

Senioren­sport gesund & bewegt



KogniFit



Sport mit Demenz



Aktiv 70 Plus



ActiveFit



Alter in Bewegung

Jahresbericht 2023

Impressum



Herausgeber: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel



Autoren: Fynn Okrent (Landessportverband Schleswig-Holstein)

**Koordination
und Redaktion:** Fynn Okrent (Landessportverband Schleswig-Holstein)

Copyright: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Kiel, im Dezember 2023
1. Auflage



Inhaltsverzeichnis



01.	Vorwort	4
02.	Netzwerkarbeit	5
03.	Zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme	6
03.1	ActiveFit	6
03.2	KogniFit	7
03.3	Aktiv 70 Plus	8
03.4	Alter in Bewegung	8
03.5	Sport mit Demenz	9
04.	Landesweiter Aktivtag	10
05.	Alltags-Fitness-Test (AFT)	10
06.	Förderprogramm gesund & bewegt älter werden	11
07.	Projektförderung	12
08.	Fortbildungsreihe gesund & bewegt 2024	13
09.	Pressespiegel 2023	15



Vorwort

Im Zuge der demographischen Entwicklung rückt das Thema **Senioren im Sport** immer mehr in den Vordergrund. Schon heute beträgt der Anteil der über 50-Jährigen in Schleswig-Holstein 45 Prozent. Und auch in Zukunft wird der Anteil der Seniorinnen und Senioren in Schleswig-Holstein weiter wachsen. Diese Entwicklung spiegelt sich auch in der Mitgliederstruktur der Sportvereine wieder. So bilden die über 50-Jährigen mit über 35 Prozent die größte Zielgruppe im organisierten Sport, vertreten durch den Bereich Seniorensport im Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV). Um der seit Jahren wachsenden Zielgruppe und der damit einhergehenden steigenden Nachfrage der Älteren nach adäquaten Sport- und Bewegungsangeboten sowie dem wachsenden Bedarf an Engagementförderung, Qualifizierung und Vernetzung entsprechen zu können, sollte der Bereich Seniorensport einen Schwerpunkt in der Arbeit des LSV darstellen. Denn mit zunehmendem Alter kommt es zu körperlichen Abbauprozessen, die neben körperlichen Einschränkungen auch zu altersbedingten Erkrankungen und zur Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit führen können. Die Erhaltung der physischen, psychischen und sozialen Lebensqualität gewinnt daher insbesondere im Alter zunehmend an Bedeutung. Sportliche Aktivität und regelmäßige Bewegung haben wissenschaftlich nachgewiesene positive Effekte auf physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen. Wer Sport treibt und sich regelmäßig bewegt, fördert aktiv seine Gesundheit und wirkt präventiv zahlreichen möglichen Erkrankungen und Beschwerden vor.

Der LSV versteht seine Aufgabe aktuell darin, seine Mitgliedsvereine und -verbände mit innovativen Projekten und Maßnahmen dabei zu unterstützen, noch mehr ältere Menschen für den Sport in den Vereinen zu gewinnen. Auf Grund der demografischen Entwicklung bietet der Bereich Seniorensport allerdings enormes Entwicklungspotential und auch die Entwicklungen in der Mitgliederstruktur machen ein erhöhtes Engagement des LSV insbesondere bei den Themen Engagementförderung, Qualifizierung und Vernetzung für den Bereich Seniorensport dringend notwendig. Um dies gewährleisten zu können, bedarf es künftig allerdings einer stärkeren Berücksichtigung dieser Entwicklung.

Die Arbeitsschwerpunkte im Jahr 2023 lagen neben der **Fortbildungsreihe gesund & bewegt** vor allem auf der Weiterentwicklung und Verbreitung der zielgruppenspezifischen Bewegungsprogramme, **KogniFit**, **Aktiv 70 Plus**, **Alter in Bewegung** und **Sport mit Demenz** sowie der Konzeption des niedrigschwelligen Förderprojekts **ActiveFit**.

Netzwerkarbeit



Neben der Fortsetzung der erfolgreichen Zusammenarbeit mit der AOK NORDWEST, dem Präventionspartner des LSV, bei den zielgruppenspezifischen Programmen **Aktiv 70 Plus** und **Alter in Bewegung** und **Sport mit Demenz** konnte auch die Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein ausgebaut werden. Auch die Unterstützung durch das Städtische Krankenhaus Kiel im Rahmen von **Alter in Bewegung** wurde fortgesetzt.

Beim diesjährigen Altenparlament am 29. September 2023 hat der LSV die Interessen des Seniorensports ebenfalls wieder vertreten. Zu den Themen „Gesellschaftliches Miteinander und lebenslanges Lernen“, „Gesundheit und Prävention“ sowie „Wohnen und Mobilität“ hat der LSV folgende Anträge eingebracht:

1. Der Schleswig-Holsteinische Landtag und die Landesregierung werden aufgefordert, mit umfassenden Maßnahmen und Mitteln den Sport als Bildungsträger für Ältere bei der Aus- und Fortbildung von ehrenamtlich Tätigen zu stärken. Zielsetzung sollte dabei sein, Lehr- und Lernumfeld an die, sich stetig verändernden Anforderungen anzupassen und Lehrenden wie Lernenden optimale und zeitgemäße Rahmenbedingungen zu ermöglichen.

2. Der Schleswig-Holsteinische Landtag und die Landesregierung werden aufgefordert, mit umfassenden Maßnahmen und Mitteln ein Zusammenwirken der unterschiedlichen Interessensvertreter*innen im Kontext Gesundheit/Prävention zu bündeln und zu moderieren. Zielsetzung sollte dabei sein, Gesundheitssportangebote für Ältere aus dem Bereich der Primärprävention in besonderem Maße zu fördern und diese in den Lebenswelten vor allem älterer Menschen nachhaltig zu implementieren.

3. Der Schleswig-Holsteinische Landtag und die Landesregierung werden aufgefordert, die Konkretisierung möglicher Unterstützungsleistungen für Gemeinden und Kommunen zur Realisierung einer an die Sport- und Bewegungsbedürfnisse verschiedener Zielgruppen angepassten kommunalen Sportstätteninfrastruktur für die Bevölkerung zu forcieren.

Alle Anträge wurden einstimmig vom Altenparlament angenommen.

Die Tagung der Seniorensportbeauftragten der Kreissportverbände konnte in diesem Jahr wieder wie üblich zweimal stattfinden. Im Fokus der Treffen standen der gemeinsame Austausch sowie die Diskussion über die Unzufriedenheit innerhalb der Sportorganisation mit der Begrifflichkeit Seniorensport und die damit verbundene Erörterung möglicher Alternativen.

Zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme

03.01 ACTIVEFIT



ActiveFit ist ein zwölf Trainingseinheiten umfassendes niedrighschwelliges Förderprojekt, das 2023 vom LSV mit dem Ziel konzipiert wurde, Menschen gesund und fit zu halten. Sportvereine haben die Möglichkeit, durch **ActiveFit** positive Effekte für ihren Verein und ihre Teilnehmenden zu erzielen. Dazu gehören:

- **die Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden,**
- **die Schaffung von Gemeinschaftserlebnissen,**
- **die Vermittlung von Spaß an Bewegung und**
- **die Gewinnung neuer Zielgruppen und Mitglieder für den Sportverein.**

Die **ActiveFit**-Kurse können frei nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden mit Elementen aus den Bereichen des Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Kognitionstraining gestaltet werden und mit Spielformen aus unterschiedlichen Sportarten kombiniert werden. Einen Leitfaden zur Konzeption eines **ActiveFit**-Kurses mit möglichen Trainings- und Spielideen erhalten die Übungsleitenden nach Beantragung der Förderung.

