

## „JEDER TAG BEWEGT“

Zentrum für Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern  
gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit

Zur Umsetzung des Nationalen Aktionsplanes zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten – IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – wurden bundesweit Vernetzungsstellen, so genannte Zentren für Bewegungsförderung, eingerichtet. Koordiniert und gefördert wird dieser Initiative durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

### Alltagsbewegung ≠ Sport ?

Das Anliegen des Zentrums für Bewegungsförderung sind nicht die sportlichen Betätigungen oder regelmäßige Trainingssitzungen, vielmehr umfassen Alltagsbewegungen alle Formen von Bewegung, die Menschen zur Bewältigung/ Gestaltung ihres Lebens ausführen.

Zur Gestaltung bewegungsanregender Lebensräume und Angebote ist eine zielgerichtete Förderung der alltäglichen Bewegung erforderlich. Nachhaltigkeit wird erreicht durch Strukturentwicklung und Vernetzung.

### Ziele

Alltagsbewegung sollte ein selbstverständlicher Teil des Lebensstils sein. Das Wissen über Alltagsbewegung, entsprechende Angebote sowie deren Effekte muss verbreitet- und stärker genutzt werden. Lebensräume sind bewegungsfreundlich- und anregend zu gestalten. Modelle guter Praxis müssen identifiziert, kommuniziert und nachhaltig nutzbar gemacht werden. Die Information und Qualifikation der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ist von großer Bedeutung. Auf der Basis landesweiter Kooperationsstrukturen soll eine nachhaltige Vernetzung relevanter Institutionen und Organisationen angeregt werden.

Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Wismarsche Straße 170  
19053 Schwerin

Alexander Bull &  
Stephanie Albrecht  
Telefon: 0385 7589894  
Fax: 0385 7589895  
E-Mail: [bewegungszentrum@lvg-mv.de](mailto:bewegungszentrum@lvg-mv.de)

**Kennen Sie Projekte, die diese Ziele verfolgen?**

**Wenn ja, bitte kontaktieren Sie uns!**

Maßnahme z.B. Trimm-Dich-Pfade, Nordic Walking etc.	Aktion z.B. „Deutschland bewegt sich“ / „Mitge- hen am Mittwoch“ etc.	Ort	Projektträger

Hier können Sie das Dokument als PDF downloaden:

<http://www.lvg-mv.de/projekte/zentrum-fuer-bewegungsfoerderung-sachsen-anhalt-und-mecklenburg-vorpommern.html>

Bitte faxen Sie den ausgefüllten Bogen an:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e.V.

Fax: 0385 758 98 95

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!