

„Platzwechsel – Bewege Dein Leben“

Eine Kampagne zur Bewegungsförderung der Bewohnerinnen und Bewohner von Erlangen

„Das war mal wieder ein langer Tag, fast nur gegessen und trotzdem total fertig. Jetzt nur noch nach Hause, hoffentlich ohne Stau oder Verspätung. Dann ab auf die Couch oder an den Rechner, die Lieblingsserie und Facebook warten schon...“

Fast 80 % aller Erwachsenen landen tagtäglich in der Feierabendfalle, ohne das minimale Bewegungsspensum von 2,5 Stunden pro Woche zu erreichen. Dabei ist Bewegung ungemein wichtig! Ob zum Stressabbau, zur allgemeinen Förderung der Gesundheit und körperlichen Fitness oder der gezielten Gewichtsreduktion: Bewegung macht Spaß und tut gut!

Deshalb lautet das Motto: Runter vom Sofa und rein in die Bewegung!

Ob klassische Sportarten oder Trendsportarten, wie Functional Fitness, Fußball Freestyle, Zumba oder Fit Fight, bei „Platzwechsel – Bewege Dein Leben“, der Kampagne der Team Gesundheit GmbH in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), findet jeder das richtige Kursangebot. Gefördert wird das Projekt durch die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK mit Unterstützung der Stadt und dem ortsansässigen Sportverein TV 1848 Erlangen.

Schirmherrin von „Platzwechsel – Bewege Dein Leben“ in Erlangen ist die Bürgermeisterin Susanne Lender-Cassens. Das Projekt startete am 15.09.2017 um 14:00 Uhr mit der öffentlichen Auftaktveranstaltung am Vital-Park des TV 1848 Erlangen, der Projektabschluss ist für Ende Oktober geplant. Auch ohne sportliche Vorerfahrung kann jeder an den kostenlosen Bewegungsangeboten teilnehmen. Nicht die sportliche

PLATZWECHSEL

BEWEGE DEIN LEBEN

Leistung, sondern der Spaß steht an erster Stelle. Die Nachhaltigkeit des Projektes wird durch die Entwicklung eines Bewegungsparcours mit Start auf dem Vitalpark Erlangen gefördert.

Mach mit und bewege dein Leben! Zahlreiche kostenfreie Angebote zur Bewegung warten von September bis Oktober auf dich. Weitere Informationen erhältst du auf www.platzwechsel.jetzt/erlangen oder auf unserer Facebook-Seite Platzwechsel-Bewege dein Leben in Erlangen.

Videowettbewerb „Trick it!“

Mach mit beim „Trick it!“ Videowettbewerb und gewinne eine Polar Laufuhr, ein DFB Fußballtrikot oder eine 10er Karte für ein Bewegungsangebot beim TV 1848.

Schau dir dazu das Video zur Flick Up-Challenge auf unserer Facebook-Seite: Platzwechsel – Bewege dein Leben in Erlangen an.

Ihr glaubt, das könnt ihr auch und nehmt die Herausforderung an? Dann habt ihr vom 15.09. bis zum 13.10.2017 Zeit, den Fußballtrick „Flick Up“ zu erlernen, durch eigene kreative Moves zu ergänzen und euer Video auf Facebook als Kom-

mentar unter dem Originalclip mit Aufruf hochzuladen. Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und freuen uns auf eure Beiträge!

Jetzt geht's los mit dem großen „Platzwechsel“ in Erlangen! Von September bis Oktober warten kostenlose Bewegungsangebote direkt vor deiner Haustüre auf dich. Anmeldung, Infos zu den Spielorten und alle Angebote findest du auf Facebook und unter www.platzwechsel.jetzt/erlangen.

J.B.



Neues Gesicht in der Geschäftsstelle

Hallo liebe TV-Mitglieder,

ich heiße Leon Meyer und bin 18 Jahre alt. Seit dem 1.9.2017 bin ich jetzt hier als FSJ-ler (Freiwilliges soziales Jahr) tätig. Hauptsächlich kümmere ich mich um den Bereich Fußball, doch ich werde bestimmt auch bei dem einen oder anderen größeren TV-Projekt dabei sein. Im Verein bin ich seit 2010 als Fußballer aktiv und spiele in meiner Freizeit auch hauptsächlich Fußball. Weitere sportliche Aktivitäten sind Fitness-

studio, Schwimmen, Laufen und Radfahren. Vormittags bin ich immer in der Geschäftsstelle anzutreffen und ich werde über das Jahr auch verschiedene Sporteinheiten außerhalb des Bereiches Fußball leiten. Ich bin gespannt auf das nächste Jahr und freue mich, dass ich die Möglichkeit bekomme mich hier weiterzubilden.

Euer Leon Meyer

