

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

nun folgt der vierte und letzte Info-Splitter zum Thema Gesundheit(-sport) im Jahr 2016. Wie immer können mir Themenwünsche oder Fragen genannt werden. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen des Info-Splitters!

(G)oldies in die Clubs

Oftmals sind ältere Menschen seit Jahren Mitglieder im Sportverein. Aus diesem Grund ist es durchaus sinnvoll vermehrt Senior*innensport, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Training, Krafttraining oder Entspannungstraining als Kurse im Verein anzubieten und langfristig zu etablieren. Aber auch für Neu- oder Wiedereinsteiger*innen sollten Vereine eine attraktive Option sein oder könnten es noch werden. Dementsprechend gibt es in den Gruppenzusammensetzungen der einzelnen Sportkurse eine gewisse Fluktuation, was diese sicherlich bereichert. Außerdem bietet eine Mitgliedschaft im Verein noch wesentlich mehr Vorteile. So ist der soziale Kontakt und das Miteinander im organisierten Sport nicht vergleichbar mit dem eines informellen Sportangebots. Oftmals ergeben sich durch das gemeinsame Sporttreiben im Verein Aktivitäten in der Freizeit, die über das sportliche Miteinander hinausgehen. Eventuell reizt es die Senior*innen sich sogar selbst ehrenamtlich im Verein zu engagieren. Darüber hinaus ist ein regelmäßiger Austausch von jung und alt gewiss für alle Beteiligten sehr lehrreich und würde den Umgang der unterschiedlichen Altersgruppen und Generation fördern.

Diesen Ansatz verfolgt die Initiative "(G)oldies in die Clubs" des *LSB Bremen e.V.*, gefördert durch den *DOSB Innovationsfonds*. Zunächst als Pilotprojekt geplant, soll in einer 3-6 monatigen Praxisphase ab Januar 2017 getestet werden, wie das Angebot von Senior*innen angenommen wird. Dazu hat der *LSB Bremen e.V.* eine Ausschreibung für interessierte Vereine in Bremen-Stadt, Bremen-Nord und Bremerhaven gemacht. Nach ausführlichen Gesprächen mit allen Vereinen, die sich beworben haben, fiel die Auswahl auf den *Bremer Hockey-Club e.V.*, die *SG Marßel e.V.* und den *Ski-Club Bremerhaven von 1961 e.V.*.

Diesen drei Sportvereinen obliegt es nun Sportprogramme für Senior*innen zu organisieren oder bereits bestehende Kurse für Neumitglieder zu öffnen. Die groben Rahmenbedingungen wurden dafür in enger Zusammenarbeit mit dem *LSB Bremen* vorab geklärt. Die Ausgestaltung der Angebote liegt dabei in den Händen der Sportvereine.

SPORT PRO GESUNDHEIT – Eine erste Bilanz

Seit zwei Monaten ist die neue Service-Plattform online. Die ersten Einweisungen wurden durchgeführt. Der erste Eindruck? Positiv. Trotz vieler kritischer Stimmen sind viele Dinge, wie zum Beispiel die Beantragung der Kurse einfacher geworden. Natürlich müssen sich Vereine, Ansprechpartner und Vereine mit der Online-Plattform auseinander setzen und natürlich müssen auch Kinderkrankheiten beseitigt werden. Wir halten Sie natürlich auf dem Laufenden.

Weitere Einweisungstermine finden ebenfalls Anfang des kommenden Jahres statt.

Zu finden ist die Plattform unter: www.service-sportprogesundheit.de

Älter werden in Balance – AlltagsTrainingsProgramm

Das AlltagsTrainingsProgramm(ATP) zeigt Männern und Frauen, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann, um die Gesundheit zu fördern. In dem ATP Kurs wird gezeigt, wie leicht es sein kann, einfach und überall, alltägliche Trainingsmöglichkeiten zu nutzen.

Jede Stunde beinhaltet ein spezielles Thema in dem Alltagsgegenstände für die Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten genutzt werden kann.

Die Zielgruppe sind Frauen und Männer, die 60 Jahre und älter sind. Dabei geht es darum Ihnen Bewegung näher zu bringen. Der Vorteil des Programms ist, das nur wenig Materialien benötigt werden und das im Zweifel alles auch in Alltagskleidung durchgeführt werden kann.

