

**Initiative: „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“**

Liebe Schülerinnen und Schüler, sehr geehrte Damen und Herren,

wir bewegen uns! Bewegung ist ein fundamentales Mittel zur Verbesserung der physischen und geistigen Gesundheit.

Für allzu viele Menschen ist sie jedoch aus dem täglichen Leben verschwunden – mit dramatischen Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Bewegungsmangel wird für jährlich nahezu 600.000 Todesfälle allein in der Region Europa der WHO verantwortlich gemacht. Eine Bekämpfung dieses führenden Risikofaktors würde die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nicht-insulinabhängigen Diabetes, Bluthochdruck, einige Krebsarten, Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Krankheiten verringern. Zudem stellt die körperliche Bewegung einen entscheidenden Faktor in der Bekämpfung der zurzeit epidemischen Probleme von Übergewicht und Adipositas dar, die für die Gesundheitssysteme in aller Welt eine neue Herausforderung bedeuten (Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2010).

<https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/112405/E89490G.pdf>

Die Landesregierung startet auch in diesem Jahr deswegen eine Initiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ vom 14.-16. Juni 2024 und das BNT Trier sowie der SV Hetzerath sind am Freitag 14.06.2024 mit dabei. Von 10:00-12.00 Uhr findet in der Sporthalle des BNT in Trier ein Bewegungskurs zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen statt.

Das BNT setzt Bewegungsimpulse! Wir bewegen uns!

Mach mit!

i. A. Dr. Eberhard Hüster (OStR)