

SPORT IM PARK

**Jahresbericht
2023**

Impressum

Herausgeber: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Autoren: Fynn Okrent (Landessportverband Schleswig-Holstein)

**Koordination
und Redaktion:** Fynn Okrent (Landessportverband Schleswig-Holstein)

Copyright: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Kiel, im Dezember 2023
1. Auflage

Inhaltsverzeichnis



01.	Hintergrund	4
02.	Das Projekt	5
03.	Teilnehmende Vereine 2023	6
04.	Einbindung in die Initiative SPORT IM FREIEN	10
04.1	PARKSPORTABZEICHEN	11
04.2	SPORT IM PARK – Fitnessflyer	12
05.	Ausblick 2024	13
06.	Pressespiegel 2023	15



01.

Hintergrund

Grundlage für das Projekt **Sport im Park** bilden die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung der Sportentwicklungsplanung für Schleswig-Holstein (SEP), die von der Landesregierung 2020 vorgelegt wurden. Der öffentliche Raum nimmt als Sportort einen besonderen Stellenwert ein. Die meisten Aktivitäten werden in der freien Natur (27%) ausgeübt, gefolgt von Straßen (16%). 47% der Sport- und Bewegungsaktivitäten werden im privaten Rahmen, selbst organisiert auf frei zugänglichen Anlagen betrieben. Um dieser Nachfrage entsprechen zu können und die Sportvereine in diese Entwicklung integrieren zu können, hat der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) zusammen mit seinem Präventionspartner, der AOK NordWest, das Projekt **Sport im Park** initiiert.



02.

Das Projekt

Im Rahmen von **Sport im Park** unterstützt der LSV daher seit Januar 2021 landesweit Vereinsinitiativen für Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum für alle Altersgruppen. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der freien Natur und auf öffentlichen Plätzen werden von teilnehmenden Vereinen umgesetzt und als Bestandteil der Quartiersentwicklung etabliert. Die unverbindlichen, für alle frei zugänglichen Angebote, bieten den Sportvereinen die Möglichkeit, sich einem breiten Publikum vorzustellen und die Teilnehmenden von den Dauerangeboten des Vereins zu überzeugen.

Für die Teilnahme an **Sport im Park** müssen interessierte Vereine jährlich mindestens 12 Trainingseinheiten im öffentlichen Raum anbieten, um Teil des Projekts sein zu können. Die Trainingseinheiten müssen:

- von qualifizierten Übungsleitenden durchgeführt werden,
- gesundheitsorientiert ausgerichtet sein,
- kostenfrei sein,
- ohne Anmeldung oder Vereinsmitgliedschaft zugänglich sein,
- für Teilnehmende unverbindlich sein.

Unter Einhaltung der Förderkriterien werden die Vereine vom LSV bei der Umsetzung der Angebote mit 500€ Förderung unterstützt. Zur Bewerbung des Projekts und der Angebote stellt der LSV den teilnehmenden Vereinen zusätzlich digitale Postervorlagen im Projektdesign zur Verfügung, die mit dem eigenen Programm versehen und gedruckt werden können. Darüber hinaus wurde ein Imagefilm erstellt, der für die Bewerbung des Projekts und der Teilnahme über die vereinseigene Website oder die Social-Media-Kanäle genutzt werden kann. Um Nutzungskonflikte im öffentlichen Raum ausschließen zu können, stellt der LSV teilnehmenden Vereinen ein Merkblatt zur „Flächennutzung im öffentlichen Raum (Schutzgebiete)“ zur Verfügung, in dem auf Grundsätzliches sowie ggf. zu berücksichtigendes Recht hingewiesen wird.



03.

Teilnehmende Vereine 2023

Seit 2021, dem ersten Jahr der Projektumsetzung, haben sich 95 Vereine, davon 39 im Jahr 2023, an der Umsetzung von 130 Angeboten, davon 54 im Jahr 2023, beteiligt und so dem Projekt zu einem äußerst erfolgreichen Start verholfen. Dank der unten aufgeführten Vereine konnten in diesem Jahr in 13 Kreisen des Landes **Sport im Park**-Angebote von Interessierten besucht werden.



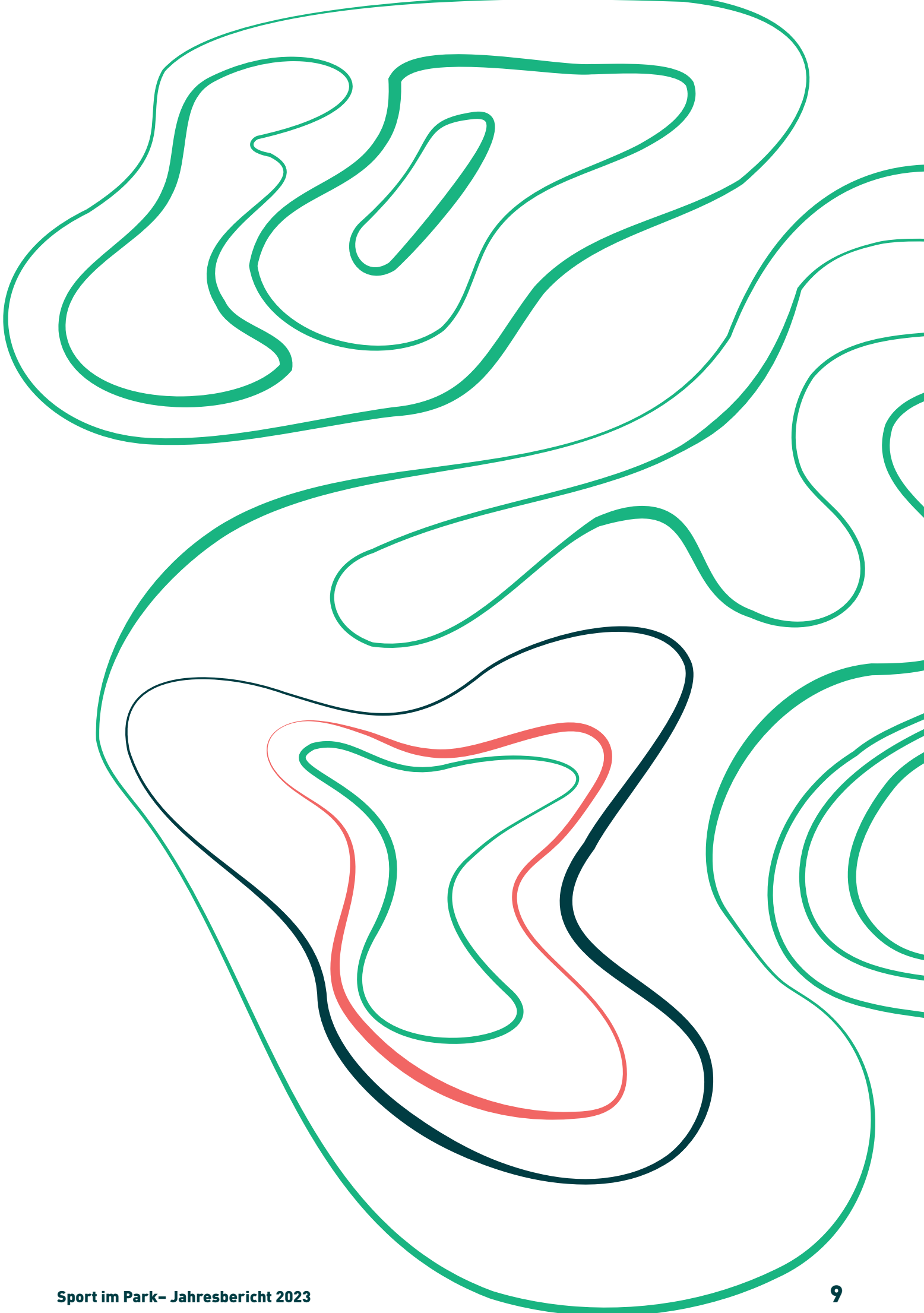
Verein	Angebot
ATSV Stockelsdorf von 1894 e.V.	TaiChi meets QiGong
Blau-Weiß Wittorf Neumünster e.V. von 1912	Lauftreff Plus
Boxring im TSV Plön von 1864 e.V.	Lauf- und Konditionstraining
Deutsch Jugend Kraft e.V.	FIT im Alltag
Ellerbeker Turnvereinigung	Bootcamp
Freizeit und Aktiv e.V.	Zeit für Dich - Entspannung zum Wochenklang, Boule, Rückenfit
Hoisbüttler Sportverein	Gemeinsam statt Einsam
Kieler Institut für Trainingstherapie e.V.	Medical Nordic Walking
Kieler Turnerbund Brunswik von 1899	Qi Gong, Nordic Walking, HIIT, Yoga, Buugeng
Lübecker Judo Club e.V.	Bewegung für alle Generationen
Lübecker Sportclub von 1999 e.V.	Laufen und Athletik
MGC Olympia Kiel	Minigolf-Training

