



## Mehr Bewegung bedeutet ...

- › ... mehr Energie für deinen Alltag, Job und Freizeit
- › ... bessere Stimmung – ganz ohne Grund
- › ... stärkere Muskeln und mehr Ausdauer
- › ... dich in deinem Körper richtig wohlfühlen
- › ... die Fitness wächst Schritt für Schritt
- › ... einfach mehr Lebensqualität

Dabei gilt: Jeder Schritt zählt. Ob im Verein oder im Alltag – Hauptsache, du kommst in Bewegung.

» Einfach anfangen! Dein innerer Schweinehund? Den lässt du heute einfach stehen.



Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0  
E-Mail: [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)  
[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Überwinde deinen inneren Schweinehund!

Gesundheit braucht Bewegung in jedem Alter. Sportvereine haben die Angebote.



8726/07.2026/2.000

Fotos: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

[www.ueberwin.de](http://www.ueberwin.de)



## Los geht's!

### Womit? Na, mit Bewegung im Alltag.

Wäre da nicht dieser Schweinehund. Derjenige, der einen dazu bringt, das Training sausen zu lassen. Derjenige, der den Weg zum Sportplatz unüberwindbar macht. Er steckt in uns und hat wenig Lust etwas zu tun.

Manchmal ist das auch in Ordnung – doch hin und wieder braucht er einen kleinen Schubs. Zum Beispiel indem man sich häufiger aufs Fahrrad schwingt, die Treppe statt des Aufzugs nimmt oder bewusst mehr Bewegung in seinen Alltag integriert – wir unterstützen dich dabei.

## Das passende Angebot

Ganz gleich ob Trendsportarten, Rehasport, Prävention, Wellness, Fitness oder, oder, oder – die vielen Sportvereine in NRW bieten für wirklich jede\*n genau die richtigen Sport- und Bewegungsangebote.

Welche genau? Ganz ehrlich: Für die Auflistung bräuchten wir ein ganzes Buch! Wirf daher am besten einen Blick ins Internet, wo wir die vielfältigen Möglichkeiten übersichtlich für dich zusammengetragen haben. Alternativ helfen dir auch dein Stadt- oder Kreissportbund sowie dein Sportfachverband gerne weiter.

### Was dir Sportvereine bieten:

- › Gemeinschaft, die motiviert und mitzieht
- › Spaß statt Pflichtgefühl
- › Angebote für jedes Level und jedes Interesse
- › Begleitung durch qualifizierte Übungsleiter\*innen
- › Faire Preise für viel Mehrwert



## Unsere Sport- und Bewegungsangebote online finden

### » Angebote für Reha- und Präventionssport in NRW

Hier erwarten dich viele Angebote und weitere hilfreiche Infos:  
[www.lsb.nrw/unsere-themen/sport-und-gesundheit/angebotssuche-in-nrw](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/sport-und-gesundheit/angebotssuche-in-nrw)



### » Finde den richtigen Verein

Hier findest du den passenden Verein für dich: <https://vereinssuche.lsb.nrw/vereine>