Um eine Förderung durch den LSV zu erhalten, müssen die **ActiveFit**-Kurse folgende Kriterien erfüllen:

- **die Teilnahme an ActiveFit-Kursen ist kostenlos**
- **eine Vereinsmitgliedschaft ist für eine Teilnahme nicht erforderlich**
- **die ActiveFit-Kurse richten sich an Menschen ab 50 Jahren**
- **die Kurseinhalte sind gesundheitsförderlich**
- **die Kursleitung verfügt über einen gültigen Qualifikationsnachweis**
- **die ActiveFit-Kurse haben einen Umfang von 12 Trainingseinheiten à 60 Minuten.**

Die Förderung der teilnehmenden Vereine durch den LSV umfasst 300€ für einen 12 Lerneinheiten umfassenden Kurs. Darüber hinaus bekommen teilnehmende Vereine ein umfassendes Praxismanual kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Projektstart war erst im August 2023 und dennoch haben in diesem Jahr bereits sechs Vereine insgesamt neun Kurse durchgeführt. Diese Entwicklung soll auch im nächsten Jahr fortgesetzt und ausgebaut werden.



03.02 KOGNIFIT



KogniFit ist ein neues Bewegungsprogramm des LSV, das 2020 konzipiert wurde, mit dem Ziel, durch die Verknüpfung von kognitiven und koordinativen Bewegungsaufgaben die Reizwahrnehmung und -weiterleitung zu optimieren, das Gleichgewicht sowie die räumliche Wahrnehmung, Orientierung und die Hand-Auge- und Bein-Auge-Koordination zu trainieren und zu einer Harmonisierung von alltäglichen Bewegungsabläufen beizutragen.

Mit dem neuen Bewegungsprogramm **KogniFit** setzt der LSV einen weiteren Schwerpunkt für den Sport der Älteren in Schleswig-Holstein, mit dem Ziel ein intergeneratives Angebot zu schaffen, das über das Potential verfügt, Menschen jeden Alters zusammenzubringen. Durch die flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Übungen ermöglicht **KogniFit** es, Kinder, deren Eltern und Großeltern gleichermaßen anzusprechen und zu fordern. Somit verfügt **KogniFit** über ein immenses integratives Potential zur Förderung der sozialen Einbindung älterer Menschen.

Das Bewegungsprogramm **KogniFit** beinhaltet neben einer sechs Lerneinheiten umfassenden Programmeinweisung für Übungsleitende mit einer gültigen Übungsleiter-C-Lizenz auch die finanzielle Förderung eines sechs Trainingseinheiten umfassenden Einsteigerkurses. Somit ist **KogniFit** ein optimales Bewegungsprogramm zur schnellen und unkomplizierten Implementierung im Verein und eignet sich sowohl zur Erweiterung des Vereinsangebots im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung als auch zur Generierung neuer Mitglieder nahezu jeden Alters.

Je nach Übungsauswahl und Trainingsgestaltung ist **KogniFit** geeignet, Teilnehmende jeden Alters anzusprechen. Der Fokus der Programmeinweisung liegt

jedoch auf Erwachsenen im Alter von 40 bis 70 Jahren, um den altersbedingten Abbauprozessen präventiv entgegenzuwirken und die soziale Integration zu fördern.

Durch die finanzielle Förderung von **KogniFit** durch den LSV können die Vereine das Bewegungsprogramm nicht nur Vereinsmitgliedern anbieten, sondern auch gezielt zur Werbung von Nichtmitgliedern einsetzen. Der intergenerative Ansatz eröffnet zudem neue Möglichkeiten der langfristigen Finanzierung sowie der Mitgliedergewinnung und -bindung.

Die Förderung der teilnehmenden Vereine durch den LSV umfasst 500€ für einen 12 Lerneinheiten umfassenden Einsteigerkurs. Darüber hinaus bekommen die Übungsleitenden Faltsblätter mit Basisübungen für die Teilnehmenden ihres Kurses kostenfrei zur Verfügung gestellt. Außerdem wird den Übungsleitenden nach der Absolvierung der Programmeinweisung ein umfassendes Praxismanual kostenfrei zur Verfügung gestellt. Förderfähig sind Vereinsangebote, die von Übungsleitenden durchgeführt werden, die mindestens über eine gültige Übungsleiter-C-Lizenz verfügen und die Programmeinweisung des LSV absolviert haben.

In der sechs Lerneinheiten umfassenden Programmeinweisung wird neben dem theoretischen Grundlagenwissen zu kognitivem Training vor allem eine Basis an kognitiven Grundübungen vermittelt. Je nach Leistungsniveau der Teilnehmenden sind diese Übungen beliebig erweiterbar.

In 2023 wurden erneut Programmeinweisungen zu **KogniFit** angeboten, mit dem Ziel das Bewegungsprogramm landesweit in den Sportvereinen zu etablieren. Bei den Programmeinweisungen im Februar und September 2023 konnten weitere 33 Übungsleitende geschult werden, sodass seit Projektstart im Jahr 2021 bereits 86 Übungsleitende qualifiziert wurden und 19 Vereine insgesamt 37 Einsteigerkurse durchgeführt haben. Davon haben 2023 somit 16 Vereine 22 Einsteigerkurse durchgeführt. Diese Entwicklung soll im nächsten Jahr fortgesetzt und ausgebaut werden, weshalb der LSV auch künftig regelmäßige Programmeinweisungen anbieten wird.

03.03 AKTIV 70 PLUS



Aktiv 70 Plus ist ein zwölf Trainingseinheiten umfassender Bewegungskurs für Menschen ab 70 Jahre. Im Rahmen des 60-minütigen Trainings einmal pro Woche werden Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kognition mit Spaß vermittelt. So sollen Bewegungsmangel und Funktionsverlust frühzeitig verhindert werden. Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des LSV, der AOK NordWest.



2020 wurde das seit 2009 bestehende Projekt **Aktiv 70 Plus** überarbeitet und neu aufgelegt, mit dem Ziel neue Schwerpunkte und Standards in der Gesundheitsförderung und Prävention für die Älteren im Sport beim LSV zu setzen. Durch die Neuauflage des Projekts kann der LSV seinen Mitgliedsvereinen nun ein vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und von der Zentralen Prüfstelle Prävention mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziertes Bewegungsprogramm anbieten. Dadurch ist es nun möglich die Kursgebühr bei entsprechender Qualifikation der Übungsleitenden von den gesetzlichen Krankenkassen teilweise erstatten zu lassen. Zudem helfen die Siegel Interessenten bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützen die Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils. Darüber hinaus wird die Umsetzung eines „Aktiv 70 Plus“-Kurses weiterhin vom LSV finanziell unterstützt. Pro Jahr können teilnehmende Vereine 560€ Förderung für die Durchführung eines Kurses beantragen. Förderfähig sind Vereinsangebote, die von Übungsleitenden durchgeführt werden, die

mindestens über eine gültige Übungsleiter-C-Lizenz verfügen und die Programmeinweisung des LSV absolviert haben. Ziel ist vor allem, dass der Kurs im nahen Wohnumfeld der Teilnehmenden stattfindet. Hierzu bieten sich Kooperationen mit Einrichtungen an, wie z.B. Kirchengemeinden oder Nachbarschaftshilfen, die über geeignete Räumlichkeiten verfügen. Die Teilnehmenden werden damit stärker sozial in ihr Wohnumfeld eingebunden. Zudem wird der Aktionsradius der Sportvereine auf diese Weise vergrößert und neue Bewegungsräume werden geschaffen.

In der zwölf Lerneinheiten umfassenden Programmeinweisung werden neben dem theoretischen Grundlagenwissen zu funktionellem Training mit Älteren vor allem die festgelegten Stundenbilder vermittelt. Je nach Leistungsniveau der Teilnehmenden können die Übungen individuell angepasst werden.

Insgesamt konnten seit Neuauflage des Projekts im Jahr 2020 99 Übungsleitende geschult werden. Davon wurden 2023 in zwei Programmeinweisungen 25 Übungsleitende qualifiziert und 59 Kurse, davon 22 ZPP-zertifiziert, von 27 Vereinen angeboten. Diese Entwicklung soll im nächsten Jahr fortgesetzt und ausgebaut werden, weshalb der LSV auch künftig regelmäßige Programmeinweisungen anbieten wird.

03.04

ALTER IN BEWEGUNG



Alter in Bewegung ist ein funktional ausgerichtetes Ganzkörpertraining für pflegebedürftige Menschen. Durch das Kursprogramm werden sowohl die physischen als auch die kognitiven Parameter der Teilnehmenden verbessert, wodurch die funktionelle Leistungsfähigkeit gefördert wird. Begleitet und gefördert wird das Programm ebenfalls vom Präventionspartner des LSV, der AOK NordWest.