Verein	Angebot
Movement Familiy e.V.	Parkour
MTV Burg	Lauf- & Athletikkurs
Ocean Crew Kiel	Akrobatik-Mit-Mach-Aktion
Ostseesportverein Scharbeutz e.V.	Ballspielangebote, Sportspiele und Fitneß für Kinder und Elter
Polizei-SV Eutin	Förderung der ganzkörperlichen Mobilität und Abzeichenabnahme
Preetzer Turn- und Sportverein von 1861 e.V.	Kanusport in Preetz
Roter Stern Lübeck 08 e.V.	Fitness mit Musik
SC Kaköhl	Outdoor Fit
SPOKUSA – Verein für Sport, Kultur, Soziale Arbeit Bad Oldesloe e.V.	Walking & Fitness
Sportclub Buntekuh e.V.	Laufen und Yoga, Capoeira Angola
Sport-Club Pinneberg von 1918 e.V.	Fit im Fahlt
Sportverein Plön – Fit und Gesund e.V.	Speed Badminton
SV Ellingstedt	Sport im Park - Fit in den Herbst
SV Henstedt-Ulzburg e.V.	Power im Park
Tralauer SV e.V.	Fitness, Kinderturnen, Gymnastik, Tischtennis, Fußball
TSB Flensburg v. 1865 e.V.	Fitnessstraining in der Gruppe an Outdoorfitnessgeräten, Gesundheitsorientiertes Outdoortraining für Erwachsene ab 16 Jahren, SUP - Stand Up Paddling auf der Flensburger Förde
TSV Plön	Lauftraining im Freien
TSV Schönwalde v. 1923 e.V.	Fit im Park
TSV Tarp e.V.	Hula Hoop, Bikini Challenge
TSV Vorwärts 1888 e.V. Hademarschen	Fitnessmix
TSV-DAB Turn- und Sportverein Dreisdorf-Ahrenshöft-Bohmstedt	SMOVEY-walking montags DRESLDORF 17 Uhr

Verein	Angebot
Turn- und Sportverein Lübeck von 1893 e.V.	Ganzkörpergymnastik
Turn- und Sportverein v. 1860e.V. Travemünde	Bewegungsfreue am Meer
Turngemeinschaft Rangenberg e.V.	Bewegung und Koordination, Eltern-Kind- Ballsport- (Vor)schule
Uni-Dojo Zanshin e.V.	Aikido, Fit mit Kampfsport
VfL Pinneberg e.V.	Walk&Gym&Faszien, Parksport und Parksportabzeichen
Volleyball Club Bad Oldesloe e. V.	Senior Fitness

Für die Dauer ihrer Laufzeit werden die jeweiligen Angebote der teilnehmenden Vereine auf einer digitalen Sportlandkarte verzeichnet. Die digitale Sportlandkarte ist eine Hilfestellung für die Suche nach Kursangeboten von Sport- und Bewegungsangeboten im Rahmen des Projekts. Durch den Einbau von verschiedenen Filtern ist eine gezielte Suche nach der Zielgruppe, dem Ort und der Sportart möglich. Auf der digitalen Sportlandkarte werden alle Suchergeb-

nisse abgebildet, die den ausgewählten Kriterien entsprechen. Über einen weiteren Klick gelangt man zur Website des entsprechenden Sportvereins und erhält weitere Informationen zum Kursangebot sowie die jeweiligen Kontaktdaten des Vereins.



04.

Einbindung in die Initiative **SPORT IM FREIEN**

Der LSV hat sich beim DOSB-Innovationsfond Sportentwicklung 2021/2022 im Themenfeld „Zugang zu Sport, Bewegung und in den Verein in der Zeit der Corona-Pandemie“ erfolgreich mit der Initiative **SPORT IM FREIEN** beworben.

Ziel der Initiative war es, die Schaffung von Vereinsangeboten im Freien zu fördern und gleichzeitig über Möglichkeiten der Klimaanpassung im Sport in Reaktion auf den Klimawandel aufmerksam zu machen und aufzuklären. Aus diesem Grund integrierte der LSV die Kampagne **KLIMASPORT** des Bundesumweltministeriums in die vom DOSB unterstützte Initiative **SPORT IM FREIEN** des LSV und kombiniert diese mit seinem Projekt **SPORT IM PARK**, um die größtmöglichen Synergieeffekte zu erzielen und möglichst viele Vereine, Verbände sowie Sportlerinnen und Sportler für sicheres, klimaangepasstes Sporttreiben im Freien zu begeistern.

Im Zuge der Weiterentwicklung der Initiative wurde 2023 ein Fitnessflyer erstellt, von dem 27 Vereine insgesamt 967 Exemplare angefordert haben. Darüber hinaus wurde das **PARKSPORTABZEICHEN** konzipiert und von 25 Vereinen insgesamt 1143 Mal erfolgreich abgenommen.



PARKSPORTABZEICHEN

Das **PARKSPORTABZEICHEN** ist ein niedrigschwelliger Fitnessstest für alle Altersgruppen, der im Freien abgelegt werden kann. Wie beim Deutschen Sportabzeichen werden beim Parksportabzeichen die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination getestet. Mit dem niedrigschwiligen Test haben Sportvereine die Möglichkeit ohne zusätzliche Kosten, den öffentlichen Raum als neuen Bewegungsort für sich zu entdecken. Indem sie sich neue Lebenswelten als Tätigkeitsfeld erschließen, können sie für sich werben sowie neue Mitglieder und Teilnehmende für sich gewinnen.

Im Materialpaket zum **PARKSPORTABZEICHEN** sind folgende Bausteine enthalten, die kostenfrei genutzt werden können:

- Übungsflyer inklusive Prüfkarte
- Urkunde
- Werbeplakat
- Prüfkarte.

Zur Erlangung des **PARKSPORTABZEICHENS** muss aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination jeweils eine Disziplin erfolgreich abgelegt werden.

- Ausdauer: Walken
- Schnelligkeit: Stepping
- Kraft: Liegestütz oder Standweitsprung
- Koordination: Balancieren oder Seilspringen

Zur Anerkennung der beiden Disziplinen Standweitsprung und Seilspringen für das Deutsche Sportabzeichen ist die Abnahme durch offizielle Sportabzeichen-Prüfer notwendig. Eine Klärung mit der jeweiligen Abnahmestelle ist im Vorwege zu leisten.

PARKSPORT- ABZEICHEN



SPORT IM PARK Fitnessflyer

Neben den vielen Vereinsinitiativen, die niedrighschwel- lige Sportangebote im öffentlichen Raum ermöglichen, möchte der Landessportverband Schleswig-Holstein Sporttreibende darüber hinaus dabei unterstützen, eigenverantwortlich den öffentlichen Raum als Bewegungsraum für sich zu entdecken und aktiv etwas für ihre körperliche Gesundheit zu tun.

Mit dem „SPORT IM PARK - Fitnessflyer“ stellt der Landessportverband Schleswig-Holstein mit Unterstützung des Präventionspartners, der AOK NordWest, daher eine Trainingshilfen für das eigenständige Training im Freien zur Verfügung, die hier für Interessierte zum Download zur Verfügung steht oder in der Druckversion angefordert werden kann.



