

Aktiv 70 Plus

gesund & bewegt

Das funktionelle

Krafttraining im Alter



Die Gesundheitskasse.



Landessportverband Schleswig-Holstein

Das Programm

Aktiv 70 Plus ist ein zwölf Trainingseinheiten umfassendes Bewegungsprogramm für Menschen ab 70 Jahre, das vom Landessportverband Schleswig-Holstein konzipiert wurde. 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. Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, der AOK NordWest.

Die Zertifizierung

Vom Deutschen Olympischen Sportbund wurde **Aktiv 70 Plus** mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und von der Zentralen Prüfstelle Prävention mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert. Die Kursgebühr kann daher bei entsprechender Qualifikation der Übungsleitenden von den gesetzlichen Krankenkassen teilweise erstattet werden.

Die Förderung

Die Umsetzung eines „**Aktiv 70 Plus**“-Kurses wird vom Landessportverband Schleswig-Holstein finanziell unterstützt. Pro Jahr können teilnehmende Vereine eine Förderung in Höhe von 560€ für die Durchführung eines Kurses beantragen. Ziel der Förderung ist, dass der Kurs im nahen Wohnumfeld der Teilnehmenden stattfindet, weshalb auch Kooperationen mit Einrichtungen unterstützt werden, die über geeignete Räumlichkeiten verfügen, sodass neue Bewegungsräume geschaffen werden.

Die Programmeinweisung

Programmeinweisungen mit einem Umfang von 12 Lerneinheiten werden vom Landessportverband Schleswig-Holstein regelmäßig angeboten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

**Landessportverband
Schleswig-Holstein e.V.**

Fynn Okrent
Referent für Seniorensport
aktiv70plus@lsv-sh.de
0431 – 64 86 11 3



[www.lsv-sh.de/
sportwelten-
projekte/sport-
gesundheit/
senioren-im-
sport/aktiv-70/](http://www.lsv-sh.de/sportweltenprojekte/sportgesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70/)