

LSB Magazin

LandesSportBund Niedersachsen

Konjunktiv-Sportler

Liebe Leserin und lieber Leser,

der Jahreswechsel ist für viele von uns der Zeitraum, in dem wir uns für das neue Jahr Wichtiges, Veränderungen oder Neues vornehmen: weniger Stress, mehr Zeit für die Familie, Rauchen aufgeben, weniger oder auch mehr arbeiten, ehren-amtlich tätig werden und ... mehr Sport treiben! Wenn da nicht die vielen Hemmnisse wären: die fehlende Zeit, die vielen alltäglichen Anforderungen, der Stress, der Job, die Familie, ... es gibt so viele Hinderungsgründe, die uns die Umsetzung unserer guten Vorsätze erschweren.

Um das eigene schlechte Gewissen bei der Nicht-Umsetzung des vermehrten Sporttreibens ein wenig zu beruhigen, schauen aktuell sicherlich einige auf eine geschickt inszenierte Werbekampagne einer großen Krankenkasse, die scheinbar ein „Alternativangebot“ liefert. „Ist Sportschau gucken nicht auch schon Sport?“ wird aktuell landesweit plakatiert. Die Antwort wird auf den Plakaten (in kleinerer Schrift) gleich mitgeliefert, dass das natürlich nicht gilt: Sport hat immer etwas mit Aktivität zu tun.

Die Aktion der Krankenkasse kann aber viele von uns wachrütteln, sie kann motivieren oder auch provozieren. Bleiben Sie Ihrem guten Vorsatz nach mehr Bewegung und Sport im Verein treu. Starten Sie ein aktiveres Leben! Mittlerweile gibt es zwar auch ein Online-Coaching für ein aktiveres Leben, das ganz konkrete Unterstützungen und Tipps bietet: der Spaziergang zum Einkaufen, das Radfahren zur Arbeit, das Treppensteigen und auch Bewegungspausen, all das hilft für ein gesünderes Leben. Die sportliche Aktivität im Verein geht aber weit darüber hinaus. Sie sichert neben gesundheitlichen Aspekten soziale Kontakte und schafft Zufriedenheit.

Verbleiben Sie nicht in der Sporttheorie!

Wir müssten mehr Sport treiben, wir sollten uns an unsere Vorsätze erinnern, wir könnten eigentlich loslegen – was hindert uns alle an der praktischen Umsetzung? Sport findet nicht im Konjunktiv statt sondern ist immer aktiv. Dafür wünsche ich Ihnen im Jahr 2017 Zeit und Gelegenheit. Machen Sie das gerade begonnene Jahr zu Ihrem ganz persönlichen Sportjahr.

Ihr



Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender