Ernährungsfachkraft durchgeführt werden.

Zielgruppe ist die breite Bevölkerung, vor allem aber Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Im ersten Jahr, das als Pilotphase gilt, haben sich 31 bayerische Vereine aller Bezirke an der Initiative beteiligt, die in erster Linie aus der Liste der Vereine, die mit der GEK bereits als „Gesundheitsclub“ zusammengearbeitet haben. Diese Vereine haben jeweils eine Starthilfe von 500 Euro für die Einrichtung von „mach2“-Kursen erhalten. Wichtige Voraussetzung für die Teilnahme von Vereinen ist das Vorhandensein von Übungsleitern, die über eine gültige Lizenz „Sport in der Prävention“ verfügen.

Da die GEK signalisiert hat, im Jahr 2009 neue „mach2“ Vereine ebenfalls zu unterstützen, gilt es nun, verstärkt Vereine auf die „mach2“ Initiative anzusprechen.

Auskünfte erteilt Frau Pamela Graf, 089 – 15702 243.

Informationen erhalten Sie auch unter

<http://www.mach2.de/>