



## LSV-Pressemitteilung 11/2018

Kiel/Aukrug, 12. Juli 2018

### **LSV-Aktion „Familien in Bewegung“:**

#### **Der Mittelholsteinische Golfclub Aukrug bringt Familien erfolgreich gemeinsam auf den Platz**

Dr. Thomas Liebsch-Dörschner, Vizepräsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein und erster Vorsitzender des Kreissportverbandes Rendsburg-Eckernförde, stellte heute (12. Juli) gemeinsam mit Torsten Schwenzfeier, Abteilungsleiter Marketing/Produkte der AOK NORDWEST, im Rahmen eines Besuchs beim Mittelholsteinischen Golfclub Aukrug (MHGC) die landesweite Aktion „**Familien in Bewegung**“ des Landessportverbandes Schleswig-Holstein vor. Zugleich erhielten alle Anwesenden einen persönlichen Eindruck von der praktischen Umsetzung der Aktion. Im MHGC werden Eltern gemeinsam mit ihren Kindern erfolgreich unter dem Motto „Familien auf dem Platz“ für das Golfspielen begeistert. Mit der Aktion „Familien in Bewegung“ wollen der Landessportverband und sein Partner in ganz Schleswig-Holstein weitere Familien zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten motivieren.

„Familien in Bewegung“ ist eine Aktion, die der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) gemeinsam mit seinen Landesfachverbänden Aikido, Judo, Ju-Jutsu, Karate, Tischtennis, Pferdesport, Schwimmen, Segeln, Golf, Kanu, Badminton, Floorball, Tanzen, Tennis, Einrad, Handball, Hockey und Rudern durchführt. Partner dieses Projektes ist die AOK NORDWEST. Ziel ist es, Kindern und ihren Eltern in verschiedenen Sportarten 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.

**Dr. Thomas Liebsch-Dörschner** erläutert: „Den Eltern kommt eine zentrale Rolle zu, wenn es darum geht, die Familiengesundheit zu fördern. Sie sind Vorbilder für ihre Kinder, ihre Gesundheitsberater und -erzieher. Ob bei Ernährung, Bewegung oder Medienkonsum – Eltern geben den Ton an und schaffen damit gesundheitsrelevante Lebensbedingungen für ihre Kinder. Wenn Eltern sich selbst viel bewegen, ihre Freizeit aktiv gestalten und mit ihren Kindern viel unternehmen, wirkt sich dies positiv auf die Entwicklung und die Gesundheit der Kinder aus. Sie sind dann weniger krankheitsanfällig und in der Regel physisch und psychisch einfach besser drauf als eher bewegungsarme Kinder.“

...

**Torsten Schwenzfeier** begründet das Engagement der AOK NORDWEST als Partner des LSV: „Wir möchten die 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 ein Übergewicht und können besser mit Stresssituationen umgehen als Kinder, die sich nicht regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern bewegen.“

Das Angebot wird in Form von Kursen über einen Zeitraum von zehn Kurseinheiten 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.

Bisher beteiligten sich landesweit 117 Vereine mit insgesamt 210 Kursen an dieser Aktion. Im Jahr 2018 sind bereits 48 Kurse in 13 Kreisen abgeschlossen, finden gerade statt oder sind für dieses Jahr geplant.

Verantwortlich für diese Pressemitteilung:

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