



Sport & Gesundheit

Angebote und Projekte
im Gesundheitssport

Impressum

Herausgeber:

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

www.lsv-sh.de

Autoren: Laura Kappelmann, Meike Kliewe, Fynn Okrent

1. Auflage

Kiel, September 2020

Inhalt

Vorwort	04
Gesundheitssport im LSV	05
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT	06
Rezept für Bewegung	08
Sport im Park	10
Betriebliche Gesundheitsförderung	12
Bewegung gegen Krebs	14
Senioren-sport	16
KogniFit	18
Aktiv 70 Plus - Das funktionelle Krafttraining im Alter	20
Alter in Bewegung -	22
Das Bewegungsprogramm für pflegebedürftige Menschen	
CoFit-19	24
Landesweiter Aktivtag	25
ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT)	26

Vorwort

Im Zuge der demographischen Entwicklung rückt das Thema Sport und Gesundheit immer mehr in den Vordergrund. Das steigende Gesundheitsbewusstsein einer immer älter werdenden Bevölkerung führt zu einer wachsenden Nachfrage nach gesundheitsorientierten Sportangeboten in Schleswig-Holstein. Um dieser Entwicklung entsprechen zu können und den Bedarf an adäquaten Sport- und Bewegungsangeboten zur Gesundheitsförderung bedienen zu können, bildet der Arbeitsbereich Sport und Gesundheit mit vielfältigen, speziell auf verschiedene Zielgruppen zugeschnittenen Konzepten und Projekten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung, einen Schwerpunkt der Arbeit des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV).

Die Erhaltung der physischen, psychischen und sozialen Lebensqualität hat bei den im Folgenden vorgestellten Projekten und Angeboten oberste Priorität. Denn sportliche Aktivität und regelmäßige Bewegung haben wissenschaftlich nachgewiesen positive Effekte auf die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen. Wer Sport treibt und sich regelmäßig bewegt, fördert aktiv seine Gesundheit und wirkt präventiv zahlreichen möglichen Erkrankungen und Beschwerden vor.

Gesundheitssport im LSV

Sportvereine leisten mit ihren umfassenden Sport- und Bewegungsangeboten flächendeckend einen maßgeblichen Beitrag zur Gesundheitsförderung über alle Altersgruppen hinweg. Der Gesundheitssport im LSV und in seinen Mitgliedsvereinen bildet daher einen wichtigen Grundpfeiler in den Bereichen Prävention und Rehabilitation. Denn die Projekte und Angebote des LSV zielen sowohl auf die Stärkung, als auch auf die Wiederherstellung der Gesundheit nach der Überwindung von gesundheitlichen Problemen ab.



Neben dem enormen gesellschaftlichen und individuellen Mehrwert bietet die Umsetzung von Gesundheitssportangeboten auch für Sportvereine zahlreiche weitere Chancen und Möglichkeiten:

- Ansprache unterschiedlicher Zielgruppen
- Erweiterung des Betätigungsfeldes
- Werbemöglichkeiten
- Erschließung neuer Bewegungsräume
- Vernetzung und Kooperation
- zusätzliche Einnahmen
- Mitgliedergewinnung

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet gesundheitsorientierte Sportangebote aus und wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Die Angebote richten sich vor allem an Menschen, die noch nie oder lange keinen regelmäßigen Sport betrieben haben.

SPORT PRO GESUNDHEIT hat klar definierte Ziele und Kriterien, steht für Transparenz und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Programmen des Gesundheitssports. Es hilft Interessierten, Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern sowie Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Präventionssportangebot.

Das schnelle, übersichtliche und unbürokratische Antragsverfahren erfolgt über die Online-Service-Plattform des DOSB. Für einige Angebote können mit nur einem Antrag für drei Jahre das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Siegel Deutscher Standard Prävention der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) erworben werden. Die Teilnehmenden können von ihrer Krankenkasse in der Regel einen Zuschuss erhalten. Dieser liegt durchschnittlich bei 80% bzw. max. 75€ pro Kurs und ist von den Teilnehmenden zu erfragen.

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote dienen den Sportvereinen insbesondere als Qualitätsnachweis des Angebots und Kompetenznachweis der Übungsleitenden und erhöhen die Akzeptanz bei Ärzten, Wissenschaft, Politik und Krankenkassen.