Am 01.04.2016 bietet das Bildungswerk des Landessportbund Bremen e.V. eine Schulung in das AlltagsTrainingsProgramm für Übungsleiter an. Anmeldungen sind wie gewohnt unter www.lsb-bremen.de oder per Telefon und Email möglich. Weitere Informationen gibt es unter: <http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/>

Ausbildung ÜL-B in der Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge

Vom 03.09.- 30.10.2016 fand an drei Wochenenden die Übungsleiter-B-Lizenz „Sport in der Krebsnachsorge“ statt. Die Ausbildung war mit 11 Teilnehmenden gut besucht. Viele der Teilnehmenden waren bereits in Besitz einer oder mehrerer Lizenzen, sodass ein geballtes Wissen vor Ort war.

Inhaltlich wurden in der Ausbildung viele verschiedene Bereiche abgedeckt. Darunter u.a. die Auswirkung von Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen, Gesprächsführung, unterschiedliche Krankheitsbilder und Krankheitsverarbeitung.

Am Ende erlangten alle Teilnehmer ihre Lizenz und können nun ihre neuen Gruppen leiten. Positiv ist, dass fast alle Übungsleiter bereits eine Gruppe in Aussicht haben. Gleichzeitig steigt die Nachfrage nach Rehasportkursen.

Bei Fragen Können Sie sich gerne an mich wenden.

Deutsches Sportabzeichen

Vor einem Jahr berichteten wir im Bremer Sportmagazin über eine Gruppe von Krebserkrankten, die sich der Herausforderung des Deutschen Sportabzeichens gestellt hat und diese bravurös gemeistert hat.

Wer nun glaubt, dass es sich um eine Eintagsfliege gehandelt hat, irrt sich. Auch 2016 stellten sich die Teilnehmer*innen den Herausforderungen um Laufen, Werfen, Springen, Fahrradfahren und Schwimmen.

Neben dem erfreulichen Aspekt, dass wieder einmal alle Teilnehmer das goldene Sportabzeichen erwerben konnten, wuchs die Gruppe um weitere Personen an.

Traditionell wurden die Urkunden bei einer kleinen Feier in der Bremer Krebsgesellschaft überreicht. Dazu möchten wir herzlich gratulieren.

Schaut man in die Runde der Anwesenden, so fällt auf, dass die Stimmung sehr ausgelassen ist. Im Vordergrund stand die Freude, das Miteinander und der Austausch zu neuen Sportarten wie "Walking-Fußball".

Die entscheidende Frage "Machen wir das Sportabzeichen nächstes Jahr nochmal?" durfte nicht fehlen und wurde mit einem klaren Ja beantwortet. Jetzt heißt es also wieder üben, um die Leistungen im Jahr 2017 zu überbieten.

Natürlich freut sich auch die Gruppe über Neuzugänge. Wer Interessenten innerhalb einer Rehasportgruppe "Krebsnachsorge" hat, kann sich gerne unter 0421/79287-30 melden.

Dieser kleine Bericht soll als Beispiel dienen das Sportabzeichen als Gruppenübergreifendes Angebot zu sehen, um gemeinschaftlich etwas zu erreichen. Erkundigen Sie sich in Ihrem Verein, ob es bereits eine Sportabzeichen-Gruppe gibt.

Qualitätszirkel 2017:

Bremen-Stadt:	11.03.2017	09:00-14:00 Uhr	Kosten :20,- Euro
Bremen-Nord:	10.06.2017	16:00-21:00 Uhr	Kosten :20,- Euro
Bremen-Süd:	07.10.2017	09:00-14:00 Uhr	Kosten :20,- Euro
Bremerhaven:	02.12.2017	09:00-14:00 Uhr	Kosten :20,- Euro

Themenvorschläge? Sind Themen aus Ihrer Sicht gerade besonders interessant für den Qualitätszirkel? Dann wenden Sie sich an Daniel Fangmann.

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.lsb-bremen.de oder per Email: bildungswerk@lsb-bremen.de

Interessante Links:

„Gesundheitssport: „Das neue Portal ist sinnvoll und nützlich“

http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/news/detail/news/gesundheitssport_das_neue_portal_ist_sinnvoll_und_nuetzlich/

Prävention: „Im Dialog bleiben und ihn stets neu beleben“

http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/news/detail/news/praevention_im_dialog_bleiben_und_ihn_stets_neu_beleben/

Sportmedizinische Zeitschriftenartikel:

<http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/artikel-online/archiv-2016/>

Kontakt:

Für Fragen stehe ich gerne unter 0421/7928730 oder per Email: d.fangmann@lsb-bremen.de und für Fragen zum Sportabzeichen stehen wir unter 0421/7928718 oder sportabzeichen@lsb-bremen.de zur Verfügung. Sollten Sie den Newsletter nicht mehr empfangen wollen, antworten Sie einfach auf die Mail mit dem Betreff „Kein Newsletter“.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Adventszeit, schöne Feiertage und einen guten Übergang ins Jahr 2017.