

## GEMEINSAMER SPORT IN DER FAMILIE

- stärkt den Gemeinschaftssinn
- baut gegenseitiges Vertrauen auf
- macht Spaß durch Aktivität
- knüpft Kontakte mit anderen Familien
- führt zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch
- stärkt Toleranz und Verantwortungsbewusstsein
- fördert einen gesunden Lebensstil
- verbessert die motorischen Grundfertigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer

## WEITERE INFORMATIONEN

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.  
„Familien in Bewegung“  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
Tel. (0431) 6486-143  
Fax: (0431) 6486-292  
E-mail: [info@lsv-sh.de](mailto:info@lsv-sh.de)  
[www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de)



# Familien in Bewegung

EINE AKTION DES LANDESSPORTVERBANDES SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.  
GEMEINSAM MIT SEINEN LANDESFACHVERBÄNDEN

Partner und Förderer:



## „FAMILIEN IN BEWEGUNG“

*„Familien in Bewegung“ ist eine Aktion des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e.V. gemeinsam mit seinen Landesfachverbänden, gefördert von der AOK NORDWEST.*

*Familien sollen in verschiedenen Sportarten die Möglichkeit bekommen, den Vereinssport gemeinsam als Familie zu erleben. Denn auch die AOK-Familienstudie belegt: Je mehr Zeit Familien gemeinsam verbringen, desto besser ist es für die Gesundheit der Kinder!*

## GEMEINSAME ZEIT

### GEMEINSAME FREIZEIT IN FAMILIEN OPTIMAL NUTZEN UND FÖRDERN.

Den Familien wird die Möglichkeit gegeben, ihre gemeinsame Freizeit für das sportliche Erleben zu nutzen. Dieses Angebot verbessert die konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem werden die koordinativen Fertigkeiten optimiert. Vor allem aber fördert „Familien in Bewegung“ die psychische Stärke der Kinder und den Zusammenhalt der gesamten Familie.

Der Besuch dieses Angebots bietet fernab vom Wettkampfsport Kindern und Eltern die Möglichkeit, spielerisch und vor allem Hand in Hand eine Sportart kennenzulernen. Die Familie kann hierbei ihre gemeinsame Freizeit sportlich erleben und somit die Zeit optimal nutzen. Eltern können dabei von ihren Kindern lernen und Kinder lernen von ihren Eltern. Hierdurch entsteht ein generationsübergreifender Austausch, welcher das Zusammenspiel innerhalb der Familie und zwischen den Generationen verbessert.

## WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

### DIE AKTION „FAMILIEN IN BEWEGUNG“

- Das Angebot wird in Form von Kursen von **Vereinen in ganz Schleswig-Holstein** angeboten.
- Der Zeitraum erstreckt sich über zehn **Kurseinheiten**.
- Die Teilnahme an den Kursen ist dabei auch **ohne Vereinsmitgliedschaft** möglich!
- Teilnehmen können: **Mutter, Vater, Kind, Großeltern, Enkel, Lebensgemeinschaften oder aber auch Freunde und Partner** aus einer Hausgemeinschaft.