Voraussetzungen zur Umsetzung für den Sportverein bzw. die Übungsleitenden:

- Mitgliedschaft des Sportvereins im LSV
- Registrierung in der Serviceplattform über die Vereinsvorsitzende oder den Vereinsvorsitzenden und Beantragung (kostenlos)
- Ausreichende Qualifikation (Grundqualifikation und Programmeinweisung) der Übungsleitenden

Hier finden Sie weitere Informationen zum Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT**:
Meike Kliewe
meike.kliewe@lsv-sh.de
0431-6486186



Rezept für Bewegung



Das Rezept für Bewegung wird seit August 2010 flächendeckend in Schleswig-Holstein von den Partnern LSV, Ärztekammer Schleswig-Holstein, Apothekerkammer Schleswig-Holstein und Sparkassen- und Giroverband für Schleswig-Holstein umgesetzt.

Ärztinnen bzw. Ärzte und Apothekerinnen bzw. Apotheker können mit Hilfe einer um-

fangreichen Online-Datenbank ein für die Patientinnen und Patienten bzw. Kundinnen und Kunden ganz persönlich passendes Gesundheitssportangebot mit konkreter Ansprechpartnerin bzw. konkretem Ansprechpartner im Sportverein ermitteln – das persönliche Rezept für Bewegung bzw. die Empfehlung für Bewegung. Darüber hinaus hat auch jede und jeder Bewegungsinteressierte die Möglichkeit, in der Online-Datenbank nach passenden qualitätsgesicherten, gesundheitsorientierten Sportangeboten zu suchen.

Das Rezept für Bewegung hat vor allem symbolischen Charakter, um Patientinnen und Patienten bzw. Kundinnen und Kunden zu mehr körperlicher Aktivität zu ermutigen. Es besteht dadurch keine Möglichkeit der Abrechnung im herkömmlichen Sinne mit den Krankenkassen.

Voraussetzungen zur Umsetzung für den Sportverein bzw. die Übungsleitenden:

- Mitgliedschaft des Sportvereins im LSV
- Übungsleitende sind mind. im Besitz einer gültigen Übungsleiter-C-Lizenz
- Registrierung in der Online-Datenbank (kostenlos)

Hier finden Sie weitere Informationen zum

Rezept für Bewegung:

Meike Kliewe

meike.kliewe@lsv-sh.de

0431-6486186



Sport im Park

SPORT IM PARK

Das Bedürfnis nach informellen Sportangeboten im öffentlichen Raum wächst. Mit dem Pilotprojekt Sport im Park reagiert der LSV auf diese Veränderungen der Sportnachfrage und unterstützt Vereinsinitiativen für Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, um insbesondere Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention in der freien Natur und auf öffentlichen Plätzen zu implementieren und als festen Bestandteil der Stadt- und Quar-

tiersentwicklung zu etablieren. Durch die unverbindlichen und kostenfreien Angebote gehen die Vereine auf die Bedürfnisse von Jung und Alt ein und erreichen diese Zielgruppen in ihrer jeweiligen Lebenswelt.

Während der Sommermonate können Vereine attraktive Sportangebote zur Gesundheitsförderung und Prävention im öffentlichen Raum anbieten und finanzielle Unterstützung für die Durchführung des Projekts beim LSV beantragen.

Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des LSV, der AOK NORDWEST.

Präventionspartner des LSV

AOK
Die Gesundheitskasse.

NORDWEST

Hier finden Sie weitere Informationen zum

Projekt Sport im Park:

Fynn Okrent

fynn.okrent@lsv-sh.de

0431-6486113



Betriebliche Gesundheitsförderung



Die Möglichkeiten und Chancen, die die betriebliche Gesundheitsförderung bietet, liegen auf der Hand: Betriebliche Gesundheitsförderung ist sowohl für Arbeitgeber als auch für Arbeitnehmer ein echter Gewinn. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bedeutet betriebliche Gesundheitsförderung neben dem Erhalt der Gesundheit auch mehr Arbeitszufriedenheit, Motivation und in aller Regel eine Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit. Auch für das Image eines Unternehmens bedeutet betriebliche Gesundheitsförderung einen

Gewinn. Denn ist die Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Teil der Unternehmenskultur, sind diese Unternehmen als attraktivere Arbeitgeber klar im Vorteil.

Der LSV möchte zukünftig eine engere Verknüpfung zwischen Betrieben und den Sportvereinen herstellen. Die Sportvereine können mit Ihrem Knowhow sowie den qualifiziert ausgebildeten Übungsleitenden einen qualifizierten Partner darstellen und für die Betriebe mit einem passendem Angebot einen deutlichen Mehrwert bieten.