Das Besondere an **Alter in Bewegung** ist die kooperative Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und stationären Pflegeeinrichtungen. Die Umsetzung des Programms erfolgt vor Ort in der Lebenswelt der Zielgruppe, da die Übungsleitenden das Bewegungsangebot direkt in den Einrichtungen durchführen. Die Umsetzung eines 24 Trainingseinheiten umfassenden Starterkurses wird vom LSV finanziell mit 1000€

unterstützt. Förderfähig sind Vereinsangebote, die von Übungsleitenden durchgeführt werden, die mindestens über eine gültige Übungsleiter-C-Lizenz verfügen und die Programmeinweisung des LSV absolviert haben.

In der zwölf Lerneinheiten umfassenden Programmeinweisung wird neben dem theoretischen Grundlagenwissen zu funktionellem Training mit pflegebedürftigen Menschen vor allem eine Basis an funktionellen Kräftigungsübungen und kognitiven Grundübungen vermittelt. Je nach Leistungsniveau der Teilnehmenden können diese Übungen individuell angepasst werden.

Insgesamt konnten seit Neuauflage des Projekts im Jahr 2018 über 132 Übungsleitende, davon acht im Jahr 2023, geschult und 59 Starterkurse initiiert werden. Von den 59 Starterkursen wurden fünf im Jahr 2023 umgesetzt. Eine positive Entwicklung soll auch im nächsten Jahr fortgesetzt und ausgebaut werden, weshalb der LSV auch künftig regelmäßige Programmeinweisungen anbieten wird.

03.05

SPORT MIT DEMENZ



Sport mit Demenz ist ebenfalls ein Bewegungsprogramm, das seit 2021 zusammen mit dem Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein umgesetzt wird. Das Bewegungsprogramm umfasst zwölf Trainingseinheiten und zielt darauf ab, Menschen mit einer dementiellen Erkrankung gemeinsam mit einer angehörigen Begleitperson gezielt zu trainieren. Der LSV setzt mit dem Programm einen weiteren Schwerpunkt für den Sport der Älteren in Schleswig-Holstein und schafft ein Angebot, das über das Potential verfügt, Menschen mit einer Demenzerkrankung und deren Angehörige in das Sozialgefüge der Sportvereine und/oder in ihr Wohnumfeld zu integrieren. Denn die Kooperation zwischen Sportvereinen und Einrichtungen der Altenhilfe wird durch **Sport mit Demenz** unterstützt. Begleitet und gefördert wird das Programm ebenfalls vom Präventionspartner des LSV, der AOK NordWest.



Die Gesundheitskasse.

Im Rahmen des Bewegungsprogramms werden Übun-

gen zur Mobilisation, zur Erwärmung, zum Training der Koordination und des Gleichgewichts, zur Kräftigung sowie zur Entspannung vermittelt, mit dem Ziel, die Teilnehmenden auch über die Kursdauer hinaus zu regelmäßigem Training zu motivieren.

Der LSV unterstützt die Durchführung eines 12 Trainingseinheiten umfassenden Kurses mit 500€. Darüber hinaus bekommen die Sportvereine Faltblätter mit Basisübungen für die Teilnehmenden ihrer Kurse kostenfrei zur Verfügung gestellt. Förderfähig sind Vereinsangebote, die von Übungsleitenden durchgeführt werden, die mindestens über eine gültige Übungsleiter-C-Lizenz verfügen und die Programmeinweisung des LSV absolviert haben.

In der neun Lerneinheiten umfassenden Programmeinweisung werden neben dem Grundlagenwissen zur Demenz vor allem Inhalte zu den Themen „Veränderung durch Demenz“, „Bedürfnisse erkennen“, „Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz“ vermittelt und eine Übertragung der Erkenntnisse auf die Konzeption eigener Sportangebote begleitet.

2023 wurde eine Programmeinweisung zu **Sport mit Demenz** angeboten, mit dem Ziel das Bewegungsprogramm landesweit in den Sportvereinen zu implementieren. Insgesamt konnten seit dem Projektstart im Jahr 2021 bereits 53 Übungsleitende, davon 14 im Jahr 2023, qualifiziert und insgesamt acht Kurse durchgeführt werden, davon eins im Jahr 2023.



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein



04.

Landesweiter Aktivtag

Um auf die zahlreichen Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen aufmerksam zu machen und noch mehr Menschen für den Vereinssport zu begeistern, richtet der LSV jedes Jahr in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen den **Landesweiten Aktivtag** aus. Die Teilnahme am **Landesweiten Aktivtag** wird vom LSV finanziell unterstützt. Die Angebote sollten für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sein. Eine Vereinsmitgliedschaft für Besucherinnen und Besucher ist nicht notwendig!



In diesem Jahr fand der **Landesweite Aktivtag** am 4. September im Rahmen des Tag des Sports statt, da dieser ebenfalls in einem dezentralen Format durchgeführt wurde. Die Förderung von Vorträgen und Praxisangeboten durch den LSV, die der Sparte Seniorensport zugeordnet werden können, blieb mit 30€ pro Angebot aber auch in diesem Format bestehen. Insgesamt haben 2023 sieben Vereine 20 Angebote für Seniorinnen und Senioren angeboten. Diese Entwicklung soll im nächsten Jahr fortgesetzt und ausgebaut werden, weshalb der LSV auch künftig die Vereine bei der Umsetzung von Seniorensportangeboten im Rahmen des Landesweiten Aktivtags unterstützen wird.

05.

Alltags-Fitness-Test (AFT)

Der **AFT** wurde in den USA von den Wissenschaftlerinnen Professor Roberta Rikli und Professor Jessie Jones von der California State University in Fullerton unter dem Originaltitel „Senior Fitness Test“ entwickelt. Vom DOSB wurde auf dieser Grundlage ein deutsches Manual für die Sportvereine und -verbände veröffentlicht. Mit dem **AFT** kann die körperliche Fitness für den Alltag bestimmt werden und gleichzeitig das persönliche Abschneiden im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts verglichen werden. Darüber hinaus gibt der Test Hinweise, wie es um die eigene Selbstständigkeit in der Zukunft bestellt ist. Der **AFT** ist für Menschen gedacht, die keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen haben. Wissenschaftlich gesicherte Daten liegen für Männer und Frauen von 60 bis 94 Jahren vor.

Überprüft werden in sechs einfachen Tests die folgenden Fähigkeiten:

- Beinkraft
- Armkraft
- Ausdauer
- Hüftbeweglichkeit
- Schulterbeweglichkeit
- Geschicklichkeit

Interessierte Sportvereine können die Testutensilien beim LSV für die einmalige Durchführung des **AFT** in Sportgruppen oder an Aktionstagen ausleihen.



06.

Förderprogramm gesund & bewegt älter werden

Neben den zielgruppenspezifischen Bewegungsprogrammen, die für Menschen unterschiedlichen Alters konzipiert wurden und deren Umsetzung in den Vereinen vom LSV finanziell unterstützt wird, fördert der LSV auch weiterhin Vereinsinitiativen zum Ausbau und zur Vernetzung der Sportangebote für Ältere vor Ort.



Für die Umsetzung von innovativen Projekten, Aktionen und Sportangeboten mit dem Ziel das Angebot für Ältere im Verein zu erweitern, können Vereine beim LSV einen Zuschuss beantragen. Den dazugehörigen Förderantrag und die entsprechende Mittelanforderung stehen im Downloadbereich auf der Homepage des LSV (<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/gesund-bewegt-aelter-werden-in-schleswig-holstein/>) zur Verfügung oder können direkt beim LSV angefordert werden.



07.

