

13. Münchner Sportfestival: Prominente Botschafterinnen

Wollen ihre Begeisterung für Sport weitergeben: Marie Lang, 20-fache Kickbox-Weltmeisterin, Verena Bentele, 12-fache Paralympics-Siegerin im Biathlon und Langlauf und Laura Dahlmeier, Doppel-Olympiasiegerin im Biathlon



Bildnachweise, von links: Michael Wilfling, VdK / Susie Knoll, Daniel Hug.

Marie Lang: „Sport ist die beste Schule fürs Leben“

Die Chance nutzen, beim Münchner Sportfestival neue Sportarten auszuprobieren, um einen Sport zu finden, der Spaß macht und noch dazu für den Alltag stärkt – dazu motiviert Marie Lang, die über fast 20 Jahre Kickboxen als Leistungssport betrieben und 20 WM-Titel in drei Gewichtsklassen erkämpft hat. Seit dem Ende ihrer Boxkarriere 2022 arbeitet sie als Keynote Speakerin und gibt Kickbox-Stunden. „Sport ist die beste Schule fürs Leben. Ich kam erst mit 16 zum Kickboxen. Das Training hat mir geholfen, Schüchternheit zu überwinden und Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen aufzubauen. Beim Kickboxen musste ich mich Herausforderungen stellen, Zweifel und Unsicherheiten überwinden und Rückschläge in Kauf nehmen – wichtige Lektionen fürs Leben und tägliche Chancen, sich weiterzuentwickeln. Ich freue mich darauf, am 7. Juli beim Münchner Sportfestival meine Begeisterung fürs Kickboxen und Sport im Allgemeinen weiterzugeben.“

Verena Bentele: „Sport hilft, Barrieren abzubauen“

„Ich hatte das große Glück, dass meine Eltern mir von Anfang an viel zugetraut haben. Ob Skifahren, Radfahren, Wandern, Judo oder Reiten – ich durfte mich ausprobieren und



Erfahrungen sammeln. Sport bereichert mein Leben ungemein und hat mir so viele schöne, unvergessliche Erlebnisse beschert – ich kann mir ein Leben ohne nicht vorstellen. Auch nach meiner Karriere als Athletin setze ich mir immer neue sportliche Ziele, weil es liebe, diese nach entsprechendem Training zu erreichen. Bei mir setzt das neue Energie für noch größere Herausforderungen frei, auch für den Beruf. Im Moment trainiere ich für den Berliner Mauerweglauf, bei dem ich im August 56 Kilometer bestreiten werde.

Alle Menschen, für die Bewegung noch keine große Rolle im Alltag spielt, kann ich nur ermutigen, verschiedene Sportarten zu testen, bis sie eine gefunden haben, die ihnen langfristig Spaß macht. Von Sport profitieren alle Menschen, Menschen mit Einschränkungen aber im Besonderen, denn Sport hilft, Barrieren ab- und Selbstvertrauen aufzubauen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit vielen Menschen beim Münchner Sportfestival einige der inklusiven Sportangebote zu testen.“

Laura Dahlmeier: „Stundenlang vor dem Smartphone oder dem Fernseher zu sitzen, ist nichts für mich. Dazu ist der Mensch nicht gemacht.“

„Menschen für Bewegung zu begeistern, ist mir ein Herzensanliegen, denn ein aktives Leben verschafft mehr Gesundheit und Lebensqualität. Auch nach dem Ende meiner Biathlonkarriere mache ich nichts lieber, als mich zu bewegen und es macht mir Spaß, andere zu einem aktiven Lebensstil zu inspirieren und zu motivieren. Stundenlang vor dem Smartphone oder dem Fernseher zu sitzen, ist nichts für mich. Dazu ist der Mensch nicht gemacht. In einer guten Woche verbringe ich 20 Stunden oder mehr mit Sport, vor allem draußen in der Natur. Bewegung gehört für mich zu einem ausgeglichenen Tag dazu – ob beim Bergsteigen, Klettern, Trailrunning, Mountainbiken oder Skitouren gehen, ich kann dabei abschalten und Kraft tanken für neue Herausforderungen. Menschen, die ihren Sport noch nicht gefunden haben oder etwas Neues ausprobieren wollen, kann ich nur raten, am 7. Juli zum kostenlosen Münchner Sportfestival zu kommen. Nutzt die vielen Mitmachangebote, probiert Euch aus.“

Weitere Informationen

- Website: www.sportfestival.de
- Instagram: [@muenchner_sportfestivals](https://www.instagram.com/muenchner_sportfestivals)