

# EUROP. WOCHE DES SPORTS

## 23. – 29. September 2024

**AKTIONSZEITRAUM**  
23. – 29. September 2024

**Bundesweite Aktion**  
zum Kneippschen Element



**Zitat Sebastian Kneipp:**

„Auch Bewegung ist unentbehrlich,  
um gesund heranzuwachsen  
und sich gesund zu erhalten.“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2024 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereinT“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ideal geeignet, um gemeinsam für die Gesundheit aktiv zu werden. Deshalb widmen sich die Aktionstage jeweils einem Kneippschen Element und zugleich dem übergeordneten Thema des Jahresmottos. Die Vorschläge können wieder individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen dafür werden online auf den Webseiten [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) und [www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de) zur Verfügung gestellt. Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames rund um die Aktionstage gibt es natürlich wieder auf Social Media. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

**#BEACTIVE**  
**EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS**

**Worum es geht...**

23 - 30 September

Die Europäische Woche des Sports findet vom 23. bis 29. September 2024 statt und möchte sich dem Bewegungsmangel entgegenstellen. 38 % der Deutschen machen laut der Ergebnisse des 2018 veröffentlichten Eurobarometers nie Sport. Das Level der körperlichen Aktivität ist rückläufig, die Bevölkerung wird immer älter und ein Großteil der Menschen übt sitzende Tätigkeiten aus. Die Europäische Woche des Sports ist die Antwort auf diese Herausforderung. In Deutschland koordiniert der Deutsche Turner-Bund (DTB) seit 2016 die Initiative. Das Ziel der EWoS – die Menschen in Europa in Bewegung bringen und zu einem aktiveren Lebensstil motivieren.

## Warum sollte Sport eigentlich eine zentrale Rolle in unserem Leben spielen?

- Sport hat eine universelle Wirkung und ist gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden.
- Sport richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Kultur, Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung.
- Sport baut emotional auf und kann in besonderem Maße zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl beitragen und trägt so zur Stärkung von Gemeinden bei.
- Sportliche Aktivitäten können eine wichtige Rolle bei der Förderung des sozialen Zusammenhalts spielen, indem Minderheiten und marginalisierte Gruppen einbezogen werden.
- Sport kann die Schaffung von Arbeitsplätzen anregen und einen positiven Beitrag zur europäischen Wirtschaft leisten.
- Einzelpersonen, Gemeinschaften und Entscheidungsträger können alle dazu beitragen, dass dem Sport und der körperlichen Betätigung ein höherer Stellenwert eingeräumt wird und eine aktive Gesellschaft entsteht.

## Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen

Kneipp-Vereine und zertifizierte Einrichtungen sind herzlich eingeladen, sich mit einer eigenen Aktion an der europäischen Woche des Sports zu beteiligen und Menschen in Bewegung zu bringen. Alle #BeActive Veranstaltungen im Zeitraum von Anfang September bis Mitte Oktober können hier eingetragen werden: [www.beactive-deutschland.de/](http://www.beactive-deutschland.de/)



## #BeActive: MOVE! – Kneipp macht fit

Auch der Kneipp-Bund beteiligt sich mit einer bewegten Aktion der Sebastian-Kneipp-Akademie: Starten wir gemeinsam bewegt und schwungvoll in den Tag und stärken uns mit Kneippschen Anwendungen. 45 Minuten für Dich und Deine Gesundheit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### MOVE! – Kneipp macht fit

Sonntag, 29. September 2024

9.00 - 9.45 Uhr über Live über ZOOM zum Mitmachen!

<https://us06web.zoom.us/j/86777141871?pwd=0zutj0WsDUbXHoWL5UaiUet2kyaU85.1>

## Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6  
86825 Bad Wörishofen  
Tel.: 08247 / 3002 – 102

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) / [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) / [www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund\_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.