

# Bewegung kennt kein Alter - werden Sie aktiv!

Informationen für Vereine und Übungsleiter/-innen im Kreis Soest

SPORT BEWEGT DEN KREIS SOEST!





## Vorwort

### Gemeinsam für mehr Bewegung im Kreis Soest!

Die Zahl der älteren Menschen nimmt zu, auch der prozentuale Anteil der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung wächst. Außerdem vergrößert sich der Anteil hochaltriger Menschen (80+). Vor dem Hintergrund dieses demographischen Wandels gewinnen bedarfsgerechte sportliche Angebote rund ums ÄLTER werden stetig an Bedeutung.

Mit dem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ stellt daher der KreisSportBund Soest e.V. die ältere Generation in den Mittelpunkt. Gemeinsam mit den Sportvereinen und -verbänden entwickeln wir spezielle Sport- und Bewegungsangebote, die zu einem aktiven und gesunden Leben bis ins hohe Alter beitragen können.

Übrigens: Wir werden in jeder Lebensphase älter, nicht erst im Seniorenalter! Bestandteil des Programms ist deshalb bei uns neben der älteren Generation auch die Zielgruppe 30+.

Informieren Sie sich über unsere Angebote und machen Sie davon Gebrauch, indem Sie neue Ideen in Ihren Verein oder Ihre Organisation bringen. Gerne unterstützen und fördern wir Sie bei der Umsetzung von Maßnahmen.

Bärbel Dittrich  
Vorsitzende KreisSportBund Soest e.V.

## Inhalt

Ansprechpartnerin	4
Allgemeine Informationen	5
Ziele / Partner werden	6
Fördermöglichkeiten für Vereine und Organisationen	7
Sonstige Angebote	10
Bewegt ÄLTER Mobil	11
Praxisbeispiele	12
Aus- und Fortbildungen	14
Impressum	15



## Ansprechpartnerin

### Nadine Schmidt

Fachkraft „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ & „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“

Tel.: 0 29 21 / 319 31 50

Fax: 0 29 21 / 319 31 48

E-Mail: nadine.schmidt@ksb-soest.de

### Geschäftsstelle:

KreisSportBund Soest e. V.

Bahnhofstr. 2

59494 Soest

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei



oder besuchen Sie uns auf Facebook!



## Allgemeine Informationen

Die Maßnahmen und Strategien im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ orientieren sich an den folgenden fünf Handlungsfeldern:

### 1. Sportlich sein

Der Verein bietet wettkampf- und leistungsorientierte Angebote für Jung und Alt.

### 2. Fit sein

Der Verein bietet Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Fitnessangebote für unterschiedliche Altersstufen.

### 3. Mobil/Aktiv sein

Der Verein bietet Angebote für sportliche (Wieder)-Einsteiger sowie Angebote für Menschen, die ihre Alltagsmobilität erhalten wollen.

### 4. Gemeinsam älter werden

Der Verein bietet generationsübergreifende Angebote sowie Angebote zur Integration und Inklusion, für Benachteiligte und für Familien.

### 5. Engagiert älter werden

Der Verein bietet vielfältige und altersgerechte Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement.



## Ziele

Mit dem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ verfolgen wir folgende Ziele:

- Schaffung eines öffentlichen Bewusstseins für die Unverzichtbarkeit von Bewegung und Sport auch beim ÄLTER werden
- Sensibilisierung der Entscheidungsträger in Politik, Sport und Gesellschaft
- Entwicklung und Umsetzung bedarfsgerechter regionaler Bewegungs- und Sportangebote für ein aktives Leben bis ins hohe Alter

## Partner werden

Sie finden das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ gut und möchten den Kreis-SportBund Soest e.V. bei seinem Ziel unterstützen? Sehr gerne!

Im Folgenden finden Sie Möglichkeiten der Förderung. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!