Projektförderung



Senio

	Zielgruppen- spezifische Programme	KogniFit gesund & bewegt	Aktiv 70 Plus gesund & bewegt  Die Gesundheitskasse.
	Förderung	12 Trainingseinheiten 500€ Förderung	12 Trainingseinheiten 560€ Förderung
	Besonderheiten	auch als intergeneratives Angebot geeignet	zertifiziert durch ZPP und ausgezeichnet mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT
	Voraussetzungen	_____	_____
		_____	Programmeinweis

rensport

<p>Alter in Bewegung gesund & bewegt</p>  <p>Die Gesundheitskasse.</p>	<p>Sport mit Demenz gesund & bewegt</p>  <p>Die Gesundheitskasse.</p>	<p>ActiveFit gesund & bewegt</p>	
<p>24 Trainingseinheiten 1000€ Förderung</p>	<p>12 Trainingseinheiten 500€ Förderung</p>	<p>12 Trainingseinheiten 300€ Förderung</p>	
<p>Kooperation mit stationären Pflegeeinrichtungen</p>	<p>für Betroffene und ihre Angehörigen</p>	<p>flexible Trainingsinhalte für alle Altersgruppen</p>	
<p>ÜL-C-Lizenz</p>			
<p>ung durch den LSV</p>		<p>keine Programmeinweisung</p>	

Vorgehen:

- 1.**
Programmeinweisung



- 2.**
Förderantrag
an den LSV



- 3.**
(ggf.) Kooperation



- 4.**
Durchführung des
Kursangebots



- 5.**
Mittelanforderung
an den LSV



08.

Fortbildungsreihe gesund & bewegt 2024

18. Projektförderung im Seniorensport

Jan. – Infoveranstaltung
Online (SportCampus Nord)



01. KogniFit – Programmeinweisung

Mär. Landesturnschule Trappenkamp

02. Alter in Bewegung – Programmeinweisung

Mär. Landesturnschule Trappenkamp

03. Aktiv 70 Plus – Programmeinweisung

Mär. Landesturnschule Trappenkamp

17. Sport mit Demenz – Programmeinweisung

Jul. Landesturnschule Trappenkamp

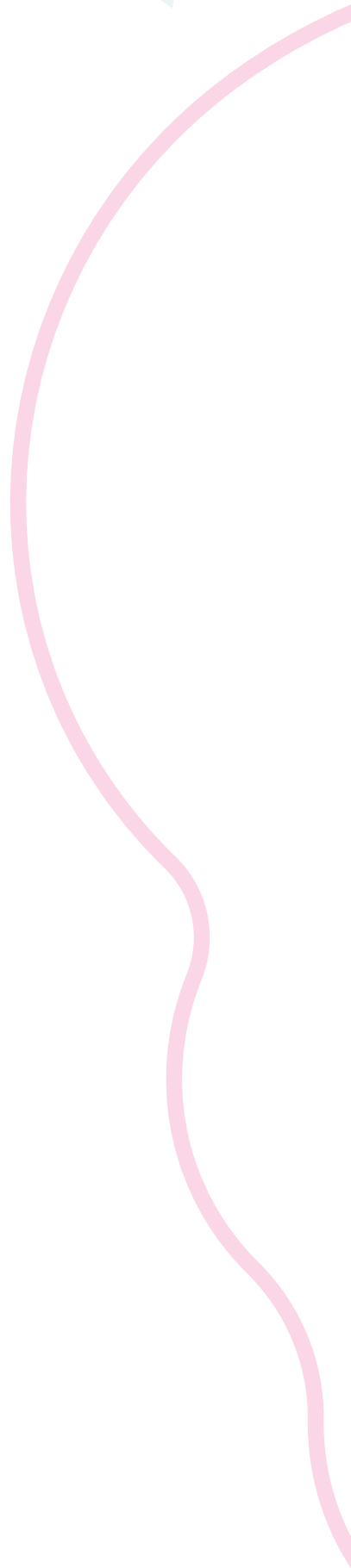
13. KogniFit – Programmeinweisung

Sep. Landesturnschule Trappenkamp

14. Aktiv 70 Plus – Programmeinweisung

Sep. Landesturnschule Trappenkamp







09.

**Der
Pressespiegel
2023**



Wesentliche Aspekte in Mindmap zusammengefasst Projektförderung im Bereich Seniorensport des LSV

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) unterstützt seine Vereine seit jeher bei der Umsetzung zielgruppenspezifischer Bewegungsprogramme für Seniorinnen und Senioren sowohl finanziell als auch organisatorisch.

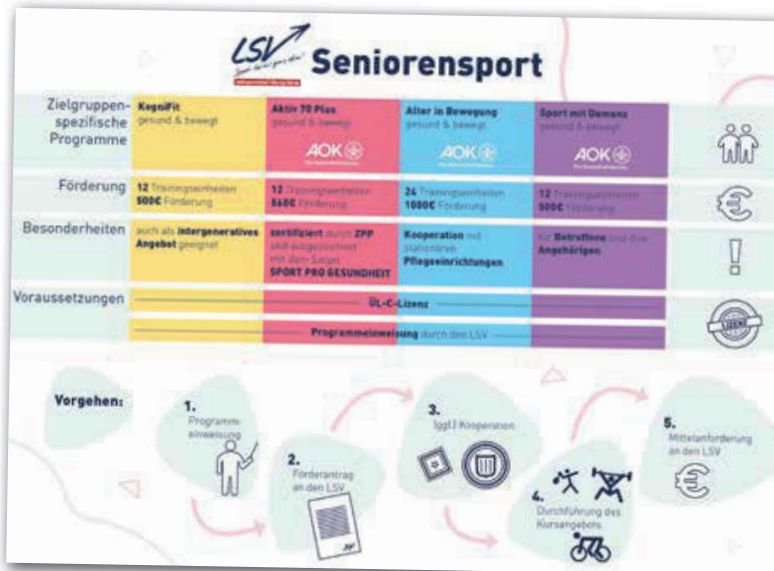
Mit dem Ziel auch innerhalb der Zielgruppe differenzierte, auf die jeweilige Leistungsfähigkeit abgestimmte Bewe-

gungsprogramme für ältere Menschen anbieten zu können, hat der LSV mit „KogniFit“, „Aktiv 70 Plus“, „Alter in Bewegung“ und „Sport mit Demenz“ mittlerweile vier zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme entwickelt. Dank der Unterstützung des LSV-Präventionspartners AOK NordWest werden die Vereine nicht nur inhaltlich und organisatorisch bei der Umsetzung von Angeboten im Rahmen der Projekte unterstützt, sondern auch finanziell.

Die wesentlichen Aspekte der Projektförderung im Bereich Seniorensport sind jetzt in einer Mindmap zusammengefasst und können auf der LSV-Website mit einem Klick unter <https://www.lsv-sh.de/sportweltenprojekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/> abgerufen werden.

Weitere Informationen zu den Projekten sind ebenfalls über den Link oben erhältlich. Die Anmeldung zu den entsprechenden Programmeinweisungen ist unter <https://bildung.lsv-sh.de/ma/> möglich.

Fynn Okrent



Seniorensport-Fortbildungsreihe „gesund & bewegt 2023“

Interessante Neuigkeit für alle in den Vereinen und Verbänden im Seniorensport Tätigen: Das Schulungsprogramm des Seniorensports beim Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) für das kommende Jahr ist fertiggestellt.

Es konnte wieder ein umfangreiches Programm mit jeweils zwei Programmeinweisungen zu unseren vier zielgruppenspezifischen Bewegungsprogrammen „KogniFit“ (6 Lerneinheiten), „Aktiv 70 Plus“ (12 Lerneinheiten), „Alter in Bewegung“ (12 Lerneinheiten) sowie „Sport mit Demenz“ (9 Lerneinheiten) zusammengestellt werden. Eine der beiden Programmeinweisungen zu „Sport mit Demenz“ wird als Online-Veranstaltung angeboten. Alle anderen Programmeinweisungen finden in Präsenz in der Landeturnschule Trappenkamp statt. Darüber hinaus sind im kommenden Jahr neu dabei zwei Online-Infoveranstaltungen mit jeweils zwei Lerneinheiten zum Thema „Projektförderung im Seniorensport“.

Nähere Informationen zu den jeweiligen Bewegungsprogrammen im Bereich Seniorensport erhalten Sie auf der LSV-Homepage unter: <https://www.lsv-sh.de/sportweltenprojekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/>. Die Anmeldung zu den Programmeinweisungen erfolgt über <https://bildung.lsv-sh.de/>.