01 - KNIEBEUGEN

- In schulterbreitem Stand etwa eine Fußlänge vor einer Parkbank mit paralleler Fußstellung starten.
- Die Knie sind nicht ganz gestreckt.
- Die Bauchmuskulatur ist leicht angespannt und der Oberkörper aufrecht.
- Die Arme gestreckt nach vorne führen, bis sich die ausgestreckten Arme parallel zum Boden auf die ausgestreckten Arme parallel zum Boden auf die Schulterhöhe befinden.
- Zeitgleich die Knie bis ca. 90° beugen und das Gesäß nach hinten unten führen, sodass das Gesäß auf der Sitzfläche der Parkbank leicht berührt.
- Die Fußsohlen bleiben vollständig am Boden.
- Die Position 1-2 Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückgekehrt wird.
- Die Übung 8-12 Mal wiederholen.

02 - KREUZSTRECKEN

- In schulterbreitem Stand etwa eine Armlänge vor einer Parkbank mit paralleler Fußstellung starten.
- Die Knie sind nicht ganz gestreckt.
- Mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Bauchmuskulatur leicht anspannen und eine Hand auf der Sitzfläche aufliegen.
- Ein Bein auf Hüfthöhe nach hinten strecken und den diagonalen Arm nach vorne strecken. Die Position 1-2 Sekunden halten.
- Dann den Ellenbogen des gestreckten Arms und das Knie des gestreckten Bein vor dem Bauch zusammenführen, um diese dann erneut in die Streckung zu führen.
- Nach 8-12 Wiederholungen die Übung mit der jeweils anderen Seite wiederholen.

03 - SCHULTERSTÜTZ

- Im aufrechten Sitz vorne auf der Sitzfläche starten.
- Die Hände lassen rechts und links vom Gesäß die Kante der Sitzfläche.
- Die Ellenbogen soweit beugen, wie das Gewicht gehalten werden kann.
- Die Arme wieder strecken, ohne das Gesäß abzusetzen.
- Die Übung 8-12 Mal wiederholen.

04 - LIEGESTÜTZ

- In schulterbreitem Stand etwa eine Armlänge hinter einer Parkbank mit paralleler Fußstellung leicht
- Mit geradem Rücken die Bauchmuskulatur leicht anspannen und die Hände auf der Rückenlehne der Parkbank mit gestreckten Armen aufliegen.
- Mit den Füßen bis zu den Schultern gestreckt ist.
- Die Ellenbogen soweit beugen, wie das Gewicht gehalten werden kann.
- Die Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückkehrt wird.
- Dann die Arme wieder strecken.
- Dabei die Anspannung der Bauchmuskulatur durchgehend halten.
- Die Übung 8-12 Mal wiederholen.

05 - RUDERN

- Mit den Füßen in schulterbreitem Stand rechts und links eines Laternepfahls oder eines Baums starten.
- Die Knie sind nicht ganz gestreckt.
- Die Hände umfassen den Laternepfahl oder Baum auf Schulterhöhe. Dabei sind die Arme gestreckt, sodass sich der gesamte Körper in einer leichten Rückenlage befindet.
- Der Rücken ist gerade und die Bauchmuskulatur ist leicht angespannt.
- Die Arme auf Schulterhöhe soweit beugen, wie es der Laternepfahl oder Baum erlaubt, dabei die Schulterblätter zusammenführen.
- Die Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückkehrt wird.
- Die Übung 8-12 Mal wiederholen.

06 - BEINHEBESITZ

- Im leicht zurückgelehnten Sitz auf der vorderen Kante der Sitzfläche starten und mit den Händen auf der hinteren Seite der Sitzfläche leicht abstützen.
- Eine leichte Anspannung der Bauchmuskulatur erzeugen.
- Beide Füße mit ca. 90° gebeugten Knien anheben und die Knie zum Körper heranziehen.
- Die Knie dann möglichst soweit strecken, bis die Beine sich parallel zum Boden befinden.
- Die Übung 8-12 Mal wiederholen.

Blieben Sie fit und aktiv!

Der SPORT IM PARK-Fitnessflyer ist eine Ergänzung eines Übungsprogramms für Sportlerinnen und Sportler, die einen Muskelaufbau erreichen möchten. Die Übungen eignen sich aber nicht, um Muskelmasse aufzubauen oder den Muskelaufbau zu unterstützen. Sie sind eine Ergänzung zum Training mit einem Trainer oder in einer Gruppe.

Trainingshinweise

Bitte beachten Sie folgende für das eigenständige Training:

- Tragen Sie immer mit beidem Schuhen.
- Achten Sie auf eine korrekte und sichere Übungsausführung.
- Vermeiden Sie zu hohe Belastungen.
- Bei plötzlich auftretenden Schmerzen brechen Sie das Training sofort ab!

Vermeiden Sie die Übungen regelmäßig mindestens ein bis zwei Mal pro Woche durchzuführen. Jede Übung sollte mit 2 bis 3 Sätzen von 8 bis 12 Wiederholungen durchgeführt werden. Nach jeder Übung sollte ein 30-Sekunden-Ruhepausen eingelegt werden.

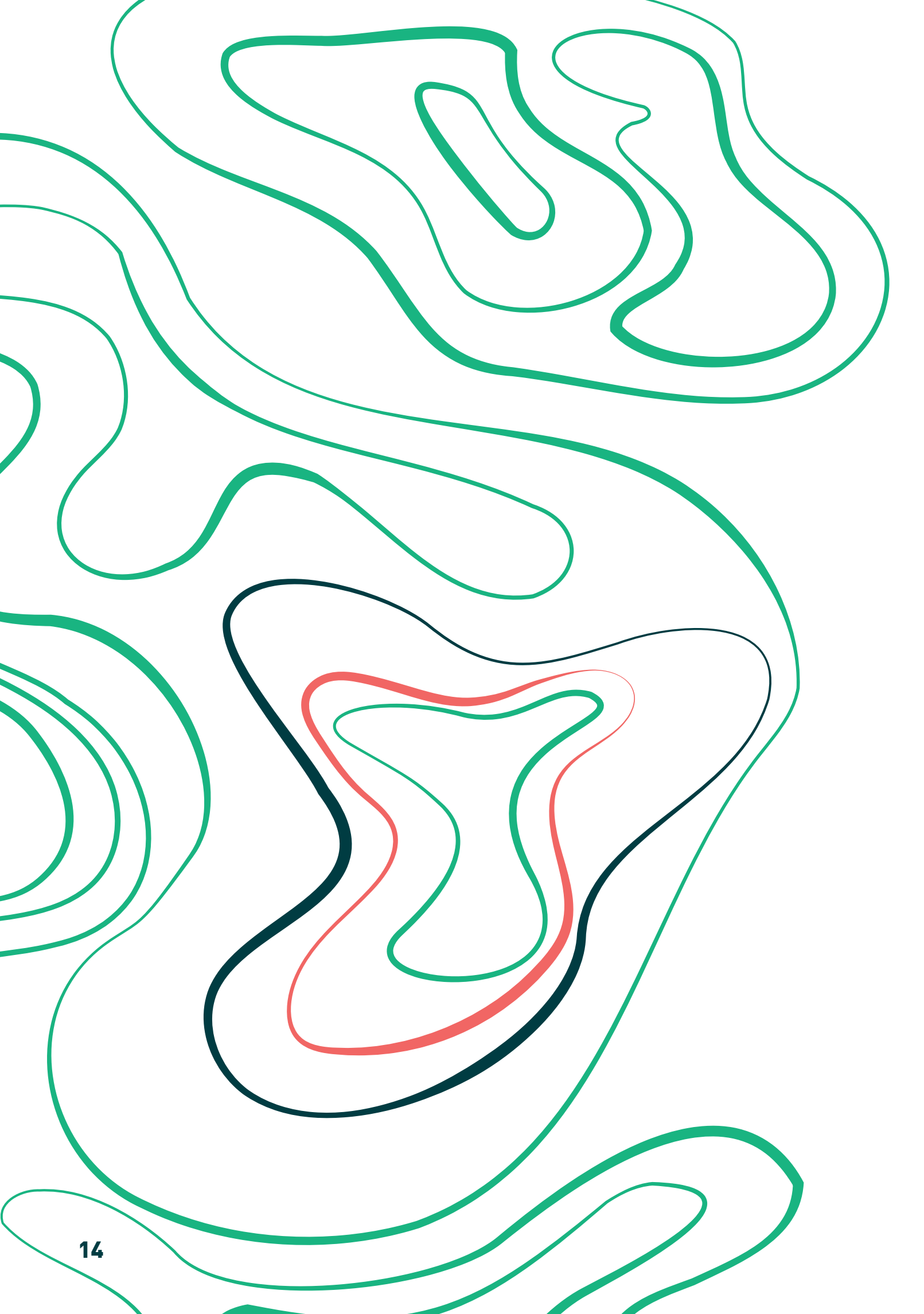
AOK Die Gesundheitskasse LSV

SPORT IM PARK Fitnessflyer

05.

