

## Bremen läuft 10: 630 Teilnehmer sprinten für Gesundheit im Bürgerpark!

Am 13.06.2025 findet im Bürgerpark der Abschlusslauf von „Bremen läuft 10!“ statt, um Bewegung und Gesundheit zu fördern.



**Bremen, Deutschland** - Am kommenden Sonntag, dem 13. Juni 2025, findet im Bürgerpark am Marcusbrunnen die Abschlussveranstaltung von „Bremen läuft 10!“ statt. Wie der **Weser Kurier** berichtet, erwarten die Veranstalter rund 630 Teilnehmer, die sich für den Abschlusslauf angemeldet haben. Die Initiative wird von der Stiftung Bremer Herzen in Zusammenarbeit mit dem Bremer Leichtathletik Verband (BLV) organisiert und erhält zudem Unterstützung von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK).

Das Motto der Veranstaltung „runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe“ spricht insbesondere Menschen an, die bislang wenig bis keine Erfahrung mit regelmäßiger Bewegung haben.

Ziel ist es, das Bewusstsein für Sport als wichtige präventive Maßnahme zu stärken und den Teilnehmern einen sanften Einstieg in körperliche Aktivität zu ermöglichen. „Wir freuen uns über den Anstieg der Teilnehmergruppen. Rund zehn Gruppen mehr als im letzten Jahr haben daran teilgenommen, und das ist ein tolles Zeichen!“, so Doris von Wulfen, Pressesprecherin der Stiftung.

## **Training und Unterstützung**

Insgesamt nahmen rund 700 Teilnehmer an den Vorbereitungen teil. Diese trainierten in 31 Gruppen an verschiedenen Standorten, unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter. Dabei hatten die meisten Teilnehmer mit gesundheitlichen Problemen oder Übergewicht zu kämpfen. Trotz Herausforderungen wie dem vielen Regen während der Trainingsphasen ließen sich die Teilnehmer nicht entmutigen und bewiesen große Motivation.

Der Abschlusslauf selbst umfasst eine Strecke von maximal 10 Kilometern, wobei die Teilnehmer die Möglichkeit haben, die 2,5 Kilometer lange Runde in ihrem eigenen Tempo zu absolvieren. Idealerweise soll die Runde vier Mal gemeistert werden.

**Unterstützende Infos** zur Veranstaltung sind online verfügbar.

## **Bewegung als Gesundheitsprävention**

Die Bedeutung von Bewegung und Sport als zentralen Bestandteil der Gesundheitsförderung wird auch von der BVPG (Bundesverband Prävention und Gesundheitsförderung) unterstrichen. Laut einer Stellungnahme ergreift die BVPG Maßnahmen, um die Bewegungsförderung landesweit zu stärken. **Dr. Mischa Kläber**, Vorstandsmitglied der BVPG, weist darauf hin, dass nur rund 50 % der Erwachsenen und 80 % der Kinder das empfohlene Maß an Bewegung erreichen.

„Regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch gesundheitliche Risiken mindern“, so Kläber.

Der Handlungsdruck zur Förderung von Bewegung ist unbestritten, angesichts der Zunahme chronischer Erkrankungen in einer zunehmend sitzenden Gesellschaft. Die BVPG hat konkrete Forderungen formuliert, unter anderem die Schaffung einer nationalen Agenda und eines Kompetenzzentrums für Bewegungsförderung.

„Wir freuen uns, dass Initiativen wie ‚Bremen läuft 10!‘ einen wertvollen Beitrag zu dieser Bewegung leisten. Es zeigt sich, dass auch im kleineren Rahmen große Veränderungen möglich sind und alle, die aktiv werden, auf dem richtigen Weg sind“, fasst von Wulfen zusammen.

Details	
<b>Ort</b>	Bremen, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.weser-kurier.de">www.weser-kurier.de</a></li><li>• <a href="http://bremer-herzen.de">bremer-herzen.de</a></li><li>• <a href="http://bvpraevention.de">bvpraevention.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [mein-bremen.net](http://mein-bremen.net)**