

**Für weitere Informationen
wenden Sie sich bitte an:**

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Referat Seniorensport
Ansprechpartner: Fynn Okrent

Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
Tel.: 0431 6486-113
E-Mail: fynn.okrent@lsv-sh.de

<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/alter-in-bewegung/>

Netzwerkpartner

FORUM
PFLEGE GESELLSCHAFT

 **KOMPETENZZENTRUM**
Demenz in Schleswig-Holstein

SH  **Schleswig-Holstein**
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

 **Städtisches**
KRANKENHAUS KIEL

MITGLIED IM



C | A | U
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Institut für Sportwissenschaft


Rezept für Bewegung



**Alter in
Bewegung**
gesund & bewegt

Das

Bewegungs- programm

für pflegebedürftige
Menschen

Präventionspartner des LSV


AOK
Die Gesundheitskasse.

NORDWEST


Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Alter in Bewegung

Das Bewegungsprogramm für pflegebedürftige Menschen

Das Programm

»Alter in Bewegung« ist ein funktional ausgerichtetes Ganzkörpertraining. Durch das Kursprogramm werden sowohl die physischen als auch die kognitiven Parameter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessert. Dies wirkt sich positiv auf die funktionelle Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren aus. Die regelmäßige Teilnahme am Bewegungsprogramm in der Gruppe lassen außerdem positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwarten.

Die Kooperationen

Das Besondere am Programm »Alter in Bewegung« ist die kooperative Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und stationären Pflegeeinrichtungen. Die Umsetzung des Programms erfolgt vor Ort in der Lebenswelt der Zielgruppe. Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des Landessportverbandes Schleswig- Holstein, der AOK NORDWEST.

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen das Bewegungsangebot direkt in die Einrichtungen. Auf diese Weise bekommen Sportvereine die Möglichkeit, sich der stetig wachsenden Zielgruppe zu präsentieren und sich in dem weiten Feld des Seniorensports optimal zu positionieren. Im Gegenzug öffnen sich die Pflegeeinrichtungen auch für ältere Menschen aus der Nachbarschaft oder Mitglieder der Sportvereine. Auf diese Weise wird die gegenseitige Vernetzung im Quartier unterstützt.

Die Förderung

Die Umsetzung eines dreimonatigen Starterkurses wird vom Landessportverband Schleswig-Holstein finanziell unterstützt. Für jede Kooperation zwischen Sportvereinen und Pflegeeinrichtungen können teilnehmende Sportvereine bis zu 1.000 Euro Förderung beim Landessportverband Schleswig-Holstein beantragen. Im Sinne einer langfristigen Umsetzung von „Alter in Bewegung“ sollte das Bewegungsprogramm nach dem Starterkurs in eine Regelfinanzierung überführt werden. Dabei werden die Kooperationen vom Landessportverband Schleswig-Holstein unterstützt.

Die Schulungen

Schulungen für interessierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter werden vom Landessportverband Schleswig- Holstein kostenfrei angeboten.