

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
 Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
 Referat Seniorensport
 Ansprechpartner: Fynn Okrent
 Winterbeker Weg 49
 24114 Kiel
 Tel.: 0431 6486-113
 E-Mail: fynn.okrent@lsv-sh.de
<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/alter-in-bewegung/>

NETZWERKPARTNER

FORUM
 PFLEGE GESELLSCHAFT

SH  Schleswig-Holstein
 Ministerium für Soziales,
 Gesundheit, Jugend, Familie
 und Senioren

 KOMPETENZZENTRUM
 Demenz in Schleswig-Holstein

CAU
 Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
 Institut für Sportwissenschaft

 Städtisches
 KRANKENHAUS KIEL

 Rezept für Bewegung



Ein Bewegungsprogramm für pflegebedürftige Menschen

Präventionspartner des LSV

 AOK |  NORDWEST

 LSV
 Sport. das ist ganz schön!
 Landessportverband Schleswig-Holstein

ALTER IN BEWEGUNG

Das Bewegungsprogramm für pflegebedürftige Menschen

DAS PROGRAMM

„Alter in Bewegung“ ist ein funktional ausgerichtetes Ganzkörpertraining. Durch das Kursprogramm werden sowohl die physischen als auch die kognitiven Parameter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessert. Dies wirkt sich positiv auf die funktionelle Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren aus. Die regelmäßige Teilnahme am Bewegungsprogramm in der Gruppe lassen außerdem positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwarten.

DIE KOOPERATIONEN

Das Besondere am Programm „Alter in Bewegung“ ist die kooperative Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und stationären sowie ambulanten Pflege- und Betreuungsanbietern. Die Umsetzung des Programms erfolgt vor Ort in der Lebenswelt der Zielgruppe. Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, der AOK NORDWEST.

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen das Bewegungsangebot direkt in die Einrichtungen. Auf diese Weise bekommen Sportvereine die Möglichkeit, sich der stetig wachsenden Zielgruppe zu präsentieren und sich in dem weiten Feld

des Seniorensports optimal zu positionieren. Im Gegenzug öffnen sich die Pflege- und Betreuungsanbieter auch für ältere Menschen aus der Nachbarschaft oder Mitglieder der Sportvereine. Auf diese Weise wird die gegenseitige Vernetzung im Quartier unterstützt.

DIE FÖRDERUNG

Die Umsetzung eines dreimonatigen Starterkurses wird vom Landessportverband Schleswig-Holstein finanziell unterstützt. Für jede Kooperation zwischen Sportverein und Senioreneinrichtung können teilnehmende Sportvereine bis zu 1.000 Euro Förderung beim Landessportverband Schleswig-Holstein beantragen. Im Sinne einer langfristigen Umsetzung von „Alter in Bewegung“ sollte das Bewegungsprogramm nach dem Starterkurs in eine Regelfinanzierung überführt werden. Dabei werden die Kooperationen vom Landessportverband Schleswig-Holstein unterstützt.

DIE SCHULUNGEN

Schulungen für interessierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter werden vom Landessportverband Schleswig-Holstein kostenfrei angeboten.