Ausblick 2024

Die steigende Nachfrage im dritten Jahr der landesweiten Projektumsetzung sowie die überwiegend positive Rückmeldung der teilnehmenden Vereine und das Engagement des DOSB Innovationsfonds für den Sport im öffentlichen Raum stützen die Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Begleitung im Rahmen der SEP aus dem Jahr 2020, dass der öffentliche Raum als Sportort einen besonderen Stellenwert einnimmt. Die Schlussfolgerung des LSV, dies bei der Weiterentwicklung der Angebotsstruktur der Vereine zu berücksichtigen, zu unterstützen und gemeinsam mit den Vereinen zu gestalten, ist daher auch in Zukunft der richtige Weg. Aus diesem Grund wird **SPORT IM PARK** auch im kommenden Jahr landesweit fortgeführt und vom LSV finanziell unterstützt, mit dem Ziel gemeinsam mit den teilnehmenden Vereinen noch mehr Menschen im öffentlichen Raum zu erreichen und für den Vereinssport zu begeistern.



06.

**Der
Pressespiegel
2023**

SPORT IM PARK-Fitnessflyer als Trainingshilfe für das eigenständige Training im Freien LSV-Projekt „Sport im Park“ startet ins dritte Jahr

Mit dem Projekt „SPORT IM PARK“ reagiert der Landes-sportverband Schleswig-Holstein (LSV) auf Veränderungen der Sportnachfrage und unterstützt landesweit Vereinsangebote für Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum.

Nach einem erfolgreichen Projektstart mit 56 teilnehmenden Vereinen und 76 geförderten Maßnahmen in den ersten zwei Jahren setzt der LSV das Projekt und die damit verbundene Förderung von Sport- und Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum auch in 2023 fort.

Ab dem kommenden Jahr bietet der LSV allen teilnehmenden Vereinen zusätzlich die Möglichkeit, das neue „PARKSPORT-ABZEICHEN“ kostenfrei anzubieten. Weitere Infos sowie die entsprechenden Unterlagen zum „PARKSPORTABZEICHEN“ sind unter <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/sport-im-freien/parksportabzeichen/> erhältlich.

Neben den vielen Vereinsinitiativen, die niedrigschwellige Sportangebote im öffentlichen Raum ermöglichen, möchte der LSV Sporttreibende darüber hinaus dabei unterstützen, eigenverantwortlich den öffentlichen Raum als Bewegungsraum für sich zu entdecken und aktiv etwas für ihre körperliche Gesundheit zu tun.

Mit dem „SPORT IM PARK-Fitnessflyer“ stellt der LSV daher eine Trainingshilfe für das eigenständige Training im Freien zur Verfügung, die unter <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/sport-im-freien/fitnessflyer/> zum Download zur Verfügung steht oder in der Druckversion unter Nennung des Betreffs „SIP-Fitnessflyer“ sowie der gewünschten Stückzahl per E-Mail an fynn.okrent@lsv-sh.de angefordert werden kann.

Bezüglich der Antragstellung und Förderung von „SPORT IM PARK“ ändert sich durch das neue „PARKSPORTABZEICHEN“ und den „Fitnessflyer“ allerdings nichts.

Förderfähig sind Angebote, die:

- für Teilnehmende ohne vorherige Anmeldung oder Vereinsmitgliedschaft freizugänglich sind
- für Teilnehmende kostenlos und unverbindlich sind

- innovativ und gesundheits- bzw. präventionsorientiert sind
- von qualifizierten Übungsleitenden (mind. ÜL-C-Lizenz) angeleitet werden
- pro Jahr mindestens zwölf Trainingseinheiten umfassen



Die Angebote werden vom LSV mit 500 Euro gefördert. Antragsberechtigt sind alle Mitgliedsvereine des LSV. Die Formulare zur Teilnahme an „SPORT IM PARK“ stehen unter <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/sport-im-freien/sport-im-park/> zum Download zur Verfügung. Förderanträge können ab sofort gestellt werden.

Begleitet und gefördert werden die Maßnahmen vom Präventionspartner des LSV, der AOK NordWest.

Fynn Okrent

Für weitere Informationen zu „SPORT IM PARK“, dem „PARKSPORTABZEICHEN“ sowie dem Fitnessflyer wenden Sie sich bitte an:

Fynn Okrent
LSV-Referent für Seniorensport und Sport im öffentlichen Raum
Tel.: 0431-6486-113
E-Mail: fynn.okrent@lsv-sh.de



LSV startet 2023 mit dem „PARKSPORTABZEICHEN“

Das „PARKSPORTABZEICHEN“ ist ein niedrighschwelliger Fitnessstest für alle Altersgruppen, der im Freien abgelegt werden kann. Wie beim Deutschen Sportabzeichen werden beim Parksportabzeichen die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination getestet. Mit dem niedrighschwiligen Test haben Sportvereine die Möglichkeit, ohne zusätzliche Kosten den öffentlichen Raum als neuen Bewegungsort für sich zu entdecken. Indem sie sich neue Lebenswelten als Tätigkeitsfeld erschließen, können sie für sich werben sowie neue Mitglieder und Teilnehmende für sich gewinnen.

Im Materialpaket zum „PARKSPORTABZEICHEN“ sind folgende Bausteine enthalten, die kostenfrei genutzt werden können:

- Übungsflyer inklusive Prüfkarte
- Urkunde
- Werbepplakat
- Prüfkarte

Zur Erlangung des „PARKSPORTABZEICHENS“ muss aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination jeweils eine Disziplin erfolgreich abgelegt werden.

- Ausdauer: Walken
- Schnelligkeit: Stepping
- Kraft: Liegestütz oder Standweitsprung
- Koordination: Balancieren oder Seilspringen



AOK Die Gesundheitskasse. **PARKSPORT-ABZEICHEN** **LSV** Sport. Ist mir ganz oben! Lebenssportverband Schleswig-Holstein

Alle Übungen zum Erreichen des PARKSPORTABZEICHENS auf einen Blick:

AUSDAUER: WALKEN
Je nach Alter eine Strecke von 1 km bzw. 2 km innerhalb einer vorgegebenen Zeit zurücklegen. Dabei Walken – nicht Laufen!

KRAFT I: LIEGESTÜTZ
Die Hände auf der Rückenlehne einer Parkbank abstützen und in 45 Sekunden möglichst viele Liegestütz ausführen.

KRAFT II: STANDWEITSPRUNG
Aus dem Stand so weit springen, wie es geht. Maßgeblich sind die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

SCHNELLIGKEIT: STEPPING
Innerhalb von 30 Sekunden mit den Füßen (abwechselnd) so viele Steps wie möglich vorwärts über eine Linie setzen.

KOORDINATION I: SEILSPRINGEN
Je nach Alter entsprechend der Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens verschiedene Sprünge (Grund-, Lauf-, Kreuz- oder Doppelsprung) absolvieren.

