

LSV-Pressemitteilung vom 23. Mai 2023

LSV-Aktion „Familien in Bewegung“:

Beim RuFV Bordesholm kommen Familien gemeinsam in Bewegung

Barbara Ostmeier, Vorstandsmitglied des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV), hat heute (23. Mai) gemeinsam mit Torsten Schwenzfeier, Teamleiter für Prävention in der Service Region Nord der AOK NordWest, und Dr. Katja Krugmann vom Pferdesportverband Schleswig-Holstein im Rahmen eines Besuches beim Reit- und Fahrverein (RuFV) Bordesholm, die landesweite LSV-Aktion **„Familien in Bewegung“** vorgestellt. Zugleich erhielten alle Anwesenden, zu denen auch Michael Polzin, Geschäftsstellenleiter des Kreissportverbandes Rendsburg-Eckernförde gehörte, einen persönlichen Eindruck von der praktischen Umsetzung der Aktion.

Beim RuFV Bordesholm werden Familien erfolgreich unter dem Motto **„Pferd sucht Familie“** für die Sportart **Hobby Horsing** begeistert und gemeinsam in Bewegung gebracht.

„Familien in Bewegung“ ist eine Aktion, die der LSV gemeinsam mit seinen Landesfachverbänden Aikido, Judo, Ju-Jutsu, Karate, Tischtennis, Pferdesport, Schwimmen, Segeln, Golf, Kanu, Badminton, Floorball, Tanzen, Tennis, Einrad, Handball, Hockey, Volleyball, Basketball, Leichtathletik, Fußball und Rudern durchführt. Partner dieses Projektes ist die AOK NordWest. Ziel ist es, Kindern und ihren Eltern in verschiedenen Sportarten niederschwellig die Möglichkeit zu geben, den Vereinssport gemeinsam als Familie zu erleben. Familien sollen angeregt werden, ihre gemeinsame Freizeit in noch größerem Maße für das sportliche Erleben zu nutzen. Dieses Angebot verbessert die konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und es werden die koordinativen Fähigkeiten optimiert. Vor allem aber fördert die Aktion die psychische Stärke der Kinder und den Zusammenhalt in der Familie.

LSV-Vorstandsmitglied Barbara Ostmeier erläutert: „Eltern kommt eine zentrale Rolle zu, wenn es darum geht, Familiengesundheit zu fördern. Sie sind Vorbilder für ihre Kinder. Ob bei Ernährung, Bewegung oder Medienkonsum – Eltern geben den Ton an und schaffen damit gesundheitsrelevante Lebensbedingungen für ihre Kinder. Wenn Eltern sich viel bewegen, ihre Freizeit aktiv gestalten und mit ihren Kindern viel unternehmen, wirkt sich das positiv auf die Entwicklung und die Gesundheit der Kinder aus. Sie haben weniger Beschwerden und sind besser drauf. Solche Familiensport-Angebote leben vom großen Engagement und den kreativen

Ideen unserer qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Ich freue mich, dass die Übungsleiterin Cordula Prehn-Diederley hier beim Reit- und Fahrverein Bordesholm die immer populärer werdende neue Trendsportart Hobby Horsing anbietet und so für reichlich gemeinsamen Spaß bei Jung und Alt sorgt.“

Torsten Schwenzfeier, Teamleiter für Prävention in der Service Region Nord, begründet das Engagement der AOK NordWest als Präventionspartner des LSV: „Wir möchten Familien in Schleswig-Holstein zu einer gesünderen Lebensweise motivieren und unterstützen deshalb gern dieses Projekt. Denn gemeinsame Bewegung hält alle in der Familie gesund, bringt Spaß und sorgt auch für ein gutes Familienklima. Aus unserer AOK-Familienstudie wissen wir: Kinder, die regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern sportlich aktiv sind, entwickeln seltener Übergewicht und können besser mit Stresssituationen umgehen als Kinder, die sich nicht regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern bewegen.“

Das Angebot „Familien in Bewegung“ wird mit vielen unterschiedlichen Sportarten in Kursform von Vereinen in ganz Schleswig-Holstein angeboten. Die Teilnahme an diesen Kursen ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich. Teilnehmen können nicht nur „traditionelle Familienverbände“ oder Patchwork-Familien, sondern auch Mutter, Vater, Kind, Großeltern mit Enkelkindern, Lebensgemeinschaften oder auch Freunde und Partner aus einer Hausgemeinschaft.

Der RuFV Bordesholm plant aufgrund der hohen Nachfrage noch einen Kurs anzubieten. Interessierte Familien sind herzlich eingeladen, sich beim Verein nach den genauen Terminen zu erkundigen.

Pro Jahr werden im Rahmen der Aktion „Familien in Bewegung“ mehr als 60 Kurse in Kooperation mit den zuvor genannten 23 Fachverbänden durchgeführt. Für 2023 wurden bereits 65 Kurse durchgeführt, finden gerade statt oder sind im weiteren Verlauf des Jahres geplant. Seit dem Projektstart im Jahr 2013 haben sich landesweit 180 Vereine mit rund 500 Kursen an dieser Aktion beteiligt (Stand Anfang Mai 2023).

Weitere Informationen zur Aktion „Familien in Bewegung“ unter www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-soziales/familien-sport/familien-in-bewegung/.

Verantwortlich für diese Pressemitteilung:

Stefan Arlt
Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Pressesprecher
Tel. 0431-6486-163
E-Mail: stefan.arlt@lsv-sh.de
www.lsv-sh.de