

**Landessportverband
Schleswig-Holstein e.V.**



**Alter in
Bewegung**
gesund & bewegt

Das

Bewegungs- programm

für pflegebedürftige
Menschen

12
Trainingseinheiten
1000€
Förderung
pro Kurs

www.lsv-sh.de/alterinbewegung



AOK 
Die Gesundheitskasse.

LSV 
Sport bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Das Programm

Alter in Bewegung ist ein funktional ausgerichtetes Ganzkörpertraining. Durch das Kursprogramm werden sowohl die physischen als auch die kognitiven Parameter der Teilnehmenden verbessert, wodurch die funktionelle Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren gefördert wird. Die regelmäßige Teilnahme am Bewegungsprogramm in der Gruppe wirkt sich außerdem positiv auf das psychische Wohlbefinden der Teilnehmenden aus.

Begleitet und gefördert wird das Programm vom Präventionspartner des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, der AOK NordWest.

Programmeinweisungen werden vom Landessportverband Schleswig-Holstein regelmäßig angeboten.

Die Umsetzung eines **Alter in Bewegung** - Kurses wird vom Landessportverband Schleswig-Holstein finanziell unterstützt. Pro Jahr können teilnehmende Vereine eine Förderung in Höhe von 1000€ für die Durchführung eines Kurses beantragen.

Alter in Bewegung
gesund & bewegt

Vorgehen:

1.
Bedarfs-
ermittlung



2.
Kooperation



3.
Förderantrag
an den
LSV



4.
Durchführung
des Kursangebots



5.
Mittelanforderung
an den LSV

