

Senioren­sport gesund & bewegt



Der Senioren­sport im Landessportverband Schleswig-Holstein

Um den demografischen Veränderungen und der steigenden Nachfrage der Älteren nach adäquaten Sport- und Bewegungsangeboten entsprechen zu können, bildet der Seniorensport einen Schwerpunkt der Arbeit des Landessportverbandes Schleswig-Holstein. Der Landessportverband Schleswig-Holstein versteht seine Aufgabe 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.

Die Maßnahmen

- Zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme:

Aktiv 70 Plus – Das funktionelle Krafttraining im Alter

Alter in Bewegung – Das Bewegungsprogramm für pflegebedürftige Menschen

- Landesweite Vernetzung mit Partnern aus den Bereichen: Politik, Gesundheit, Wissenschaft und Bildung
- Enge Zusammenarbeit mit den Kreissportverbänden, Landesfachverbänden und Mitgliedsvereinen
- Landesweiter **Aktivtag** mit vielfältigen Sport- und Bewegungsangeboten für die Generation 50+
- Fortbildungsreihe »**gesund & bewegt**« mit Veranstaltungen zu den Themen Sport und Gesundheit
- Regelmäßige Praxisworkshops

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

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

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



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