## Fördermöglichkeiten für Vereine und Organisationen

### Kooperationsveranstaltungen mit dem KSB Soest

#### Aktionstag

Durch Aktionstage wird die Bevölkerung in einer Tagesveranstaltung für das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ sensibilisiert. Interessierte Menschen werden so über das sportliche und außersportliche Angebot in einem unverbindlichen und offenen Rahmen informiert.

#### Angebotseinführung

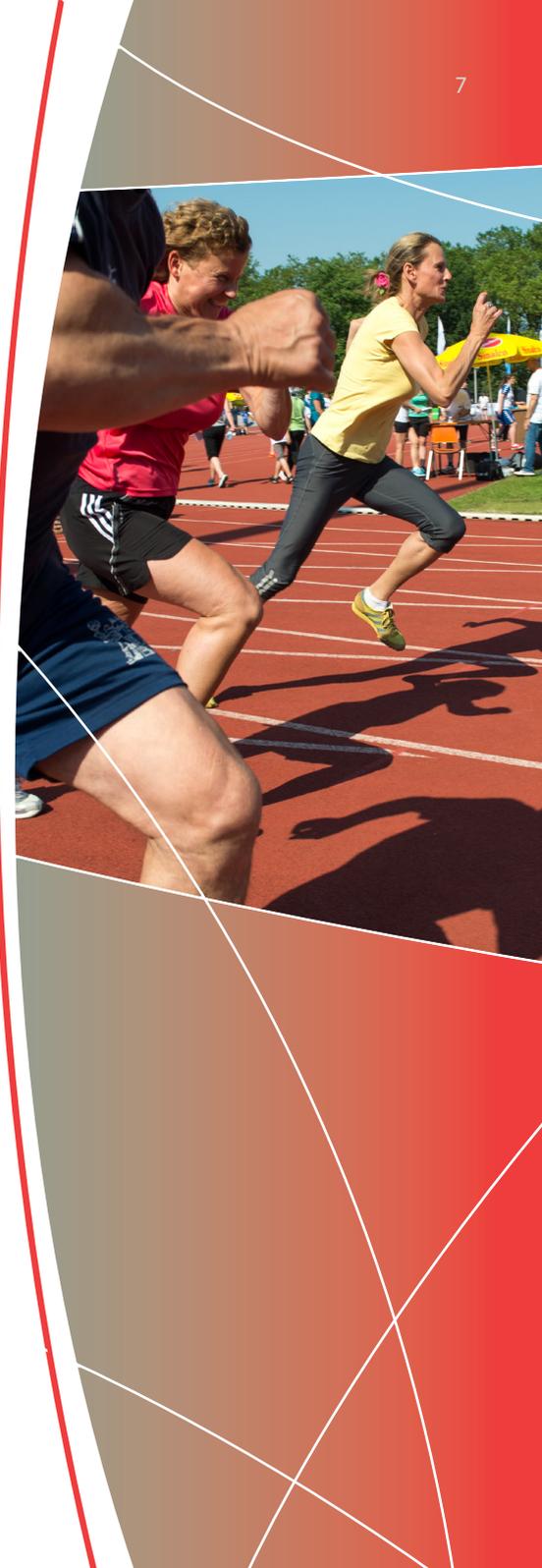
Die Maßnahme Angebotseinführung soll neue Praxisangebote, d. h. zusätzliche Übungs- oder Kursangebote, schaffen und das Angebotspektrum der Sportvereine nachhaltig erweitern.

#### Klausur

Eine Klausur ist eine zweitägige Veranstaltung in Form eines Workshops, die mit einer Übernachtung in einer Tagungsstätte verbunden wird.

#### Workshop

Ein Workshop ist eine einmalige Veranstaltung, in der eine Arbeitsgruppe mit begrenzter Zeitdauer intensiv an einem Thema arbeitet. Ein Kennzeichen ist dabei die kooperative und moderierte Arbeitsweise an einem gemeinsamen Ziel.