Fynn Okrent



SENIORENSPORT – PROGRAMMEINWEISUNGEN

Das erste Schulungswochenende in 2023 mit Programmeinweisungen für drei zielgruppenspezifische LSV-Projekte im Seniorensport war ein voller Erfolg. Mit Programmeinweisungen zu den Projekten „KogniFit“, „Aktiv 70 Plus“ und „Alter in Bewegung“ konnten drei Schulungen durchgeführt werden, die auch in diesem Jahr wieder auf großes Interesse bei den Übungsleitenden im Land gestoßen sind.



Mit der Weiterqualifizierung im Rahmen der Programmeinweisungen können Sportvereine je nach Projekt 500 bis 1000 Euro Förderung für jeden Kurs, der umgesetzt wird, beantragen. Dies stellt für viele Vereine eine attraktive Unterstützung dar, um ihr Angebot an die steigende Nachfrage nach adäquaten Sportkursen für Ältere anzupassen bzw. zu erweitern und neue Mitglieder zu gewinnen.

Interessierte haben in diesem Jahr noch mehrfach die Gelegenheit, an weiteren Programmeinweisungen zu zielgruppenspezifischen Bewegungsprogrammen für Ältere teilzunehmen.

Die nächsten Schulungstermine:

1. Juli 2023

Programmeinweisung – Sport mit Demenz

8. September 2023

Programmeinweisung – KogniFit

9. September 2023

Programmeinweisung – Aktiv 70 Plus

10. September 2023

Programmeinweisung – Alter in Bewegung

20. bis 27. November 2023

(Online-)Programmeinweisung – Sport mit Demenz

Nähere Informationen zu den jeweiligen Projekten im Bereich Seniorensport erhalten Sie auf der LSV-Homepage unter: <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/>.

Die Anmeldung zu den Schulungen ist unter <https://bildung.lsv-sh.de/ma/> möglich.

Fynn Okrent



Aktiv 70 Plus
gesund & bewegt

KogniFit
gesund & bewegt

Alter in Bewegung
gesund & bewegt



März 2023, Sportforum



Im KogniFit-Einsteigerkurs des PTSV fordert Übungsleiterin Sabine Sauer (vorne) die Teilnehmerinnen mit Kopfarbeit, Körperübungen und viel Spaß.

FOTO: SIGNE HOPPE

Fit im Kopf und in den Beinen

Spaß, Sport und Geselligkeit: Preetzer TSV bringt Ältere mit neuen Kursen in Bewegung

VON SIGNE HOPPE

PREETZ. ‚Wenn wir in Bewegung sind, werden beide Gehirnhälften angesprochen‘, erklärt Übungsleiterin Sabine Sauer. Mit Bällen, Gurten und Gymnastiknudeln wird es sportlich. Dabei müssen sich die Teilnehmer ganz viel merken – die Namen, Lieblingsgerichte, Getränke, eine Stadt. Der Kurs KogniFit beim Preetzer TSV ist ein Bewegungsprogramm für Ältere – entwickelt vom Landesportverband (LSV) und gefördert von der AOK NordWest.

Seit diesem Jahr neu im Angebot des PTSV, soll das auf zwölf Trainingseinheiten angelegte Programm die kognitive Leistungsfähigkeit beim Älterwerden erhalten. Einmal wöchentlich fordert Sabine Sauer ihre Teilnehmerinnen – Männer dürfen auch mitmachen – mit Kopf- und Körperübungen heraus.

Da wird beispielsweise ein Luftballon in die Luft geworfen und in die Hände geklatscht, bevor er wieder auf-

gefangen wird. ‚Und wie war noch mal das Lieblingsgericht der Teilnehmenden?‘ Es wird viel gelacht bei den Damen.

Es ginge nicht darum, eine Aufgabe bis zur Perfektion zu üben, vielmehr sollten sich die Übungsinhalte steigern, erklärt Sauer. So steht in den Trainingseinheiten hauptsächlich das Kombinieren von zwei Bewegungen oder einer Bewegung und einer weiteren kognitiven Aufgabe im Vordergrund.

Wenn man sich mal in der Stadt treffe, könne man sich mit Namen ansprechen, so Sauer. ‚Und nebenbei weiß man auch, was die Person ger-

ne isst.‘ So komme auch das Soziale nicht zu kurz. In der nächsten Woche gehen die elf Teilnehmerinnen zusammen frühstücken.

Während KogniFit für Menschen jeden Alters gedacht ist, richtet sich das Bewegungsprogramm Aktiv 70 Plus an Menschen ab 70 Jahren. Hier geht es auch schon mal in den Vierfüßerstand, und dann soll ein Bein ausgestreckt und gehoben werden.

Im Rahmen des 60-minütigen Trainings einmal pro Woche werden funktionelle Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Balance, Koordination und Kognition vermittelt, die

dazu beitragen, Bewegungsmangel und Funktionsverlust bei Menschen ab 70 Jahren frühzeitig zu reduzieren.

Mittlerweile haben in Schleswig-Holstein mehr als 4000 Menschen an 300 Kursen der Sportvereine teilgenommen. Im Kreis Plön hat neben dem PTSV der TSV Lütjenburg das Kursprogramm Aktiv 70 Plus im Angebot.

Für den PTSV erschlossen sich mit der Förderung des Senioren- und Gesundheitsports neue Zielgruppen, sagt der Vorsitzende Olaf Szupryczynski. Der Verein erhält für die Durchführung eines Kurses 500 Euro, um Übungsleiterpauschalen, Gerätschaften und Raummiete zu bezahlen.

Der LSV und die AOK NordWest kooperieren seit 2013 als Partner im Gesundheitssport und unterstützen Sportvereine mit zielgruppenspezifischen Programmen. ‚Die Bevölkerung wird immer älter, und die Gesundheit bekommt im Alter eine immer größere Bedeutung für eine aktive Lebensgestal-

tung‘, sagt Reinhard Wunsch, Leiter der AOK-Service-region.

Dr. Thomas Liebsch-Dörchner, Vizepräsident des LSV, betont, dass auch die soziale Komponente durch Sportvereine ideal gefördert werde. Das Argument vieler Teilnehmer lautet: ‚Wir wol-

➔ Das Soziale kommt nicht zu kurz. In der nächsten Woche gehen die elf Teilnehmerinnen zusammen frühstücken.

Hier laufen die Bewegungsprogramme

Der Preetzer TSV bietet folgende neuen Bewegungsprogramme für Ältere an:

Aktiv 70 Plus, Montag 9 bis 10 Uhr und 10.20 bis 11.20, Mittwoch 10.30 bis 11.30 Uhr.
KogniFit, Mittwoch 9.15 bis 10.15 Uhr.
Es ist keine Mitgliedschaft im

Verein notwendig. Die Kurse werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Die Gesundheitskurse finden im Sportheim des PTSV, Lindenstraße 37, statt. Anmeldung bei Sabine Sauer, Tel. 0157/59442730.

len ja so lange wie möglich selbstständig leben.‘ Fit bleiben, beweglich bleiben, Standsicherheit und Gleichgewicht sind Gründe – genauso wie der Ansatz, dem einen oder anderen Zipperlein mit Bewegung entgegenzutreten. Der soziale Kontakt tut sein Übriges, damit alle mit Spaß bei der Sache sind.

02. März 2023, Kieler Nachrichten

Bewegungsfreude statt Alters-Blues

Landessportverband nimmt die Senioren in den Fokus

Harald Klipp

Bewegungsmangel hat besonders für ältere Menschen negative Auswirkungen. Grund genug für den Landessportverband (LSV) und den Preetzer TSV Programme für Ältere in Sportvereinen zu fördern.

Der LSV hat Bewegungsprogramme entwickelt, die er

den Vereinen anbietet. Beim Preetzer TSV stehen für Senioren die Angebote „Alter in Bewegung“ als Vorbeugeprogramm, „KogniFit“ und „Aktiv 70 plus“ im Vordergrund. Der PTSV ist seit 2019 bei der Umsetzung von Seniorensportprojekten des LSV aktiv.

