

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

Aktiv 70 Plus gesund & bewegt



Das funktionelle

Krafttraining im Alter

12
Trainingseinheiten
560€
Förderung
pro Kurs

www.lsv-sh.de/aktiv70plus



AOK 
Die Gesundheitskasse.

LSV 
Sport bei uns ganz oben!
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.

Zertifiziert wurde **Aktiv 70 Plus** vom Deutschen Olympischen Sportbund mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und von der Zentralen Prüfstelle Prävention mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“.

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

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.

Aktiv 70 Plus
gesund & bewegt

Vorgehen:

1.
Bedarfs-
ermittlung



2.
(ggf.)
Kooperation



3.
Förderantrag
an den
LSV



4.
Durchführung
des Kursangebots



5.
Mittelanforderung
an den LSV