KOORDINATION II: BALANCE
Rückwärts über 6 Meter auf einer Linie balancieren, ohne dass eine Lücke zwischen den Füßen entsteht. Die Übung muss ohne Fehler absolviert werden (max. drei Versuche).

Zur Anerkennung der beiden Disziplinen „Standweitsprung“ und „Seilspringen“ für das Deutsche Sportabzeichen ist die Abnahme durch offizielle Sportabzeichen-Prüfer*innen notwendig. Eine Klärung mit der jeweiligen Abnahmestelle ist im Vorwege zu leisten.

Die Urkunden des „PARKSPORTABZEICHENS“ können unter Nennung der gewünschten Stückzahl und der Versandadresse über fynn.okrent@lsv-sh.de angefordert werden. Alle weiteren Unterlagen sind unter <https://www.lsv-sh.de/sportweltenprojekte/sport-gesundheit/sport-im-freien/parksportabzeichen/> erhältlich.

Begleitet und gefördert wird das „PARKSPORTABZEICHEN“ vom LSV-Präventionspartner AOK NordWest.

Fynn Okrent

Für weitere Informationen zum „PARKSPORTABZEICHEN“ wenden Sie sich bitte an:

Fynn Okrent
LSV-Referent für Seniorensport und Sport im öffentlichen Raum
Tel.: 0431-6486-113
E-Mail: fynn.okrent@lsv-sh.de

LSV UNTERSTÜTZT IM RAHMEN SEINER INITIATIVE SPORT IM FREIEN DIE KAMPAGNE „CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN – UV-SCHUTZ BEI SPORT UND BEWEGUNG“

Jedes Jahr erkranken immer mehr Menschen neu an Hautkrebs. Ein bedeutender Risikofaktor ist die UV-Strahlung der Sonne. Durch zu viel UV-Strahlung wird die Haut geschädigt, was langfristig zu Hautkrebs führen kann. Außerdem wird das Immunsystem geschwächt, wodurch die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden kann. Aus diesem Grund, macht der Landessportverband Schleswig-Holstein sich im Rahmen seiner Initiative SPORT IM FREIEN für den UV-Schutz im Sport stark und unterstützt das Programm „Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung“ des DOSB.

Das Programm „Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung“ wurde vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) entwickelt und ist Teil der Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“, die in Kooperation mit der Deutschen Krebshilfe, der Arbeitsgemeinschaft der Dermatologische Prävention

e.V., dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Universität zu Köln /Uniklinik Köln durchgeführt wird.

Ziel des Programms ist es, Sporttreibende, Trainer*innen und Eltern für das Thema UV-Schutz im Sport zu sensibilisieren und möglichst optimale und leistungsfördernde Bedingungen



für Training und Wettkampf zu schaffen, ohne die Sporttreibenden und ihre Trainer*innen dem Risiko von zu viel UV-Strahlung auszusetzen.

Informationen rund um das Thema UV-Schutz für Sporttreibende finden Sie unter www.lsv-sh.de/sportimfreien und www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung.

Fynn Okrent

Mai 2023, Sportforum

NEUES ONLINE-ANMELDEVERFAHREN FÜR LSV-PROJEKTE IM SENIORENSPORT UND „SPORT IM PARK“

Der Bereich Seniorensport im Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) hat ein neues Anmeldeverfahren für seine zielgruppenspezifischen Bewegungsprogramme *KogniFit*, *Aktiv 70 Plus*, *Alter in Bewegung* und *Sport mit Demenz* sowie das Projekt *Sport im Park* eingeführt, das für positive Resonanz bei den Nutzer*innen sorgt.

Das neue Verfahren vereinfacht die Beantragung von Fördermitteln und ermöglicht es den Nutzer*innen, die Informationen schneller und einfacher an den LSV zu übermitteln. Ein großer Vorteil des neuen Anmeldeverfahrens ist die einfache Handhabung. Es ist intuitiv und benutzerfreundlich gestaltet, sodass auch weniger technikaffine Nutzer*innen keine Schwierigkeiten haben, die notwendigen Informationen in nur wenigen Schritten zu übermitteln.

Das neue Anmeldeverfahren sowie die Auszahlungsanforderung von Projektmitteln per Online-Formular im Bereich Seniorensport sowie bei dem Projekt *Sport im Park* löst das bisherige Verfahren per PDF-Formular künftig vollständig ab.

Die Online-Formulare zur Beantragung und Auszahlung von Fördermitteln der Projekte *KogniFit*, *Aktiv 70 Plus*, *Alter in Bewegung* und *Sport mit Demenz* sowie *Sport im Park* können unter www.lsv-sh.de/seniorensport oder auf den entsprechenden Projektseiten www.lsv-sh.de/kognifit, www.lsv-sh.de/aktiv70plus, www.lsv-sh.de/alterinbewegung, www.lsv-sh.de/sportmitdemenz und www.lsv-sh.de/sportimpark abgerufen werden.

Fynn Okrent



Aktiv 70 Plus
gesund & bewegt

KogniFit
gesund & bewegt

Alter in Bewegung
gesund & bewegt

Mai 2023, Sportforum

Lübeck lädt wieder zu „Sport im Park“ ein

Zahlreiche kostenlose Angebote in der Hansestadt – Anmeldung nicht notwendig

LÜBECK. Zum dritten Mal laden der Bereich Schule und Sport der Hansestadt gemeinsam mit dem Lübecker Turn- und Sportbund zu „Sport im Park“ ein. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Programm startet am 1. Juni und geht bis 31. August.

Die Trainingseinheiten dauern etwa eine Stunde und werden laut Mitteilung der Stadt von erfahrenen Übungsleiterinnen und Übungsleitern der Lübecker Sportvereine und der Marli GmbH gestaltet. Jeder ist willkommen, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich, mit oder ohne Beeinträchtigung. „Wir sind zum ersten Mal dabei und freuen uns über alle, die Lust haben Taikido/Fit mit Kampfsport und Aikido auszuprobieren“, sagt Piet Sach vom Verein Uni-Dojo Zanshin.

Zusätzlich finden an den Sonntagen 1. Juli und 26. August zwei inklusive Ak-

tionstage im Drägerpark statt. Unter dem Motto „Alle aktiv! – Gemeinsam in Bewegung!“ veranstalten die Marli GmbH und die Diakonie Nord Nord Ost in der Zeit von 13 Uhr bis 17 Uhr sportliche Spiele.

Angebote an jedem Wochentag

Und das sind die Angebote:

Montags: Eltern-Kind-Ballsport-(Vor)Schule, 16 Uhr, Mühlbachtal (Kücknitz) Bewegung und Koordination, 18 Uhr, Krähenteich-Wiese Fit mit Kampfsport, 18.30 Uhr, Grünfläche am Wakenitzufer

Dienstags: Boule, 11 Uhr, Brügmanngarten (Travemünde) Zumba für alle, 13 Uhr, Stadtpark Parkour, 15 Uhr, Carlebach-Park Ganzkörpergymnastik, 17 Uhr, Drägerpark Aikido, 18.30 Uhr, Drägerpark



Sport im Park geht in das dritte Jahr. Hier eine Aufnahme aus dem ersten Jahr 2021.

FOTO: AGENTUR 54*

Mittwochs: Rückenfit, 10 Uhr, Brügmanngarten in Travemünde Laufen und Athletik, 17.30 Uhr, Stadtpark

Donnerstags: Fit im Alltag, 9 Uhr, Brölingplatz Bewegungsfreude am Meer, 10.30 Uhr, Brügmanngarten

(Travemünde) Fußball für alle, 13 Uhr, Sportzentrum Falkenwiese Fitness mit Musik, 17 Uhr, Stadtpark Wiesental (Buntekuh) Capoeira Angola, 18.30 Uhr, Lunapark (Hanseplatz)

Freitags: Bewegung für alle

Generationen, 10.30 Uhr, Sportzentrum Falkenwiese Zeit für Dich – Entspannung zum Wochenendausklang, 18 Uhr, Brügmanngarten (Travemünde)

Sonntags: Laufen und Yoga, 10 Uhr, Stadtpark Wiesental (Buntekuh)

Anmeldung ist nicht notwendig

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen sind online abrufbar unter www.luebeck-bewegtsich.de.