Der DOSB möchte mit dem Vier-Wochen-Bewegungsprogramm und der gleichnamigen Broschüre „Bewegt im Betrieb“ alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer beim Einstieg in ein bewegteres Leben am Arbeitsplatz unterstützen. Das wissen-

schaftlich abgesicherte Programm möchte dazu motivieren, den ersten Schritt zu tun, um chronischem Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Hier finden Sie weitere Informationen zur
Betrieblichen Gesundheitsförderung:
Laura Kappelmann
laura.kappelmann@lsv-sh.de
0431-6486294



Bewegung gegen Krebs

www.bewegung-gegen-krebs.de

**BEWEGUNG
GEGEN
KREBS**

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

Die Bewegungsoffensive „Bewegung gegen Krebs“ ist ein Projekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Sporthochschule Köln und möchte auf die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Krebsprävention und Nachsorge aufmerksam machen. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung sowie die Vermittlung von Tipps für den Einstieg in ein

sportlich aktiveres Leben. Die Initiative erarbeitet in Kooperationen mit den Landessportbünden und -verbänden verschiedene Projekte, um die Ziele erfolgreich zu erreichen, wie beispielsweise die Überarbeitung von Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleitende und Interessierte.

Ein wichtiger Teil des Gesamtprojekts ist der Vereinswettbewerb, der jedes Jahr durchgeführt wird und mit dem der Zugang zur Bevölkerung erleichtert wird. Bundesweit können alle Vereine teilnehmen, indem sie einen Tag ganz nach dem Motto „Bewegung gegen Krebs“ auf die Beine stellen. Dadurch sind in den letzten Jahren eine Vielzahl an verschiedensten Aktionen, wie Fachtage, Sportaktivtage oder andere Bewegungsangebote entstanden. Nach Anmeldung erhalten die Vereine eine Aktionsbox mit Gymbags, T-Shirts, Thera-

Bändern und weiteren Überraschungen für die Durchführung des Aktionstags und haben im Anschluss die Chance als kreativste Einsendung mit einem attraktiven Preis ausgezeichnet zu werden.

Hier finden Sie weitere Informationen zum **Projekt Bewegung gegen Krebs:**
Laura Kappelmann
laura.kappelmann@lsv-sh.de
0431-6486294



Senioren­sport

Um den demografischen Veränderungen und der steigenden Nachfrage der Älteren nach adäquaten Sport- und Bewegungsangeboten entsprechen zu können, bildet der Seniorensport einen weiteren Schwerpunkt der Arbeit des LSV. Der LSV versteht seine Aufgabe darin, seine Mitgliedsvereine und -verbände mit innovativen Projekten und Maßnahmen dabei zu unterstützen, im Rahmen der Gesundheitsförderung noch mehr ältere Menschen für den Sport in den Vereinen zu gewinnen.

Hervorzuheben sind insbesondere die etablierten Projekte KogniFit, Aktiv 70 Plus, Alter in Bewegung sowie der Landesweite Aktivtag und der Alltags-Fitness-Test.

Seniorensport

gesund & bewegt



Hier finden Sie weitere Informationen zu

Senioren im Sport:

Fynn Okrent

fynn.okrent@lsv-sh.de

0431-6486113



KogniFit

KogniFit ist ein sechs Trainingseinheiten umfassendes Trainingsprogramm zur Erhaltung der kognitiven Leistungsfähigkeit beim Älterwerden. Teilnehmende Vereine haben mit KogniFit die Möglichkeit, 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, um der Marginalisierung älterer Menschen effektiv entgegenzuwirken. Finanziell unterstützt werden die Sportvereine dabei durch den LSV.

Im Rahmen der 60-minütigen Trainingseinheiten einmal pro Woche werden die Teilnehmenden immer wieder vor kogniti-

ve Bewegungsherausforderungen gestellt, die mit viel Freude gemeinsam bewältigt werden.

Voraussetzungen zur Umsetzung für den Sportverein bzw. die Übungsleitenden:

- Übungsleitende sind mind. im Besitz einer gültigen C-Lizenz
- die Teilnahme an einer Programmeinweisung durch den LSV

Die Programmeinweisungen zu KogniFit werden regelmäßig vom LSV angeboten.

KogniFit

gesund & bewegt

Hier finden Sie weitere Informationen zum

Projekt KogniFit:

Fynn Okrent

fynn.okrent@lsv-sh.de

0431-6486113



Aktiv 70 Plus – Das funktionelle Krafttraining im Alter

Aktiv 70 Plus ist ein zwölf Trainingseinheiten umfassender Bewegungskurs für Menschen ab 70 Jahre. Gemeinsam aktiv zu werden und zu bleiben, steht im Mittelpunkt. Denn neben der körperlichen Aktivität ist auch das soziale Miteinander wichtig, um fit zu bleiben.

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.

Vom DOSB wurde Aktiv 70 Plus mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und von der ZPP mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention zertifiziert. Die Kursgebühr kann daher bei entsprechender Qualifikation der Übungsleitenden von den gesetz-

lichen Krankenkassen teilweise erstattet werden. Darüber hinaus wird die Umsetzung eines Aktiv 70 Plus - Kurses vom LSV finanziell unterstützt.