„Ich freue mich, dass der Preetzer TSV sich am landesweiten Netzwerk zur Förderung des Senioren- und Ge-

sundheitssports derartig vorbildlich engagiert. Der Sportverein erschließt sich auf diese Weise Zielgruppen, die von sich aus nicht mehr unbedingt den Kontakt zum Sportverein suchen würden. Von dieser Schwerpunktsetzung profitieren alle Beteiligten. Vor allem aber die Seniorinnen und Senioren, bei denen körperliche Aktivität fester Bestandteil ihres Alltags wird“, sagte



Die Kombination von mehreren Bewegungen oder von Bewegungen und Denkbungen steht bei „KogniFit“ im Mittelpunkt. Foto: Stefan Art

Mittendrin statt nur dabei

KLIPP & KLAR



Harald Klipp (65)
pp@shz.de

Wir sind schon viele – und wir werden immer mehr. Politisch geht es bei der Altersgruppe 60 plus oft um Renten und Pensionen, in der medialen Berichterstattung oft um Verkehrsunfälle, wenn Gas- und Brems-

pedal verwechselt werden. Doch der Themenkomplex der Senioren ist viel größer. Wir werden anders alt als unsere Mütter und Väter.

Mit den Geburtsjahrgängen der 50er- und 60er-Jahre ziehen die Beatles und die Rolling Stones in die Senioreneinrichtungen ein, verabschieden sich Menschen aus dem Berufsleben, die zunehmend Wert auf Gesundheit und Fitness legen. Und sie begreifen allmählich, dass sie sich zu Wort melden müssen, wenn sie gehört werden wollen. Der Sport hat längst erkannt, dass es sich lohnt, die Zielgruppen der älteren Menschen anzu-

sprechen. Hier steckt Potenzial, denn sie sind dankbare Teilnehmer in altersgerechten Übungsgruppen, haben aber mit ihrer Lebenserfahrung oft auch das Zeug und manchmal auch die Ambitionen, als Funktionäre Verantwortung zu tragen.

Wir Alten wollen als gesellschaftliche Gruppe wahrgenommen werden, wir wollen Angebote – nicht nur im Sport – nutzen, am Leben weiterhin teilhaben, aber auch etwas zurückgeben und das nicht nur an der Wahlurne. Denn wir sind möglichst lange mittendrin – und nicht nur dabei!

Vize-Präsident Dr. Thomas Liebsch-Dörschner stellvertretend für den Landessportverband.

Als Dritte neben Landessportverband und Preetzer TSV ist die AOK im Boot, die den Seniorensport mit einer Anschubfinanzierung unterstützt hat. „Wir möchten den Menschen mit unserem Angebot wohnortnah die Möglichkeit geben, sportlich aktiv zu sein. Selbst im fortgeschrittenen Alter fördert Bewegung nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch geistige Fähigkeiten“, erläutert Reinhard Wunsch, Leiter der Serviceregion Süd der AOK Nord-West. Er wisse, dass es auch im Alter möglich sei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.

Das erhöht nicht nur die Lebensqualität, sondern senkt mit Blick auf das Gesundheitswesen auch die Kosten. Und Wunsch hat aus eigen-

er Anschauung in Preetz gesehen: „Gruppenangebote, wie wir sie heute erlebt haben, aktivieren zudem das soziale Miteinander der Seniorinnen und Senioren und bilden einen weiteren wichtigen Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.“ Bewegungsmangel sei häufig die Ursache chronischer Erkrankungen, deren Auftreten mit zunehmendem Lebensalter wahrscheinlicher werde. Folgen für die Krankenkassen sind lang anhaltende und teure Behandlungen.

Viele chronische Erkrankungen lassen sich aber durch körperliche Aktivität in ihrem weiteren Verlauf positiv beeinflussen. Wer im Rahmen seiner Möglichkeiten trainiert, kann oft länger selbstständig leben. Auf diese Weise können die Lebensbedingungen von Seniorinnen und Senioren nachhaltig verbessert werden.

Der Anteil der über 50-Jährigen in Schleswig-Holstein beträgt zurzeit rund 45 Prozent. In der Stadt Preetz sind laut dem Statistischen Landesamt für Hamburg und Schleswig-Holstein knapp 4000 der insgesamt rund 16000 Einwohnerinnen und Einwohner zwischen 50 und 64 Jahre alt. Mehr als 4200 sind 65 Jahre und älter. Und die Alterspyramide zeigt den Trend auf. Bis zum Jahr 2030 soll sich der Anteil der 60- bis 65-Jährigen um fast ein Drittel erhöhen.

Die Sportvereine und -verbände stellen sich auf diesen gesellschaftlichen Wandel ein. Dabei sei Bewegung ein Schlüsselfaktor. Der LSV hat sein Ausbildungsprogramm angepasst und seit 2018 landesweit mehr als 1500 Übungsleiterinnen und -leiter für die Umsetzung der Bewegungsprogramme für Senioren geschult.

04./05. März 2023, Ostholsteiner Anzeiger

LSV und AOK NordWest unterstützen Vereine in Programmen für Seniorensport

SPASS, SPORT UND GESELLIGKEIT – PREETZER TSV BRINGT SENIOR*INNEN IN BEWEGUNG

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) fördert seit vielen Jahren die Initiierung von Bewegungsprogrammen für Ältere in Sportvereinen. Um die Vereine bei der Gestaltung adäquater Angebote zu unterstützen, hat der LSV vier zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme für Ältere entwickelt, die von Sportvereinen in der Praxis angewendet werden können. Von den „fitten Mitfünfzigern“ bis zu den pflegebedürftigen Hochaltrigen kann für jede Zielgruppe ein passendes Angebot vorgehalten werden. Dieses landesweite Engagement im Senioren- und Gesundheitssport wird auch vom Präventionspartner des LSV, der AOK NordWest, nachdrücklich gefördert.



Fotos: Stefan Arlt

Im KogniFit-Einsteigerkurs des PTSV fordert Übungsleiterin Sabine Sauer (Bildmitte) die Teilnehmerinnen mit Kopfarbeit, Körperübungen und viel Spaß.

Der Preetzer TSV (Kreis Plön) engagiert sich seit 2019 bei der Umsetzung von LSV-Seniorensportprojekten. Zunächst bei dem Projekt „Alter in Bewegung“ für die präventive Gesundheitsförderung pflegebedürftiger Senior*innen in Pflegeeinrichtungen und ist seither ein verlässlicher Partner bei der Umsetzung weiterer Seniorensportprojekte des LSV geworden. So kamen 2022 diverse Kursangebote im Rahmen des LSV-Programms „Aktiv 70 Plus“ hinzu, ein funktionelles Krafttraining für Menschen in einem Alter um die 70 Jahre. Außerdem startete der Verein in diesem Jahr einen „KogniFit“-Einstiegerkurs mit kognitivem Bewe-

gungstraining für Ältere, ein weiteres LSV-Programm.

Zu dieser wichtigen Arbeit sagt LSV-Vizepräsident Dr. Thomas Liebsch-Dörschner: „Ich freue mich, dass der Preetzer TSV sich am landesweiten Netzwerk zur Förderung des Senioren- und Gesundheitssports derartig vorbildlich engagiert. Der Sportverein erschließt sich auf diese Weise Zielgruppen, die von sich aus nicht mehr unbedingt den Kontakt zum Sportverein suchen würden. Von dieser Schwerpunktsetzung profitieren alle Beteiligten. Vor allem aber die Seniorinnen und Senioren, bei denen körper-

liche Aktivität fester Bestandteil ihres Alltags wird. So leisten alle Beteiligten einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit, der Selbständigkeit und der Mobilität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dies alles wird ermöglicht besonders durch die Anschubfinanzierung der AOK NordWest, für deren Engagement ich mich herzlich bedanke.“

Reinhard Wunsch, Leiter der Service-region Süd der AOK NordWest, erläutert: „Wir möchten den Menschen mit unserem Angebot wohnortnah die Möglichkeit geben, sportlich aktiv zu sein. Selbst im fortgeschrittenen Alter fördert Bewegung nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch geistige Fähigkeiten. Wir wissen, dass sich durch Bewegung auch noch im hohen Alter neue Nervenverbindungen bilden können und damit nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und damit auch die Lebensqualität steigen. Gruppenangebote, wie wir sie heute erlebt haben, aktivieren zudem das soziale Miteinander der Seniorinnen und Senioren und bilden einen weiteren wichtigen Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.“

