

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.



www.lsv-sh.de/activefit



ActiveFit

gesund & bewegt

Das perfekte
Sportangebot
für Menschen
ab 50 Jahren

12
Trainingseinheiten
500€
Förderung
pro Kurs

AOK 
Die Gesundheitskasse.

LSV 
Sport bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

ActiveFit

Das perfekte Sportangebot für Menschen ab 50 Jahren!

Gesund und fit bleiben - das ist das Ziel von **ActiveFit**. Als engagierte Kursleitung in einem Sportverein kannst Du einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit und Fitness deiner Teilnehmenden leisten. **ActiveFit** bietet nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Spaß zu haben.

Gestalte Deinen **ActiveFit**-Kurs frei nach den Bedürfnissen Deiner Teilnehmenden mit Elementen aus den Bereichen des Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Kognitionstraining und kombiniere diese Inhalte mit Spielformen aus unterschiedlichen Sportarten. Einen Leitfaden zur Konzeption eines **ActiveFit**-Kurses mit möglichen Trainings- und Spielideen erhältst du nach Beantragung der Förderung.

Förderbedingungen:

- die Teilnahme an **ActiveFit**-Kursen ist kostenlos
- eine Vereinsmitgliedschaft ist für eine Teilnahme nicht erforderlich
- die **ActiveFit**-Kurse richten sich an Menschen ab 50 Jahren
- die Kurseinhalte sind gesundheitsförderlich
- die Kursleitung verfügt über eine gültige ÜL-C-Lizenz Erwachsene/Ältere oder eine ÜL-C-Lizenz Kinder/Fitness/Breiten- und Freizeitsport + Teilnahme an der Fortbildung Seniorensport
- die **ActiveFit**-Kurse haben einen Umfang von 12 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Mach mit bei **ActiveFit** und inspiriere Menschen zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil.

Stelle noch heute den Förderantrag und starte deinen **ActiveFit**-Kurs.



Vorgehen:

1. Bedarfs-
ermittlung



2.
(ggf.)
Kooperation



3.
Förderantrag
an den
LSV



4.
Durchführung
des Kursangebots



5.
Mittelanforderung
an den LSV

