

## INFORMATION

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Seniorenport - Brigitte Roos

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: 0431 6486-217

Fax: 0431 64 86-292

brigitte.roos@lsv-sh.de

www.lsv-sh.de



## UNSERE PARTNER:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Familie  
und Gleichstellung des  
Landes Schleswig-Holstein

Das Projekt „AKTIV 70 PLUS“ des LSV-SH wurde gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein.

FORUM  
PFLEGEGESELLSCHAFT

[www.forum-pflegegesellschaft.de/](http://www.forum-pflegegesellschaft.de/)

Fotos:LSB NRW, Andrea Bowinkelmann,  
Fotolia

EVALUATION DURCH DIE UNI KIEL



## SENIORENSPORT

LANDESSPORTVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.





## WARUM SOLLTE ICH MITMACHEN?

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es kaum etwas Besseres als regelmäßige Bewegung gibt, wenn man auch im Alter körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben möchte. Darüber hinaus löst Bewegung in der Gruppe Wohlbefinden aus. Die so erlebte Lebensfreude fördert die Gesundheit.

## WAS ERWARTET MICH?

Der Kurs „**AKTIV 70 PLUS**“ erstreckt sich über 12 Wochen. In jeder Woche findet eine Übungseinheit à 90 Minuten statt. Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Es zielt ab auf die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sturzprävention. Dies gibt Ihnen Sicherheit im Alltag und erhält Ihre Selbständigkeit. **Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die speziell für das Kursangebot geschult werden, sorgen dafür, dass niemand überfordert wird.** Dennoch empfiehlt sich vor dem Kursbeginn eine ärztliche Untersuchung.

## WIE MELDE ICH MICH AN?

Die Kurse „**AKTIV 70 PLUS**“ werden landesweit in den Vereinen des Landessportverbandes Schleswig-Holstein durchgeführt. **Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig!** In dieser Informationsbroschüre finden Sie ein Einlegeblatt, das auf das

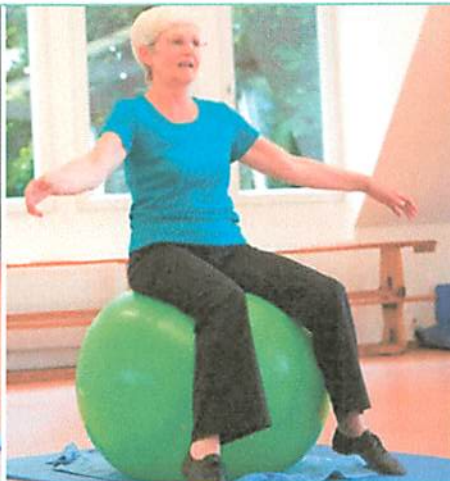
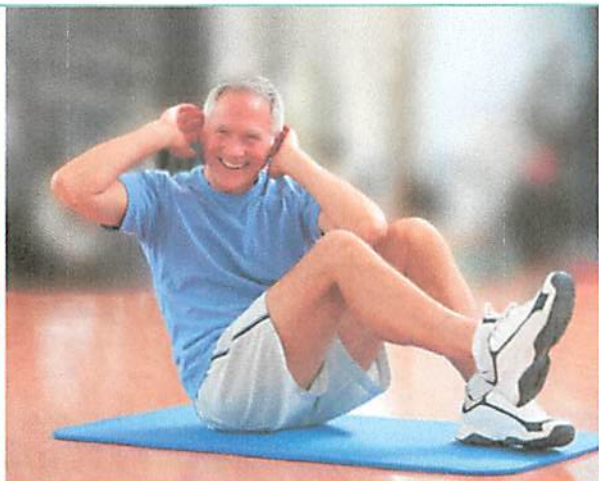
Kursangebot in Ihrer Nähe hinweist. Wenden Sie sich bei Rückfragen oder zur Anmeldung direkt an die dort genannten Ansprechpartner oder an die Ansprechpartner auf der Rückseite. Der Versicherungsschutz für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist durch den Landessportverband Schleswig-Holstein gesichert!

## GESUND UND BEWEGT ÄLTER WERDEN

Der Landessportverband Schleswig-Holstein mit seinen 2.600 Vereinen möchte gezielt ältere Frauen und Männer unter dem Motto „**AKTIV 70 PLUS**“ ansprechen. Ziel ist es, Menschen über 70 Jahre für Sport- und Bewegungsangebote in einem Sportverein in ihrer Nähe zu gewinnen, damit sie noch lange gesund, aktiv und selbständig bleiben. Das Projekt „**AKTIV 70 PLUS**“ bietet den Rahmen für Angebote, die sich an den Bedürfnissen der Älteren orientieren.

## WIE GEHT ES NACH DEM KURS WEITER?

Um Wohlbefinden und Gesundheit nachhaltig zu fördern, ist die kontinuierliche Bewegung sinnvoll. Auch nach Beendigung des Kurses gibt es für Sie die Möglichkeit, im Verein aktiv zu bleiben.





## Bewegung und Ernährung

**Sportverein:** Kneipp - Verein Mölln e.V.

**Geschäftsstelle:** Postfach 1268  
23872 Mölln

**Tel.:** 04542 - 9872004

**Ansprechpartner/in:** Ida Mußmann

**Tel.:** 04542 - 9872004

**Ansprechpartner/in:** Anke Schütt

**Tel.:** 04545 - 791017

### Der Sportkurs findet statt:

**Termin:** 28. April 2017 - 14. Juli 2017 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Mölln, Gemeinschaftshaus, Seestr. 47

**Dauer des Kurses:** 12 x 90 Minuten

**Unter der qualifizierten Anleitung der/des  
Übungsleiterin/Übungsleiters** Anke Schütt

### Die Kursgebühr beträgt 40 Euro.

Um baldige Anmeldung bei einem der oben genannten  
Ansprechpartner wird gebeten!

**Mach mit! Bleib fit! Bleib gesund!**