Für den Preetzer TSV erschlossen sich mit der Förderung des Senioren- und Gesundheitssports neue Zielgruppen, sagt der Vorsitzende Olaf Szupryczynski. Übungsleiterin Sabine Sauer, die sowohl den Aktiv 70 Plus als auch den KogniFit-Kurs anleitet, ergänzt: „Wenn wir in Bewegung sind, werden beide Gehirnhälften angesprochen. Es geht nicht darum, eine Aufgabe bis zur Perfektion zu üben, vielmehr sollen sich die Übungsinhalte steigern. So stehen in den Trainingseinheiten hauptsächlich das Kombinieren von zwei Bewegungen oder einer Bewegung und einer kognitiven Aufgabe im Vordergrund – ebenso wie der Spaß an der Bewegung und innerhalb der Gruppe.“

NEUES ONLINE-ANMELDEVERFAHREN FÜR LSV-PROJEKTE IM SENIORENSPORT UND „SPORT IM PARK“

Der Bereich Seniorensport im Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) hat ein neues Anmeldeverfahren für seine zielgruppenspezifischen Bewegungsprogramme *KogniFit*, *Aktiv 70 Plus*, *Alter in Bewegung* und *Sport mit Demenz* sowie das Projekt *Sport im Park* eingeführt, das für positive Resonanz bei den Nutzer*innen sorgt.

Das neue Verfahren vereinfacht die Beantragung von Fördermitteln und ermöglicht es den Nutzer*innen, die Informationen schneller und einfacher an den LSV zu übermitteln. Ein großer Vorteil des neuen Anmeldeverfahrens ist die einfache Handhabung. Es ist intuitiv und benutzerfreundlich gestaltet, sodass auch weniger technikaffine Nutzer*innen keine Schwierigkeiten haben, die notwendigen Informationen in nur wenigen Schritten zu übermitteln.

Das neue Anmeldeverfahren sowie die Auszahlungsanforderung von Projektmitteln per Online-Formular im Bereich Seniorensport sowie bei dem Projekt *Sport im Park* löst das bisherige Verfahren per PDF-Formular künftig vollständig ab.

Die Online-Formulare zur Beantragung und Auszahlung von Fördermitteln der Projekte *KogniFit*, *Aktiv 70 Plus*, *Alter in Bewegung* und *Sport mit Demenz* sowie *Sport im Park* können unter www.lsv-sh.de/seniorensport oder auf den entsprechenden Projektseiten www.lsv-sh.de/kognifit, www.lsv-sh.de/aktiv70plus, www.lsv-sh.de/alterinbewegung, www.lsv-sh.de/sportmitdemenz und www.lsv-sh.de/sportimpark abgerufen werden.

Fynn Okrent



Aktiv 70 Plus
gesund & bewegt

KogniFit
gesund & bewegt

**Alter in
Bewegung**
gesund & bewegt

Mai 2023, Sportforum

NEUES FÖRDERPROJEKT „ACTIVEFIT“ BIETET ATTRAKTIVE CHANCEN FÜR DEN SENIORENSPORT IM VEREIN

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) präsentiert sein neues Förderprojekt „ActiveFit“. Dieses zwölf Trainingseinheiten umfassende Kursangebot wurde entwickelt, um Menschen ab 50 Jahren gesund und fit zu halten. Dabei ergeben sich nicht nur Vorteile für die Teilnehmenden, sondern auch für die Sportvereine selbst.

Die Hauptziele von „ActiveFit“ sind die Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden sowie die Schaffung von wertvollen Gemeinschaftserlebnissen. Die Kurse vermitteln nicht nur den Spaß an Bewegung, sondern ermöglichen den Vereinen auch die Erschließung neuer Zielgruppen und potenzieller Mitglieder. Ein herausragendes Merkmal von „ActiveFit“ liegt in seiner Flexibilität. Die Kurse können individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten werden, indem Elemente aus den Bereichen Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Kognitionstraining kombiniert werden. Die Integration von Spielformen aus verschiedenen Sportarten verleiht den Kursen eine abwechslungsreiche Note.

Um die Umsetzung von „ActiveFit“ zu erleichtern, erhalten Übungsleitende nach Beantragung der Förderung einen Leitfaden zur Kursgestaltung. Dieser enthält u.a. eine Fülle von Trainings- und Spielideen, die dazu beitragen, die Kurse ansprechend und wirkungsvoll zu gestalten.

Die Förderkriterien von „ActiveFit“ sind klar definiert und bieten eine klare Richtlinie für interessierte Vereine. Die Kurse sind kostenlos und erfordern keine Vereinsmitgliedschaft. Dies ermöglicht eine breite Teilnehmebasis. Die Kurseinhalte sind auf Gesundheitsförderung ausgerichtet, und die Kursleitenden müssen über gültige Qualifikationsnachweise verfügen, um eine qualitativ hoch-

ActiveFit gesund & bewegt

wertige Betreuung zu gewährleisten. Die Kurse selbst erstrecken sich über zwölf Trainingseinheiten von jeweils 60 Minuten.

Für Sportvereine, die Gesundheits-sportangebote für Ältere in ihrem Verein etablieren möchten, bietet „ActiveFit“ eine hervorragende Gelegenheit. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Teilnehmenden, die Förderung von Gemeinschaftsgeist, die Freude an Bewegung und die Möglichkeit, neue Mitglieder anzuziehen, machen „ActiveFit“ zu einem unschätzbaren Instrument für die Vereinsentwicklung.

„ActiveFit“ fördert also nicht nur die Gesundheit und Fitness der Teilnehmenden, sondern schafft eine Win-Win-Situation. Denn durch die Förderung von 300 Euro pro Kurs werden die Vereine nicht nur bei der Einführung von Gesundheitssportangeboten für Ältere unterstützt. Sie gehen damit auch neue Wege und steigern ihre Präsenz und Attraktivität. Übungsleitende und Vereinsverantwortliche sollten die Gelegenheit nutzen, „ActiveFit“ in ihren Vereinen einzuführen, um von den vielfältigen Vorteilen dieses innovativen Projekts zu profitieren und Teil eines Netzwerks werden, das Menschen zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil inspiriert.

Förderanträge können ab sofort unter www.lsv-sh.de/activefit gestellt werden.



Fynn Okrent

ActiveFit
gesund & bewegt

12
Trainingseinheiten

300€
Förderung
pro Kurs

Jetzt teilnehmen!

LSV
Sport - beim ganz alten!
Landessportverband Schleswig-Holstein



Seniorenport im Fokus:

ERFOLGREICHES SCHULUNGSWOCHENENDE DES LSV STÄRKT GESUNDHEIT UND VEREINE

Ein erfolgreiches Schulungswochenende für den Seniorensport des Landesportverbandes Schleswig-Holstein (LSV) fand kürzlich in der Landesturnschule Trappenkamp statt. Dabei standen die Programmeinweisungen zu den Projekten „KogniFit“ am 8. September und „Aktiv 70 Plus“ am 9. September, im Mittelpunkt. Dieses Wochenende bot den Teilnehmenden wieder einmal die Möglichkeit zur individuellen Weiterentwicklung und öffnete Perspektiven für die Vereinsentwicklung im Bereich Senioren- und Gesundheitssport.



Am ersten Tag, dem „KogniFit“-Projekt gewidmet, erhielten die Teilnehmenden eine umfassende Schulung zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen durch gezielte sportliche Aktivitäten. Dies ist von großer Relevanz, da geistige Fitness genauso wichtig ist wie körperliche Gesundheit, um die Lebensqualität im Alter zu steigern. Die Teilnehmenden erhielten fundierte Informationen und praktische Anleitungen, wie sie „KogniFit“-Kurse in ihren Vereinen erfolgreich implementieren können.

Am folgenden Tag stand das, mit den Siegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention ausgezeichnete und von der AOK Nord-West geförderte, Projekt „Aktiv 70 Plus“ im Fokus. Hier lag der Schwerpunkt auf der Förderung von Bewegung und Sport für Menschen über 70 Jahren. Die Teilnehmenden erhielten wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Möglichkeiten dieser Zielgruppe sowie Anleitungen zur Gestaltung von altersgerechtem Training.

