

# Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.



# KogniFit

gesund & bewegt

## Der Einsteigerkurs in **kognitives Bewegungs- training**

**12**  
Trainingseinheiten

---

**500€**  
Förderung  
pro Kurs

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



**LSV**  
*Sport- bei uns ganz oben!*  
Landessportverband Schleswig-Holstein

# Das Programm

**KogniFit** ist ein zwölf Trainingseinheiten umfassendes Trainingsprogramm zur Erhaltung der kognitiven Leistungsfähigkeit beim Älterwerden. Teilnehmende Vereine haben mit KogniFit die Möglichkeit ein intergeneratives Angebot zu schaffen, das über das Potential verfügt, Menschen jeden Alters zusammenzubringen. Durch die flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Übungen ermöglicht KogniFit, Kinder, deren Eltern und Großeltern gleichermaßen anzusprechen und zu fordern. Somit verfügt KogniFit über ein immenses integratives Potential.

Im Rahmen der 60-minütigen Trainingseinheiten einmal pro Woche werden die Teilnehmenden immer wieder vor kognitive Bewegungsherausforderungen gestellt, die mit viel Spaß gemeinsam bewältigt werden. Beim kognitiven Training geht es nicht darum, eine Aufgabe bis zur Perfektion zu üben, vielmehr sollten sich die Übungsinhalte steigern. So steht in den Trainingseinheiten hauptsächlich das Kombinieren von zwei Bewegungen oder einer Bewegung und einer weiteren kognitiven Aufgabe im Vordergrund.

Programmeinweisungen mit einem Umfang von 6 Lerneinheiten werden vom Landessportverband Schleswig-Holstein regelmäßig angeboten.

Die Umsetzung eines **KogniFit** - Kurses wird vom Landessportverband Schleswig-Holstein finanziell unterstützt. Pro Jahr können teilnehmende Vereine eine Förderung in Höhe von 500€ für die Durchführung eines Kurses beantragen.

**KogniFit**  
gesund & bewegt

## Vorgehen:

**1.**  
Bedarfs-  
ermittlung



**2.**  
(ggf.)  
Kooperation



**3.**  
Förderantrag  
an den  
LSV



**4.**  
Durchführung  
des Kursangebots



**5.**  
Mittelanforderung  
an den LSV