Der Sportentwicklungsplan der Hansestadt sieht vor, möglichst vielen Menschen den Zugang zu Sportangeboten zu ermöglichen. Aus diesem Grund ist kürzlich die erste Sportbox der Stadt in Kücknitz aufgestellt worden. Dort können sich Bürger kostenlos Spiel- und Sportgeräte ausleihen. hvs

23. Mai 2023, Lübecker Nachrichten

Vier Grünflächen, ein Ziel: Mehr Bewegung!

In Pinneberg wurde jetzt das kostenfreie Sport- und Gesundheitsangebot für die Bürger der Stadt vorgestellt

Anne Dewitz

Pinneberg. „Wir bewegen Pinneberg!“ lautet das Motto im Juni. Vier Sportanbieter und die Stadt haben von Sonntag, 4. Juni, bis zum Freitag, 30. Juni, ein umfangreiches Sportprogramm unter freiem Himmel zusammengestellt. Das Beste: Das sportliche Angebot an die Pinneberger ist kostenlos. Genutzt werden die Grünflächen an verschiedenen Orten der Stadt.

Bereits zum zweiten Mal startet das Mitmach-Programm „Bewegung findet Stadt – Kostenfreies Sport- und Gesundheitsangebot auf Pinnebergs Grünflächen“. Das Programm wird von drei Sportvereinen und einem Sportdienstleister angeboten. Der Fachbereich Bildung, Kultur und Sport der Stadtverwaltung organisiert das Ganze. AOK, VR Bank in Holstein eG und Sparkasse Südholstein unterstützen als Kooperationspartner.

Pinneberger können kostenlos Sport treiben unter Profi-Anleitung

Im vergangenen Jahr hatten sich etwa 200 Menschen an der Aktion beteiligt. Nun geht das Outdoor-Sportprogramm die zweite Runde. „Wir hoffen, noch mehr Pinneberger zu erreichen, die die Möglichkeit nutzen, kostenlos Sport unter professioneller Anleitung zu treiben, um ihre Gesundheit zu stärken und die Chance wahrnehmen, neue Sportanbieter

Über Bewegung lassen sich viele Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten reduzieren.

Heidi Hammerschmitt-Klatt,
VfL Pinneberg

ter kennenzulernen sowie soziale Kontakte zu knüpfen“, so Bürgermeisterin Urte Steinberg. Mit dem Angebot wird das Ziel der städtischen Sportentwicklungsplanung umgesetzt, Sport im öffentlichen Raum zu etablieren. „Die große Zahl der Teilnehmenden im letzten Jahr hat gezeigt, dass das Konzept funktioniert – für alle zugängliche, angeleitete Bewegungsangebote an der frischen Luft, die Pinnebergs Grünflächen in verschiedenen Stadtteilen aktiv beleben“, sagt Trainerin Katrin Lüder vom SC Pinneberg. Wöchentlich gibt es elf verschiedene Angebote auf vier Flächen – angeleitet von qualifizierten Trainern und Trainerinnen. „Wir freuen uns auch in diesem Jahr wieder eine bunte Auswahl anzubieten, bei der neben bereits bekannten Kursen wie Walking, Rücken Fit oder Kung Fu auch neue Angebote auf dem Programm stehen wie zum Beispiel der AOK Qi Gong Kurs im Rosengarten“, sagt Sina Luarte. Die Mitarbeiterin aus dem Fachbereich Bildung, Kultur und Sport der Stadt Pinneberg hat die Angebote mit den Vereinen abgestimmt.

Neu ist auch das Sportbox Schnuppern im Drosteipark. Hier kann das Equipment der Sportbox ausprobiert werden. In den Wochenplan integriert wurden auch die Angebote Parksport und Fit im Fahl, die im Rahmen der Initiative „Sport im Park“ vom Landessportverband Schleswig-Holstein und der AOK NordWest gefördert werden. An dem Angebot nehmen laut Katrin Lüder bereits regelmäßig 20 bis 30 Menschen teil.



„Wir bewegen Pinneberg“: v.l. Sina Luarte (Stadt Pinneberg, Fachbereich Bildung und Sport), Metin Okay (VR Bank in Holstein), Werner Westerhoff (Lo-Han), Philip Elias (AOK), Heidi Hammerschmitt-Klatt (VfL), Lars Rutter (Sparkasse Südholstein) und Manfred Ebel (AOK)

ANNE DEWITZ

Manfred Ebel, AOK-Teamleiter für Prävention: „Wir unterstützen gerne Bewegung findet Stadt, da diese Aktion dazu beiträgt, dass Menschen sich mehr bewegen. Laut der Studie des Robert-Koch-Instituts, Gesundheit in Deutschland, erfüllen 44 Prozent der Erwachsenen in Schleswig-Holstein die Empfehlungen für Ausdaueraktivität. Dies liegt unter dem bundesdeutschen Durchschnitt von 48 Prozent. Die Bewegungsempfehlungen der WHO sehen vor, sich mindestens 150 Minuten in der Woche mit leicht erhöhter Herzfrequenz zu bewegen.“

Metin Okay von der VR Bank in Holstein eG: „Die VR Bank in Holstein fördert gerne tolle Projekte in der Region. Insbesondere auch dann, wenn es sich um Aktionen handelt, von denen viele Mitmenschen profitieren können“. Lars Rutter, Regionalleiter der Sparkasse Südholstein ergänzt: „Gesundheit ist für uns alle das Wichtigste.“

Alle Angebote richten sich sowohl an Beginner als auch an Sportbegeisterte. Mit dem Kursus „Sanftes Walking“ werden zudem gesundheitlich eingeschränkte Menschen angesprochen, die bei moderater Anstrengung gemeinsam durch den Fahl walken. Zu den weiteren Angebotsflächen zählen der Rosengarten, die Wiese neben dem Spielplatz in der Parkstadt Eggerstedt und der Drosteipark. Wer Lust auf Bewegung hat, kommt vorbei – am besten in bequemer Kleidung – und macht mit. Eine Anmeldung braucht es nicht. Ein wöchentliches Einstiegs ist ebenfalls möglich. „Mit der vereinten Kraft der Sportanbieter vor

Ort und dem kostenlosen Angebot kann man wunderbar einfach erstmal schnuppern und sich einen ersten Eindruck verschaffen“, sagt Heidi Hammerschmitt-Klatt vom VfL Pinneberg. Und: „Über Bewegung lassen sich viele Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten reduzieren.“

Mit dabei ist auch Lo-Han. „In der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste Lo-Han in Pinneberg stehen gesundheitsfördernde Aspekte, die Gemeinschaft und die Kampfkunst im Vordergrund, die wir den Teilnehmenden näherbringen wollen“, sagt Werner Westerhoff.

Bewegungs-Programm in Pinneberg an fünf Tagen in der Woche
Und so sieht das Programm im Detail aus: Für alle die munter in die Woche starten wollten, findet **montags** von 9.45 bis 10.45 Uhr „Sport im Park“ statt. Treffpunkt ist neben der Arens-Wiese am VfL-Sportzentrum. Zum entspannten Ausklang des Tages

wird auf der Wiese gegenüber des Spielplatzes in der Parkstadt Eggerstedt um 16 Uhr eine Stunde Yin Yoga angeboten.

Walkend und schwingend geht es in den **Dienstag** mit Smove-Gym. Treffpunkt ist neben der Arens-Wiese am VfL-Sportzentrum um 9.45 Uhr. Am Nachmittag können sich Teilnehmer von 16.30-17.30 Uhr im Rosengarten mit Qi Gong eine kleine Auszeit gönnen. Einen Ausgleich nach Feierabend bietet der Cardio- und Rücken-Fit-Kurs von 17 bis 18 Uhr auf der Wiese gegenüber des Spielplatzes in der Parkstadt Eggerstedt.