Eine wichtige Nachricht für die Vereine ist, dass die Umsetzung beider Projekte, „KogniFit“ und „Aktiv 70 Plus“, finanziell vom LSV gefördert wird. Dies stellt eine großartige Unterstützung dar, die es den Vereinen ermöglicht, innovative Programme im Bereich Senioren- und Gesundheitssport anzubieten und somit mehr Mitglieder zu gewinnen.

Die nächste Programmeinweisung findet zum Projekt „Sport mit Demenz“ im Online-Format vom 20. bis 27. November 2023 statt. Auch hier wird der LSV sein Engagement für die Förderung des Seniorensports fortsetzen und den Vereinen die Möglichkeit bieten, sich in diesem wichtigen Bereich weiterzubilden.

Das Schulungswochenende zeigte erneut, wie wichtig der Seniorensport für die Gesundheitsförderung im Alter ist. Die Synergieeffekte zwischen den verschiedenen Projekten des LSV

KogniFit
gesund & bewegt

Aktiv 70 Plus
gesund & bewegt

verdeutlichen, wie ein ganzheitlicher Ansatz im Seniorensport die Lebensqualität älterer Menschen steigern kann.

Alle Interessierten im Sportbereich sind ermutigt, sich für die kommenden Programmeinweisungen und Schulungen unter www.bildung.lsv-sh.de/ma/ anzumelden und sich aktiv für gesundheitsbewusstes Sporttreiben von Älteren zu engagieren.

Weitere Informationen zu den Projekten sind unter www.lsv-sh.de/seniorensport zu finden.

Fynn Okrent



Fotos: LSV

ERFOLGREICHE DURCHFÜHRUNG VON SENIORENSPORT-ANGEBOTEN BEIM „TAG DES SPORTS“

Im Rahmen des diesjährigen landesweit durchgeführten „Tag des Sports“ wurden auch zahlreiche Seniorensportangebote erfolgreich und vielfältig umgesetzt. Diese Aktivitäten umfassten Angebote wie z.B. Fitness, Nordic Walking, RollatorFit, KogniFit, Segelflug, Yoga und Walking Football. Der „Tag des Sports“ zeigte somit eindrucksvoll, wie wichtig Sport und Bewegung auch im fortgeschrittenen Lebensalter sind. Denn die Teilnahme an den Angeboten im organisierten Sport bietet zahlreiche Vorteile für ältere Menschen. Neben der Steigerung der physischen Fitness tragen die Aktivitäten auch zur Verbesserung der mentalen Gesundheit bei. Darüber hinaus fördert die soziale Interaktion in den Sportgruppen das Gemeinschaftsgefühl und die Lebensfreude der Teilnehmer*innen.

Durch die vielfältigen Angebote im Rahmen des „Tag des Sports“ wurde die gesellschaftliche und gesundheitliche Bedeutung von Sport im Alter besonders hervorgehoben und darauf aufmerksam gemacht, dass Sporttreiben im Verein nicht nur die körper-

liche Fitness verbessert, sondern auch soziale Kontakte fördert. Dabei wurden u.a. auch Programme vorgestellt, die sich an Zielgruppen mit speziellen Bedürfnissen orientieren. RollatorFit beispielsweise richtete sich an Senior*innen, die auf Gehhilfen angewiesen sind.

Ein weiterer positiver Aspekt war die finanzielle Unterstützung des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV). Mit einem Zuschuss von 30 Euro pro Angebot wurden die Sportvereine ermutigt und in die Lage versetzt, qualitativ hochwertige Seniorensportangebote zu gestalten und durchzuführen. Diese finanzielle Hilfe ermöglichte es den Vereinen, zusätzliche Ressourcen bereitzustellen und die Sportangebote weiter zu verbessern.

Insgesamt war der diesjährige „Tag des Sports“ in Schleswig-Holstein ein

Seniorensport gesund & bewegt

großer Erfolg in Bezug auf die Förderung von Seniorensportangeboten. Die Vielfalt der Aktivitäten, die gesellschaftliche und gesundheitliche Bedeutung von Sport im Alter sowie die finanzielle Unterstützung des Landessportverbandes haben dazu beigetragen, ältere Menschen für regelmäßige sportliche Betätigung zu begeistern. Diese Veranstaltung unterstreicht die Bedeutung eines aktiven Lebensstils für die Generation im Ruhestand und bietet eine inspirierende Botschaft für die Zukunft des Seniorensports in Schleswig-Holstein.

Weitere Informationen zu den geförderten Projekten des Landessportverbandes Schleswig-Holstein finden Sie unter www.lsv-sh.de/seniorensport.



Fynn Okrent



Foto: SHFV

Oktober 2023, Sportforum

Senioren in Bewegung

LSV und AOK unterstützen Spokusa bei Bewegungsprogrammen für Ältere

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) fördert seit vielen Jahren die Initiierung von Bewegungsprogrammen für Ältere in Sportvereinen. Um die Vereine bei der Gestaltung adäquater Angebote zu unterstützen, hat der LSV fünf zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme für Ältere entwickelt, die von Sportvereinen in der Praxis angewendet werden können. Der Verein Spokusa ist dabei Vorreiter.

BAD OLDESLOE. Von den „fiten Mitfünfzigern“ bis zu den pflegebedürftigen Hochaltrigen kann für jede Zielgruppe ein passendes Angebot vorgehalten werden. Dieses landesweite Engagement im Senioren- und Gesundheits-sport wird auch vom Präventionspartner des LSV, der AOK NordWest, gefördert. Der Verein Spokusa Bad Oldesloe engagiert sich bereits seit 2022 bei der Umsetzung der beiden LSV-Seniorsportprojekte „KogniFit“, einem Einsteigerkurs mit kognitivem Bewegungstraining für Ältere ab 50 Jahren, und „Aktiv 70 Plus“, einem funktionellen Krafttraining für Menschen in einem Alter um die 70 Jahre. Aktuell bietet Spokusa einen geschlossenen Kurs Aktiv 70 Plus, wder bis



Beate Meyn-von-Seggern (links) und Brigitte Psoch bei Übungen zur Stärkung der Mobilität.

in den Februar läuft, an. Am 9. Januar beginnt ein neuer Qigong-Kurs, dienstags um 9 Uhr in der SchanZe. Es sind noch Plätze frei. Sporttrai-

nerin May-Britt Dietrich bitet um Anmeldung. Am 20. Januar beginnen zwei neue Samstagskurse in Qigong, 9.30 und 10.45 Uhr, jeweils

60 Minuten in der Turnhalle 6 der Ida-Ehre-Schule. Ab Mai 2024 sind weitere Kurse für Senioren in der Planung: Kogni Fit, Aktiv 70 Plus und Stuhlgymnastik.

Zu dieser wichtigen Arbeit sagt LSV-Vizepräsident Dr. Thomas Liebsch-Dörschner: „Ich freue mich, dass der SPOKUSA Bad Oldesloe sich am landesweiten Netzwerk zur Förderung des Senioren- und Gesundheits-sports so aktiv beteiligt und vorbildlich engagiert. Der Sportverein erschließt sich auf diese Weise eine Zielgruppe, die von sich aus nicht mehr unbedingt den Kontakt zum Sportverein suchen würde.“ Torsten Flocken, stellvertretender Leiter der Serviceregion Süd der AOK NordWest, erläutert: „Wir wissen, dass sich durch Bewegung auch noch im hohen Alter neue Nervenverbindungen bilden können und damit nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und damit auch die Lebensqualität steigt. Gruppenangebote, wie wir sie heute erlebt haben, aktivieren zudem das soziale Miteinander der Seniorinnen und Senioren und bilden einen weiteren wichtigen Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.“ *om/ka*



Teilnehmende des „Aktiv 70 Plus“-Kurses beim Spokusa Bad Oldesloe mit Vertreterinnen und Vertretern des Vereins, des Kreissport- und des Landessportverbandes sowie der AOK NordWest

Fotos: Stefan Arlt/hfr

16. Dezember 2023, Wochenendzeitung für Bad Oldesloe

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Referat Seniorensport
Ansprechpartner: Fynn Okrent

Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Tel.: 0431 6486-113

E-Mail: seniorensport@lsv-sh.de

[www.lsv-sh.de/
seniorensport/](http://www.lsv-sh.de/seniorensport/)

