



## Presseinformation der Stadt Guben vom 21. Juni 2021, 09:00 Uhr

### Spontaneous Exercise

Das Projekt „Spontaneous Exercise“ steht für die Förderung der Erziehung durch ein Sportprogramm. Einen Schwerpunkt bildet die Entwicklung von Fähigkeiten mit einem neuen Konzept für körperliche Aktivitäten. Potenzielle Teilnehmer werden ermutigt, sich körperlich zu betätigen, nämlich in Form von Leichtathletik. Es ist erwiesen, dass jeder, der seine körperliche Aktivität steigert, auch nach langen Inaktivitätsperioden und unabhängig von seinem Alter gesundheitliche Vorteile daraus ziehen kann. Wir streben an, dass das Trainingsangebot unabhängig vom Kenntnisstand, dem sozialen Status oder der finanziellen Situation eines Menschen allgemein zugänglich sein wird. Es ist für Personen ab 12 Jahren bestimmt.

Mitte Juni 2021 fand ein weiteres Arbeitstreffen mit unseren Projektpartnern aus Warschau und Vilnius statt. Wir arbeiteten weiter an der Entwicklung unseres universellen Sportmodells, welches schnell und einfach in jedem EU-Land umzusetzen ist.

*Das Projekt „Spontaneous Exercises“ wird vollständig von der Europäischen Union im Rahmen des Projekts Erasmus + Sport finanziert.*