Mittwochs können in der Zeit von 16 bis 17 Uhr beim „Sportbox schnuppern“ im Drosteipark verschiedene Sportspiele ausprobiert werden. Um 17 Uhr geht es auf der Drosteiwiese direkt mit einer Mischung aus Rückenfit mit Pilates und Fasziolen weiter.

Alle die es ein bisschen sanfter mögen, sollten sich am **Donnerstag** der Walking-

Gruppe durch den Fahl anschließen, die um 17 Uhr neben der Arens-Wiese am VfL-Zentrum startet. Auf der Drosteiwiese steht der Tag ganz im Zeichen der Kampf- und Bewegungskünste. Bei dem Angebot „Little Tigers“ lernen Kinder von sechs bis 13 Jahren von 17 bis 18 Uhr einen Mix aus spielerischen und traditionellen Kung-Fu-Übungen. Im Anschluss gibt es von 18 bis 19 Uhr eine Einführung in die chinesische Kampfkunst Kung Fu.

Bei Fit im Fahl steht **sonntags** Freude an der Bewegung im Mittelpunkt – und das für die ganze Familie. Die Fitnessrunde durch den Fahl startet immer 11 Uhr am Eingang zum Fahl in der Bahnhofstraße bei der Christuskirche.

Der Wochenplan ist auch auf ausgelegten Flyern, über den QR-Code auf den Plakaten oder direkt über die Homepage der Stadt Pinneberg unter www.pinneberg.de/leben-in-pinneberg/sport/bewegung-findet-stadt abrufbar.

Runter vom Sofa, ab ins Grüne – zum Sport

„Bewegung findet Stadt“: In Pinneberg gibt es jetzt diverse kostenlose Fitness-Angebote für alle Altersklassen

René Erdbrügger

Von der neuen Sportbox im Drosteipark in Pinneberg haben wahrscheinlich noch nicht so viele Pinneberger gehört. Sie ist gefüllt mit den verschiedensten Sportspielen – ein toller Freizeitspaß. An jedem Mittwoch im Juni von 16 bis 17 Uhr haben Bürger Gelegenheit, die Sportbox unter Anleitung zu nutzen.

Bereits zum zweiten Mal startet das Mitmach-Programm „Bewegung findet Stadt – Kostenfreies Sport- und Gesundheitsangebot auf Pinnebergs Grünflächen“. Von Sonntag bis Freitag, 4. bis 30. Juni, wird es von drei Sportvereinen und einem Sportdienstleister angeboten. Angeleitet von qualifizierten Trainern, gibt es wöchentlich elf Angebote auf vier Flächen.

„Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder eine bunte Auswahl anzubieten, bei der außer bekannten Kursen wie Walking, RückenFit und Kung Fu auch neue Angebote auf dem Programm stehen wie Qi-Gong im Rosengarten und das SportBox Schnuppern im Drosteipark“, sagt Sina Luarte von der Verwaltung. Sie hat einen großen Anteil an der Aktion. Im vergangenen Jahr hätten 200 Sportbegeisterte mitgemacht.



Die Organisatorinnen und Organisatoren laden zur Aktion „Bewegung findet Stadt“ ein.

Foto: René Erdbrügger

„Mit dem Angebot verfolgt die Stadt kontinuierlich das Ziel, Sportaktivitäten im öffentlichen Raum zu etablieren“, sagte Rathausprecher Marco Bröcker. Die Aktion richtet sich sowohl an Anfänger als auch an alle Sportbegeisterten, die Spaß an Bewegung im Freien haben. Man müsse nicht von Anfang an dabei sein, so die Organisatoren, sondern könne auch später einstei-

gen. „Fit im Fahlit eignet sich für Teilnehmer bis 80“, sagte Katrin Lüder vom SC Pinneberg.

Für Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren bietet Werner Westerhoff am Donnerstag, 17 bis 18 Uhr, im Drosteipark Kung Fu „Little Tigers“ an. Ab 18 Uhr dürfen alle Interessierten zum Reinschnuppern kommen. Westerhoff leitet in Pinneberg die Gemeinschaft Lo-

Han am Rübekamp, einen gemeinnützigen Verein für asiatische Kampf- und Bewegungskünste und Gesundheitsförderung.

„In der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste Lo-Han, Pinneberg stehen gesundheitsfördernde Aspekte, die Gemeinschaft und die Kampfkunst im Vordergrund, die wir den Teilnehmern näherbringen wollen“, sagt Westerhoff.

Wer an den Aktionen teilnimmt, tut etwas Gutes für seine Gesundheit. „Die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO sehen vor, sich mindestens 150 Minuten in der Woche mit leicht erhöhter Herzfrequenz zu bewegen“, erinnert Manfred Ebel, AOK-Teamleiter für Prävention. Nun hoffen alle Organisatoren auf gutes und beständiges Wetter.

Das Programm

Von Yoga bis Kung Fu

Sonntags: **Fit im Fahlit** Die Fitnessrunde startet um 11 Uhr an der Bahnhofstraße bei der Christuskirche. Montags: Von 9.45 bis 10.45 Uhr **„Sport im Park“**, Treffpunkt ist neben der Arens-Wiese am VfL-Sportzentrum. Zum Ausklang wird auf der Wiese gegenüber dem Spielplatz in der Parkstadt Eggerstedt um 16 Uhr **Yin Yoga** angeboten. Dienstags: Walkend und schwingend in den Dienstag mit **Smovey-Gym**, Treffpunkt am VfL-Sportzentrum um 9.45 Uhr. Von 16.30 bis 17.30 Uhr gibt es im Rosengarten **Qi Gong**. Einen Ausklang nach dem Feierabend bietet der **Cardio- und Rücken-Fit**-Kurs von 17 bis 18 Uhr auf der Wiese gegenüber dem Spielplatz in der Parkstadt Eggerstedt. Mittwochs: Von 16 bis 17 Uhr **„Sportbox schnuppern“**. Um 17 Uhr geht es auf der Drosteiwiese mit **Rückenfit mit Pilates und Faszientraining** weiter. Donnerstags: **Walking-Gruppe** durch den Fahlit, Start um 17 Uhr neben dem VfL-Zentrum. Auf der Drosteiwiese lernen Kinder bei **„Little Tigers“** von 17 bis 18 Uhr einen Mix aus spielerischen und traditionellen Kung Fu-Übungen. Von 18 bis 19 Uhr gibt es eine Einführung in die chinesische Kampfkunst **Kung Fu**.

PSV Eutin bietet Sport im Park für Menschen jeden Alters an

Bewegungsangebot an jedem zweiten Mittwoch im Seepark

EUTIN Sport ist nicht nur auf dem Sportplatz, im Schwimmbad oder in der Sporthalle möglich. Der PSV Eutin macht Menschen ein Bewegungsangebot in angeleiteter, spielerischer und ganzheitlicher Form. Thelse Schilling bietet „Sport im Park“ an, der für alle Altersgruppen geeignet sein soll.

Dabei würden auch die eigenen gesundheitlichen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen berücksichtigt, verspricht Übungsleiterin Thelse Schilling. Das Angebot richtet sich an Mitglieder des PSV und an Nicht-Mitglieder.

der. Sport im Park koste keinen Beitrag und keine Gebühr und sei im öffentlichen Raum frei zugänglich.