## Fördermöglichkeiten für Vereine und Organisationen

### Quartiersentwicklung

Der Begriff Quartier ist nicht genau definiert; ein Quartier kann ein größerer Stadtteil oder ein Siedlungsgebiet oder ein (kleines) Dorf sein. Es ist da, wo die Menschen sich zu Hause fühlen. Die Bedeutung von Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten im Quartier ist unbestritten, ebenso die von gesundheitsorientierten Angeboten. Einige gute Beispiele zeigen, dass Sportvereine bereits gute Impulse zu Entwicklungen gegeben und so zur Lebensqualität im Quartier beigetragen haben.

Bei der Entwicklung altengerechter Quartiere gibt es viele Ansätze. Der Modulbaukasten bietet Methoden von der Bedarfsanalyse bis zur Konzeption und Umsetzung von Maßnahmen sowie zur Bürgerbeteiligung oder zur Finanzierung von Projekten. Mehr und mehr Module stehen hier zum Stöbern, Anschauen und Ausprobieren zur Verfügung. Schauen Sie rein: [www.aq-nrw.de/](http://www.aq-nrw.de/)

Maßnahmen zur Quartiersentwicklung können in Kooperation mit dem KSB Soest durchgeführt werden.

### Deutsches Sportabzeichen

Durch Sport-, Spiel- und Bewegungsangebote von Sportvereinen werden körperliche und soziale Aktivitäten zum festen Bestandteil im Alltag und tragen zur Lebensqualität aller Menschen bei – auch und besonders der Älteren und Hochaltrigen! Das gilt auch für wettkampfund leistungsorientierte Angebote wie das Deutsche Sportabzeichen (DSA). Das DSA ist der Fitnessstest für Jedermann.

Unterschiedliche Angebotsformen zum DSA ermöglichen die Teilnahme verschiedener Zielgruppen. Alle Grundlagen zum Training, zur Abnahme und zur Verleihung des DSA in NRW sind ausführlich auf den Internetseiten des DOSB und des LSB NRW dargestellt:

[www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/Sportabzeichen/start/](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/Sportabzeichen/start/)

[www.lsb.nrw/unsere-themen/das-deutsche-sportabzeichen](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/das-deutsche-sportabzeichen)

Der KSB Soest bietet in jedem Jahr Aus- und Fortbildungen für Sportabzeichenprüfer/innen an.

Des Weiteren stellt der KSB Soest eine mobile Transportbox zur Ausleihe, mit allen wichtigen Materialien rund um das Sportabzeichen, zur Verfügung.

Maßnahmen zum Sportabzeichen, wie zum Beispiel Aktionstage oder Workshops, können in Kooperation mit dem KSB Soest durchgeführt und gefördert werden.

### Projektförderungen

#### Bewegende Alten- und Pflegeeinrichtungen (BAP)

Das Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste (BAP)“ verfolgt das Ziel, durch Kooperationen zwischen Sportvereinen, Alteneinrichtungen und Pflegediensten Bewegung und Bewegungsangebote nachhaltig in die pflegerischen Versorgungsstrukturen zu integrieren. Als Anschubfinanzierung dient eine einmalige pauschale Förderung von 1.000 €.

Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter (MGEPA) und die Pflegekassen NRW.

#### Gemeinsam sportlich sein

Durch eine Kooperation des Sports mit der Sparda-Bank West eG können Projekte mit einem Zuschuss von bis zu 2.000 € gefördert werden, durch die neue Sport- und Bewegungsangebote für 55- bis 70-Jährige entwickelt, eingeführt, dokumentiert und veröffentlicht werden.

Weitere Informationen zu den Projekten unter:

[www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte/](http://www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte/)





## Sonstige Angebote

### AlltagsFitnessTest (AFT)

Als Übungsleiterin bzw. Übungsleiter können Sie den Fitnesszustand Ihrer Gruppe mit einem wissenschaftlichen fundierten Testinstrument überprüfen. Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und können durch spezifische Trainingsprogramme gefördert werden. Die Materialien können beim KSB Soest ausgeliehen werden.

