

# Projekt „AKTIV 70 PLUS“ in Schleswig-Holstein 2018

## Merkblatt für interessierte Vereine

Der Landessportverband Schleswig-Holstein startete im Jahr 2008 das Projekt „AKTIV 70 PLUS“. Ziel der Maßnahme ist es, Männer und Frauen, die älter als 70 Jahre sind, über ein Kurssystem für ein gesundheitsorientiertes Bewegungs- und Sportangebot in den Vereinen des Landessportverbandes zu gewinnen.

Im Vordergrund stehen die Aspekte Gesundheit, Bewegung, Spaß und Kommunikation, die in einem Kurssystem mit verschiedenen klar definierten und abgestimmten Modulen am leichtesten umsetzbar sind.

In diesem Merkblatt sind einige wesentliche Aspekte festgehalten, die die Überprüfung, ob dieses Projekt in Ihrem Verein durchführbar ist, erleichtern sollen.

### Ziel der Maßnahme

Eine der umwälzenden Veränderungen in Deutschland ist die Veränderung der Bevölkerungsstruktur. Der Anteil der Über-60-jährigen liegt heute bei rund 23 % und wird im Jahre 2030 bei 35 bis 38 % liegen. Der Anteil der Über-80-jährigen verdoppelt sich. Die Menschen werden immer älter, die allgemeine Lebenserwartung steigt weiterhin.

Der organisierte Sport hat seine ursprüngliche Ausrichtung, der Jugend vorbehalten zu sein, wie es in den Gründerjahren der Fall war, längst aufgegeben. Sport ist für viele Menschen zum Lebensbegleiter geworden und man hört nicht auf, Sport zu treiben, wenn man in die Jahre kommt. Hinzu kommt, dass es immer mehr Menschen gibt, die erst im Rentenalter den Weg in den Sport und damit in die Vereine finden.

Ziel der Projektmaßnahme ist es, möglichst „nicht im Verein organisierte“ Seniorinnen und Senioren an den Verein heranzuführen.

Mit zunehmendem Alter besteht die Tendenz zur Krankheitshäufigkeit bzw. Multimorbidität. Die medizinischen Grundlagen, aber auch trainingswissenschaftliche, methodische

und didaktische Besonderheiten müssen in dieser Altersgruppe Berücksichtigung finden. Deshalb ist die Teilnahme an der Übungsleiterschulung verpflichtend.

Übergeordnete Zielsetzungen hierbei sind die Erhaltung / Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Funktionsfähigkeit sowie die Erhaltung / Verbesserung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.

Der an dem Projekt beteiligte Verein positioniert sich damit deutlich als Anbieter eines gesundheitsorientierten qualitativ hochwertigen Angebots für eine immer wichtiger werdende Zielgruppe unserer Gesellschaft. Die Maßnahme sollte auf Nachhaltigkeit angelegt sein, so dass auch nach dem Ende des Kursverlaufes die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Verein übernommen werden können.

### Inhalte des Kursangebotes

Die Erstellung der inhaltlichen Bausteine für das ganzheitliche Bewegungsangebot wie z. B. Funktionsgymnastik, Ausdauerschulung, Bewegung nach Musik, Wahrnehmungsschulung, Sturzprävention, Kommunikation, Gedächtnistraining, Entspannung etc. wird durch den Landessportverband geleistet und ist Bestandteil der Schulung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

### Leitung der Kurse

Die Kurse sollen von interessierten und qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern bzw. Sportlehrerinnen und Sportlehrern der Vereine geleitet werden, die möglichst bereits Erfahrung im gesundheitsorientierten Sport bzw. in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren gesammelt haben. Eine gültige Übungsleiterlizenz (C-Lizenz) bzw. eine vergleichbare Qualifikation ist für die Leitung dieser Kurse erforderlich.

Für alle Kursleiterinnen und –leiter findet vor Beginn der Maßnahme eine verpflichtende ÜL-Schulung zur Vorbereitung auf den Kursverlauf statt.

### Übungsleiterschulung :

Die nächste Übungsleiterschulung findet am **16.-18.03.2018** im Sport- und Bildungszentrum Bad Malente statt.

### Finanzen

Der Kurs umfasst 12 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten. Hierfür wird den beteiligten Vereinen ein Vereinszuschuss in Höhe von 360,00 EUR gewährt. Außerdem erhält jeder Verein – nach Vorlage der Rechnung – einen Materialzuschuss in Höhe von maximal 200,-EUR. Das Material muss auch nach Beendigung des Kurses für den Seniorensport im Verein genutzt werden.

Es wird empfohlen, von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Kursgebühr zu erheben. Die Höhe liegt im Ermessen des jeweiligen Vereins.

Der Verein weist die ordnungsgemäße Verwendung der Zuschüsse nach.

Pro Verein können maximal 2 Kurse im Jahr gefördert werden.

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Wir unterstützen die Vereine gerne, indem wir Muster-Presseartikel zur Verfügung stellen.

### Sporträume

Der beteiligte Verein bemüht sich, geeignete Bewegungs- und Sportanlagen in örtlicher Nähe anzubieten. Dies können Sporthallen sein, es können aber auch Kooperationen eingegangen werden z. B. mit Senioren-Wohnanlagen, Senioren-Treffs, Reha-Kliniken etc. Bei der Wahl der Uhrzeit und des Ortes ist zu bedenken, dass die Zielgruppe ältere Frauen und Männer sind.

### Zusammenfassung

Der Landessportverband betrachtet das Projekt „AKTIV 70 PLUS“ als eine Maßnahme der konkreten Vereinsunterstützung und –förderung.

Den Vereinen im Landessportverband wird durch das Projekt die Möglichkeit gegeben, ein gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Programm für die immer wichtiger werdende Zielgruppe der Älteren in ihrem Verein kostenneutral durchzuführen. Die finanzielle Unterstützung der Vereine dient als Anschlag und soll möglichst zu langfristigen, flächendeckenden Dauerangeboten in den Vereinen in Schleswig-Holstein führen.



Landessportverband Schleswig-Holstein  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
E-Mail: [brigitte.roos@lsv-sh.de](mailto:brigitte.roos@lsv-sh.de)  
Telefon: 0431-6486-217  
Fax: 0431-6486-292