Ziel ist, dass der Kurs im nahen Wohnumfeld der Teilnehmenden stattfindet. Hierzu bieten sich Kooperationen mit Einrichtungen an, die über geeignete Räumlichkeiten verfügen. Die Teilnehmenden werden damit stärker auch sozial in ihr Wohnumfeld eingebunden.

Voraussetzungen zur Umsetzung für den Sportverein bzw. die Übungsleitenden:

- Übungsleitende sind mind. im Besitz einer gültigen C-Lizenz „Ältere“; bei zertifizierten Kursangeboten einer gültigen B-Lizenz „Prävention“
- die Teilnahme an einer Programmeinweisung durch den LSV

Die Programmeinweisungen zu Aktiv 70 Plus werden regelmäßig vom LSV angeboten.

Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des LSV, der AOK NORDWEST.

Präventionspartner des LSV



Hier finden Sie weitere Informationen zum **Projekt Aktiv 70 Plus:**
Fynn Okrent
aktiv70plus@lsv-sh.de
0431-6486113

Aktiv 70 Plus

gesund & bewegt



Alter in Bewegung – Das Bewegungsprogramm für pflegebedürftige Menschen

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 trainiert und die funktionelle Leistungsfähigkeit verbessert. Die regelmäßige Teilnahme am Bewegungsprogramm in der Gruppe wirkt sich außerdem positiv auf das psychische Wohlbefinden der Teilnehmenden aus.

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, indem die Übungsleitenden das Bewegungsangebot direkt in die Einrichtungen hineinbringen. Finanziell unterstützt werden die Sportvereine bei der Umsetzung durch den LSV.

Voraussetzungen zur Umsetzung für den Sportverein bzw. die Übungsleitenden:

- Übungsleitende sind mind. im Besitz einer gültigen C-Lizenz „Ältere“
- die Teilnahme an einer Programmeinweisung durch den LSV

Die Programmeinweisungen zu Alter in Bewegung werden regelmäßig vom LSV angeboten.

Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des LSV, der AOK NORDWEST.

Präventionspartner des LSV



Alter in Bewegung

gesund & bewegt

Hier finden Sie weitere Informationen zum
Projekt Alter in Bewegung:
Fynn Okrent
alterinbewegung@lsv-sh.de
0431-6486113



CoFit-19

Mit den Übungssammlungen CoFit-19 reagiert der LSV auf die Einschränkungen durch das Covid-19-Virus und stellt Sportvereinen und Interessierten kostenfreie Flyer mit Übungen für das eigenständige Training zu Hause zur Verfügung.

CoFit-19 – Kräftigungsübungen für zu Hause richten sich vor allem an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die regelmäßig sportlich aktiv sind. Mit CoFit-19 – Mobilisierungsübungen für zu Hause stellt der LSV zudem eine Übungssammlung insbesondere für Seniorinnen und Senioren zur Verfügung, die altersbedingt durch verminderte Leistungsfähigkeit und Immobilität eingeschränkt sind.

CoFit-19

Hier finden Sie weitere Informationen zu **CoFit-19**:

Fynn Okrent
fynn.okrent@lsv-sh.de
0431-6486113



Landesweiter Aktivtag

Um auf die zahlreichen Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen aufmerksam zu machen und noch mehr ältere Menschen für den Vereinssport zu gewinnen, richtet der LSV jedes Jahr in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen den Landesweiten Aktivtag aus. Die Angebote sollten für Anfänger und Fortgeschrittene im Alter von 50 bis 90 Jahren geeignet sein. Eine Vereinsmitgliedschaft für Besucherinnen und Besucher ist nicht notwendig.

Voraussetzungen zur Umsetzung für den Sportverein bzw. die Übungsleitenden:

- Mitgliedschaft des Sportvereins im LSV
- Angebote für die Zielgruppe der Älteren

Landesweiter Aktivtag

gesund & bewegt

Hier finden Sie weitere Informationen zum **Landesweiten Aktivtag**:

Fynn Okrent

fynn.okrent@lsv-sh.de

0431-6486113



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 Vergleichsdaten 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

Beim LSV werden regelmäßige Fortbildungen zur Anwendung und Durchführung des AFT angeboten. Außerdem können sich interessierte Vereine die Testutensilien beim LSV für die einmalige Durchführung des AFT in Sportgruppen oder an Aktionstagen ausleihen.



Hier finden Sie weitere Informationen zum

AFT:

Fynn Okrent

fynn.okrent@lsv-sh.de

0431-6486113



