

3.05.2020

---

*Communiqué - Schoulsport a Bewegung an Zäite vu COVID19*

---

Als Associatioun vun de Sportsproffen hei zu Lëtzebuerg (APEP) läit eis Bewegung a Sport an der Gesellschaft an an der Haaptsaach bei de Kanner a Jugendlechen enorm um Häerz a steet am Zentrum vun eisem Beméien.

Zënter de strikte Confinementsmesuren a mam Schléisse vu sämtleche Sportinfrastrukturen inklusiv Aussesportanlagen a Spillplazen, ass d'Bewegungsoffer fir eis Gesellschaft natierlech enorm ageschränkt. An dëst trëfft virun allem eis Kanner a Jugendlech grad an enger Zäit an där déi positiv Auswierkunge vu Bewegung a Sport zum Droe kéimen.\*

Et ass verständlech, dass ënnert den aktuellen, extreme Protektiounsmesuren an de Schoulen an och soss an eisem öffentleche Liewen, Sportunterrecht, sou wéi mer e gewinnt waren, net méiglech ass. D'Decisioun fir de Sportunterrecht bis zum Ënn vum Schouljoer komplett ze sträichen, schaaft op der enger Säit zwar Kloerheet, léisst op der anerer Säit awer och kee Raum fir kuerz- a mëttelfristeg aner Bewegungsméiglechkeeten an de Schoulen ze kreéieren.

Et hätt ee sech hei e méi differenzéierte Bléck op dat reduzéiert Bewegungsverhale vun eise Kanner a Jugendlechen, déi staark an engem bewegungsarmen Ëmfeld gefaange sinn, kënne wënschen. Keng Pausen, kompriméiert Horairen an aner Mesurë sinn zwar noutwendeg fir d'Relancéiere vum Schoulbetrib, droen dem essentielle Bewegungsdrang vun eise Schüler awer net Rechnung.

Och wann d'Lycéeën hir Schüler ënnerstëtzt hunn a konkret Ureegunge konnte bidde wéi se sech selwer doheem fit hale kënnen, sou gräift dat awer ze kuerz, fir dass all Schüler déi Bewegung kritt, déi en dréngend benéidegt.

**Mir encouragéieren all d'Schüler sech weider ze bewegen a sech fit ze halen.** Dëst ass enorm wichteg fir hiert Wuelbefannen, stäerkt hiren Immunsystem an dréit domat zu enger besserer Gesondheet bäi. **Mir encouragéieren d'Elteren hir Kanner zu reegelméissege Bewegungs- a Sportaktivitéiten unzereegen,** se ze motivéieren a sech, firwat net, och dorunner ze bedeelegen. Obwuel encadréiert Aktivitéiten an de Sportsveräiner de Moment feelen an och d'Sportinfrastrukture net disponibel sinn, sollt een trotzdeem probéieren dem Bewegungsmanktem, deem mir all ausgesat sinn, entgéint ze wierken.

---

**Mir hoffen, dass eis Regierung sech dem Eescht vum gesondheetleche Schued duerch déi aktuell staark Bewegungsaschränkunge bewosst ass.** Dat betrëfft all Member vun eiser Communautéit, Jonk an Al, a net nëmmen déi vulnerabel Leit. Dëst limitéiert sech selbstverständlech och net eleng op déi physesch Komponent vu Gesondheet, mä schléisst de psychosoziale Beräich, deen een net ënnerschätze sollt, mat an.

Virun deem Hannergrond sollt een net nëmme Schoulen, Spideeler a Geschäfte ënner spezielle Mesurë **relancéieren**, mee **mëttelfristeg och Sportinfrastrukture, Spillplazen a souguer verschidde Veräinsaktivitéiten.**

Mir wënschen eiser Regierung de Courage dëse Wee ze goen, fir eiser Gesellschaft a virun allem och eise Kanner a Jugendlechen de liewenswichtegen a positiven Impakt vun der Bewegung ze garantéieren, sou dass **Bewegung, Sport a Spill net e Problem, mee Deel vun der Léisung** kënne sinn.

*\* - Effekter vu Sportmankem: no 7 Deeg - Muskelschwächt, no 10 Deeg - Kreeslaf fiert erof, no 12 Deeg - Häerzschlagvolumen geet erof, no 28 Deeg - gedrosselte Fettstoffwiessel, no 35 Deeg - manner Cortisol-Gehalt/Energie (Quelle: Quarks - FH Neustadt)*