### Bewegt ÄLTER werden in Hachen – Pauschalangebot

Für Vereinsgruppen ab 10 Personen: Zwei Tage mit Übernachtung und Vollverpflegung, drei Stunden angeleitete Sport- und Freizeitangebote, ein Kaffee-/Kuchengedeck für 99,00 € pro Person.

### Vereinsberatungen

Im Rahmen einer Vereinsberatung werden Führungskräfte im Verein begleitet. Sie hilft z. B. dabei „neue“ Wege und Antworten hinsichtlich Ihrer Fragen, Themen und Probleme sowie tragfähige und nachhaltige Maßnahmen für die Umsetzungsphase zu finden.

## Bewegt ÄLTER Mobil

Mit Hilfe des Förderprogramms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ hat der KSB Soest eine mobile Ausstattung an Sportgeräten für Bewegungsangebote angeschafft. Die Geräte werden Vereinen und Übungsleitern zur Einführung neuer Bewegungsangebote übergangsweise zur Verfügung gestellt.

Am vereinbarten Tag stehen die Geräte zur Abholung bereit. Mit Hilfe der großen und funktionellen Transportbox können die Materialien bestens transportiert und gelagert werden. Die Ausleihdauer beträgt 8 Wochen. Die Ausleihe ist kostenlos.

Unter anderem stehen folgende Geräte zur Ausleihe zur Verfügung:

- Faszienrollen
- Hocker
- Aero-Steps
- Ballkissen
- Therapiekreisel
- Airex-Pads
- Therabänder
- Brasils
- Igelbälle
- Sandsäckchen



## Praxisbeispiele

Wie haben es die anderen im Kreis Soest gemacht? Schnüffeln Sie mal!

### Angebotseinführungen

#### Rollator-Tanz

Das kostenfreie Schnupperangebot „Rollator-Tanz“ für Seniorinnen und Senioren beim LTV Lippstadt fand an vier Freitagen im Advent statt. Unter der Leitung von Barbara Berger wurden Körper und Geist der Seniorinnen mit dem „Nervenzellenrock“ in Schwung gebracht.

#### Latschen & Tratschen

Das Projekt „Latschen & Tratschen“ wurde vom KSB Soest, dem SC Lippstadt DJK und dem Seniorenbüro der Stadt Lippstadt ins Leben gerufen.

Ziel des Projektes ist es, besonders ältere Menschen, zu einem wöchentlichen Spaziergang in ihrem Wohnquartier oder ihrer Nachbarschaft, einzuladen. Dadurch haben sie die Chance, wieder mehr am Leben außerhalb der Wohnung teilzuhaben und ihre Gesundheit durch die regelmäßige Bewegung zu erhalten und zu fördern.

Die Spaziergänge werden von sogenannten „Spazierpaten“ begleitet. Diese planen den Spaziergang und wählen eine Route, die den Fähigkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst ist. Des Weiteren führen die Spazierpaten während des Spaziergangs verschiedene Bewegungsübungen mit den Teilnehmern durch. Und im Anschluss gibt es ein Gedächtnistraining und ein gemütliches

Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Der Spaziergang soll im jeweiligen Wohnquartier stattfinden und im Idealfall „vor der Haustür“ beginnen.

#### Fußball und Fitness ab 40

FLVW und KSB Soest haben beim TuS Warstein den Grundstein für die Einführung des Angebots „Fußball und Fitness ab 40“ gelegt.

Inhalt war ein Aufwärmtraining mit verschiedenen Fitnessübungen zur Kraft, Ausdauer und Koordination durch Sanne Schilling (Referentin des KSB Soest) sowie ein anschließender Fußballpart mit Kim Weidig (FLVW), bei dem verschiedene Partnerübungen zur Förderung von Gleichgewicht und Koordination, Walking Soccer - Fußball im Gehen und ein Freies Spiel im Vordergrund standen.