Teilnahme in Alltags- oder Sportkleidung

Der PSV Eutin bietet Sport im Park bis zum November an jedem zweiten Mittwoch im Monat an. Nach einer Winterpause geht es ab dem 20. März 2024 wieder los. Die Termine in diesem Jahr sind der 30. August, 13. und 27. September, sowie 11. und 25. Oktober jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr. Treffpunkt ist an der Grünfläche zwischen Segelver-

„Die Ziele sind die Freude an der Bewegung erleben und gleichzeitig der gesundheitlichen Fürsorge dienen.“

Thelse Schilling
Triathlon-Abteilungsleiterin

einen Aufbau der Stunde entwickelt: „Wir beginnen mit lockeren Übungen, die jede Person nach ihren Möglichkeiten umsetzen kann. Anschließend werden wir die Möglichkeiten im Seepark für Übungen aus dem Sport im Parkkonzept umsetzen.“

Zu den Inhalten gehören kleine Spiele, die dem Gruppenerlebnis dienen. Und zum Schluss gebe es ein „Cool-down“. Menschen, die mitmachen wollen, benötigen keine spezielle Bekleidung. Alltagskleidung sei ebenso geeignet wie lockere Sportkleidung. oha/pp

ein und der Aktivitätsfläche im Seepark in Eutin. „Die Ziele sind die Freude an der Bewegung erleben und gleichzeitig der gesundheitlichen Fürsorge dienen“, erläutert Schilling, die als Triathlon-Abteilungsleiterin im PSV bekannt ist. Sie hat

25. August 2023, Ostholsteiner Anzeiger

„Jeder, wie er kann – und jeder, wie er mag“

Thelse Schilling bietet Sport im Park in Eutin an – noch gibt es wenige Teilnehmer

Melanie Thede

Thelse Schilling und ihre beiden Teilnehmerinnen stützen sich auf der Lehne der Bank ab und machen Liegestütze. Dies ist nur eine Übung bei „Sport im Park“. Es gilt der Grundsatz: „Ihr entscheidet selbst, wie viele Wiederholungen ihr macht!“

Bei dem niedrighen Angebot, das Schilling für den PSV Eutin bis Ende Oktober alle 14 Tage am Mittwoch im Seepark Eutin umsetzen will, gibt es keine Anmeldefrist. Daher weiß die Trainerin nie, wer zu ihren Sportübungen erscheinen wird. „Ich habe ein Übungsfenster im Kopf, das ich auf die Leute zuschneide, die mitmachen wollen“, sagt Schilling. Das Training soll niemanden abschrecken, im Gegenteil: „Es geht hier nicht um Sportlichkeit!“

Jede und jeder solle mitmachen, hat sich die Sportenthusiastin vorgenommen: „Jeder, wie er kann – und jeder, wie er mag!“ Das Alter, die Sporterfahrung sowie die körperlichen Voraussetzungen spielen bei „Sport im Park“ keine Rolle. „Ich über-



Thelse Schilling zeigt eine Übung, mit der die Teilnehmer mehr Schnelligkeit erreichen sollen. Foto: Melanie Thede

lege mir, wie ich ganz unten anfangen kann, damit auch komplette Anfänger einfach mitmachen können.“ Und es gibt keinen Dresscode: „Es soll jeder kommen, wie er sich wohlfühlt!“

Das Ziel des Angebots sei

es, Sport und Bewegung spielerisch in den Alltag der Menschen zu bringen. Thelse Schilling sagt: „Sport ist wichtig für alle Menschen – für ihre Gesundheit!“ Wenn das Angebot gut angenommen werde, entstehe auch

eine Gemeinschaft: „Wir können dann in Gruppen trainieren, so lernt man neue Leute kennen.“

Am vergangenen Mittwoch ist nur eine Frau in den Seepark gekommen, um das kostenlose Trainingsangebot anzunehmen. Spontan macht noch ein Mädchen mit, das gerade auf dem Spielplatz gespielt hat. Nach dem „Warming Up“ folgen Übungen zur Ausdauer, zur Balance, zum Kraftaufbau und für die Schnelligkeit. Danach werden die Muskeln wieder gedehnt, ein „Cool Down“ rundet den sportlichen Teil ab.

Das Training mit Thelse Schilling bereitet auf die Prüfung für das AOK-Parksportabzeichen vor. Dabei werden, je nach Alter und Geschlecht, die Fähigkeiten in verschiedenen Disziplinen geprüft. Darunter fallen unter anderem Balance, Seilspringen und Walking. Aber das Parksportabzeichen ist Nebensache. Wer Lust auf Bewegung hat, sei jeden zweiten Mittwoch ab 16.30 Uhr im Seepark willkommen, sagt Thelse Schilling – und beim nächsten Mal gibt es vielleicht einen Liegestütz mehr.

02. September 2023, Ostholsteiner Anzeiger

In Preetz gehen Neulinge auf die Schwentine

Kanuabteilung des Preetzer TSV lädt Interessierte an mehreren Terminen zum Schnupperpaddeln ein

VON SIGNE HOPPE

PREETZ. Noch etwas wackelig in den schmalen Booten tauchen sie vorsichtig die Paddel ins Wasser. „Wo ist die Bremse?“, ruft jemand. Es wird gelacht. Fünf Neugierige sind der Einladung der Kanuabteilung des Preetzer Turn- und Sportvereins (PTSV) gefolgt und probieren sich im Paddeln aus. An fünf Folgeterminen schnuppern sie in den Kanusport als vielfältigen Outdoorsport im Sportverein hinein.

„Die Preetzer Kanuten wollen vermitteln, wie öffentliche Gewässer durch den Kanusport als attraktive Bewegungs- und Naturräume direkt vor der Haustür genutzt werden können“, erklärt Wanderwart Hanno Treuer.

Und sie wollen für ihre Kanuabteilung werben, indem sie vermitteln, wie sich Kanusport als gemeinschaftliche Aktivität im Sportverein an-

fühlt: Boote und Ausrüstung werden gemeinsam zusammen ans Wasser und wieder ins Bootshaus gebracht, technische Grundlagen werden vermittelt, und auch das Aufwärmen passiert in der Gruppe.

Heute sind fünf erfahrene Kanuten an der Seite der Teilnehmer. Als Allererstes muss

das Steuer eingestellt werden. „Da geht es nach Beinlänge“, erklärt Hanno Treuer. Dazu liegen die Boote auf dem Rasen.

Die Fuß-Steueranlage ermöglicht das Steuern des Kajaks – mit den Füßen wird über Seilzüge das Ruderblatt am Heck bedient. Jeder Fuß hat ein Pedal, lernen die Teilneh-

mer. Rechter Fuß, rechte Kurve. Das lässt sich leicht merken.

Ein eigenes Boot ist kein Muss. Es gibt genügend Vereinswanderboote. Auch das Halten des Paddels muss erklärt werden. Ulrike Huisgen sitzt im Boot auf dem Rasen und folgt den Anweisungen von Trainerin Mona Wolfs. Trockenübung mit Aha-Effekt.

Die Kajaks werden vom Steg aus ins Wasser gesetzt. Das Ein- und Aussteigen könne schnell nasse Kleidung nach sich ziehen – ein Sturz während der Fahrt sei eher selten, sagt Treuer. Er erklärt, wie mit der Paddelbrücke das Boot stabilisiert werden kann und wie man erst den Hintern und dann die Beine im Boot verstaubt.

Auf dem Wasser darf dann ausprobiert und gelernt werden. Eine Bremse haben die Boote natürlich nicht. „Das Paddel gerade über dem Boot

halten und abwechselnd beide Paddelblätter kurz ins Wasser setzen, ohne zu paddeln“, ruft Treuer.

Bei dieser Aktion sitzt der Landessportverband Schleswig-Holstein zusammen mit seinem Präventionspartner, der AOK NordWest, mit im Boot. Mit dem Projekt „Sport im Park“ wird auf die Veränderungen der Sportnachfrage eingegangen. Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum werden für alle Altersgruppen unterstützt.

Das Angebot richtet sich an alle ab 18 Jahre, die sicher schwimmen können. Die Teilnahme ist kostenlos. Jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr lädt die Kanuabteilung alle Interessierten zu folgenden Terminen ein: 30. August, 13., 20. und 27. September, 4. und 11. Oktober. Das Bootshaus der Kanuabteilung befindet sich direkt an der Schwentine, am Castöhlenweg 1 in Preetz.



Ulrike Huisgen lässt sich von Trainerin Mona Wolfs erklären, wie sie mithilfe der Paddelbrücke trocken ins Kajak kommt. FOTO: SIGNE HOPPE

02. September 2023, Ostholsteiner Zeitung

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartner: Fynn Okrent
Referent für Sport im öffentlichen Raum

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: 0431 6486-113

E-Mail: sportimpark@lsv-sh.de

[www.lsv-sh.de/
sportimpark/](http://www.lsv-sh.de/sportimpark/)

