

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.



Förderung



Beratung

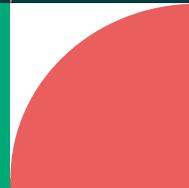
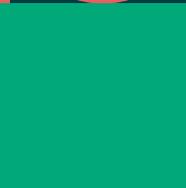
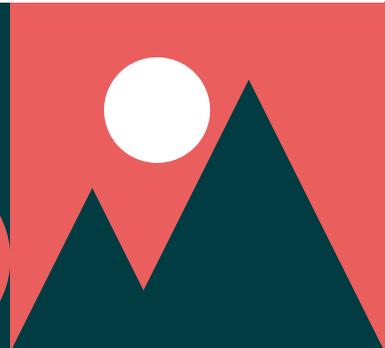
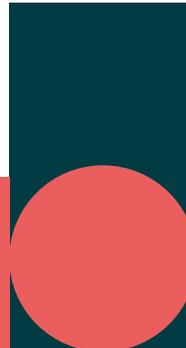
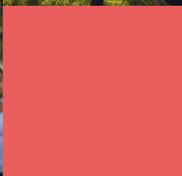
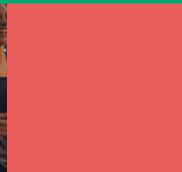


Material



REFERAT SPORT IM
ÖFFENTLICHEN RAUM
Fynn Okrent
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
0431 6486-113
fynn.okrent@lsv-sh.de

SPORT IM FREIEN



[www.lsv-sh.de/
sportimfreien](http://www.lsv-sh.de/sportimfreien)

ERLEBE DIE VORTEILE VON SPORT UNTER FREIEM HIMMEL UND ENTDECKE, WARUM BEWEGUNG IN DER NATUR SO WERTVOLL IST!

Gesundheit fördern

- Blutdruck und Herzfrequenz senken: Weniger Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Diabetes.
- Immunsystem stärken: Wind, Regen und Sonne machen dich widerstandsfähiger.
- Vitamin D tanken: Wichtig für Knochen und Hormone.

Mental fit bleiben

- Stimmung heben: Tageslicht fördert die Serotoninproduktion, was glücklicher macht.
- Entspannung pur: Schon fünf Minuten Bewegung draußen senken Stress und lockern Muskeln.
- Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern: Naturerfahrung senkt die Müdigkeit.

Gemeinschaft erleben

- Soziale Interaktion: Gemeinsame Naturerlebnisse fördern Freundschaften und Gemeinschaftsgefühl.
- Kommunikationsfähigkeiten verbessern: Sport im Freien schafft neue Begegnungen und stärkt das Miteinander.

Naturnähe fördern

- Naturbewusstsein entwickeln: Sport draußen macht Natur erfahrbar und erhöht das Umweltbewusstsein.
- Energie sparen: Kein Bedarf an künstlichem Licht oder Heizung – gut für die Umwelt und den Geldbeutel.

Flexibilität genießen

- Unabhängig von Ort und Zeit: Sport draußen ist jederzeit und überall möglich.
- Einfache Teilnahme: Öffentliche Angebote ermöglichen soziale Teilhabe für alle.

Neues entdecken

- Neue Sportarten entdecken: Trendsportarten und frische Luft locken besonders junge Erwachsene an.
- Kooperationen erleben: Vernetzung mit Naturschutz, Gesundheitseinrichtungen und Kommunen erweitert die Möglichkeit neue Bewegungsräume und Sportangebote kennenzulernen.

Sport im Freien ist gesundheitsfördernd – körperlich und mental, macht Spaß, festigt soziale Kontakte, entspannt und trägt zur Lebensqualität bei. Nicht zuletzt steht **Sport im Freien** für Naturerfahrung im unmittelbaren eigenen Lebensumfeld.

Deswegen engagiert sich der **LSV** im Rahmen verschiedener Projekte und Aktionen für die Sportausübung im Freien und unterstützt Vereine bei der Umsetzung von Sportangeboten unter freiem Himmel, damit möglichst viele Menschen von den vielfältigen Potenzialen der Sportausübung im Freien profitieren.



Finden Sie das passende Bewegungsangebot auf der bundesweite Bewegungslandkarte www.bewegungslandkarte.de

