

# Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.



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



# ActiveFit

gesund & bewegt

Das perfekte

# Sportangebot

für Menschen

# ab 50 Jahren

**12**  
Trainingseinheiten  
**300€**  
Förderung  
pro Kurs

**LSV**  
*Sport bei uns ganz oben!*  
Landessportverband Schleswig-Holstein

# ActiveFit

Das perfekte Sportangebot für Menschen ab 50 Jahren!

Gesund und fit bleiben - das ist das Ziel von **ActiveFit**. Als engagierte Kursleitung in einem Sportverein kannst Du einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit und Fitness deiner Teilnehmenden leisten. **ActiveFit** bietet nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Spaß zu haben.

Gestalte Deinen **ActiveFit**-Kurs frei nach den Bedürfnissen Deiner Teilnehmenden mit Elementen aus den Bereichen des Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Kognitionstraining und kombiniere diese Inhalte mit Spielformen aus unterschiedlichen Sportarten. Einen Leitfaden zur Konzeption eines **ActiveFit**-Kurses mit möglichen Trainings- und Spielideen erhältst du nach Beantragung der Förderung.

## Förderbedingungen:

- 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

Mach mit bei **ActiveFit** und inspiriere Menschen zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil.

Stelle noch heute den Förderantrag und starte deinen **ActiveFit**-Kurs.



## Vorgehen:

1. Bedarfs-  
ermittlung



2.  
(ggf.)  
Kooperation



3.  
Förderantrag  
an den  
LSV



4.  
Durchführung  
des Kursangebots



5.  
Mittelanforderung  
an den LSV