### Aktionstage

#### Parkzauber in Lippstadt: Fit und jung bleiben durch Bewegung – Mitmach-Angebote für ALLE!

- Boule für Jung & Alt
- Stabilität und Gleichgewicht: Mitmachen & Ausprobieren
- Kein Sommer ohne Tanz: Fitness- und Mitmachtänze für Ältere
- Zumba®: Tanzspaß nicht nur bis 35!
- Brain Walking: Bewegung bringt frischen Wind ins Denken
- Boule meets Crossboccia®
- Sturzprävention: Mitmachen und ausprobieren

### Trailrunning am Möhnesee – richtiges Laufen auf schmalen Wald-, Wiesen- und Schotterwegen

Mit dem Trailrunning- und absoluten Laufexperten, Sebastian Reif, ging es ca. 6 km durch den Wald. Er gab dabei Antworten auf die Fragen „Wie laufe ich richtig“, „was muss ich beachten“ und „wie bewege ich mich auch bergauf- und bergab gelenkschonend“. Ziel war es seine eigenen Erkenntnisse zu erweitern.

### Bewegt ÄLTER werden mit Golf

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Aktionstages haben auf dem Golfplatz in Lippstadt eine kostenfreie Einführung in das Golfspiel bekommen. Sie haben unter anderem die Schlägerkunde und die Griffhaltung durch einen erfahrenen Trainer kennenlernen sowie mit voller Begeisterung auf der Driving Range und dem Putting Green die ersten Schläge absolvieren dürfen.

Weitere Beispiele anderer Stadt- und Kreissportbünde finden Sie hier:

[www.lsb-nrw.de/unsere-themen/bewegt-aelter-werden/praxiserprobte-modelle/](http://www.lsb-nrw.de/unsere-themen/bewegt-aelter-werden/praxiserprobte-modelle/)





## Aus- und Fortbildungen

Der KreisSportBund Soest e. V. bietet in jedem Jahr Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter/-innen an, die mit Erwachsenen und Älteren arbeiten möchten:

### Beispiele für Ausbildungen

- ÜL-C Breitensport sportartübergreifend / Sport der Älteren
- ÜL-B Sport in der Prävention:  
Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten Haltungs- und Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem – Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Bewegung
- ÜL-B Sport in der Rehabilitation, Schwerpunkt Orthopädie

### Beispiele für Fortbildungen

- Rollator-Tanz
- Sport mit Demenz
- Brasils, Redondo und Co.
- Wassergymnastik/Aquafitness
- Alltags-Trainings-Programm
- Bewegt ÄLTER werden mit Badminton, Cross-Shaping & Co.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:  
[www.ksb-soest.de](http://www.ksb-soest.de)

## Impressum

### Herausgeber

KreisSportBund Soest e. V.  
Bahnhofstr. 2  
59494 Soest

Tel.: 02921 31931 50  
Fax: 02921 31931 48

info@ksb-soest.de  
www.ksb-soest.de

### Fotos

© LSB NRW | Andrea Bowinkelmann

### Layout & Druck

SOESTMEDIA





# FREUDE teilen

Das habe ich beim Sport gelernt



#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

[www.beim-sport-gelernt.de](http://www.beim-sport-gelernt.de)

In Kooperation mit  
**WESTLOTTO**



KreisSportBund Soest e. V.  
Bahnhofstr. 2  
59494 Soest  
Tel.: 02921 31931 50  
Fax: 02921 31931 48  
[info@ksb-soest.de](mailto:info@ksb-soest.de)  
[www.ksb-soest.de](http://www.ksb-soest.de)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Mit finanzieller Unterstützung  
des Kreises Soest

**KREIS  
SOEST**