

44. Training für Körper und Geist

Bewerber: SV Irsch

Kleine Bewegung, große Wirkung – für jedes Alter



Was ist Ihre Idee bzw. Ihr Projekt – und was macht es besonders?

Das Projekt richtet sich an alle Menschen von 3 bis 120 Jahren. Es ist niederschwellig, kostengünstig, individuell und überall umzusetzen. Benötigt wird nur ein Tischtennisball. Durch das Spielen mit dem Tischtennisball werden nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn trainiert.

Welchen Mehrwert schafft Ihr Projekt für die Moselregion?

Die in der Moselregion lebenden Menschen bleiben dadurch aktiver und sind länger fit und selbstständig.

Wie weit ist Ihr Projekt bereits umgesetzt?

Es gibt Kooperationen mit Kitas, Schulen, dem Hofgut Serrig, Vereinen und Altentreffs. Die ADD unterstützt die Aktion im Rahmen der „Bewegten Schule“.

Warum passt Ihr Projekt zu #moselhelden 2026? Warum sollten Jury und Publikum gerade Ihr Projekt auswählen?

Das Projekt passt zu #moselhelden 2026, weil es Menschen dabei hilft, gesünder und aktiver zu leben.