



## **LSV-Pressemitteilung vom 28. Mai 2024**

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

#### **Golfclub Altenhof bringt Familien gemeinsam auf den Golfplatz**

Barbara Ostmeier, Mitglied im Vorstand des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV) und Vorsitzende des LSV-Breitensportausschusses, hat heute (28. Mai) gemeinsam mit Meike Heinzel von der AOK NordWest und dem Präsidenten des Golfclubs (GC) Altenhof, Dr. Carl-Christian Büll, im Rahmen eines Besuches beim GC Altenhof die landesweite LSV-Aktion **„Familien in Bewegung“** vorgestellt. Zugleich erhielten alle Anwesenden, zu denen mit der stellvertretenden Vorsitzenden Karin Reese-Cloosters und dem Geschäftsführer Michael Polzin auch zwei hochrangige Personen aus dem Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde gehörten, einen persönlichen Eindruck von der praktischen Umsetzung der Aktion.

Dem GC Altenhof gelingt es mit einem niederschweligen Sportangebot erfolgreich, Familien für den Golfsport zu begeistern und so für gemeinsamen Spaß an Sport und Bewegung zu sorgen.

„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, Rudern sowie dem Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband durchführt. Im vergangenen Jahr feierte die Aktion ihr zehnjähriges Jubiläum. Partner dieses Projektes ist der LSV-Präventionspartner, die AOK NordWest.

Im Rahmen der Aktion soll es Kindern und ihren Eltern niederschwellig ermöglicht werden, in verschiedenen Sportarten, den Vereinssport gemeinsam als Familie zu erleben. Familien sollen dadurch angeregt werden, ihre gemeinsame Freizeit in noch größerem Maße für sportliche Aktivitäten zu nutzen. Dieses Angebot verbessert neben den konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auch die koordinativen Fähigkeiten aller Beteiligten. Vor allem aber fördert die Aktion die psychische Stärke der Kinder und den Zusammenhalt in der Familie.

LSV-Vorstandsmitglied Barbara Ostmeier erläutert: „Um Kinder wieder mehr in Bewegung zu bringen, brauchen wir die Unterstützung der Eltern, denn ihnen fällt 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 die Richtung vor 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 einfach besser drauf. Ich freue mich sehr, dass der Golfclub Altenhof sich an diesem Projekt beteiligt und damit Kindern und Familien die Begegnung mit dieser Sportart unter freiem Himmel ermöglicht.“

Meike Heinzl begründet das Engagement der AOK NordWest als Präventionspartner 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 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. Eine 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.

Pro Jahr werden im Rahmen dieser Aktion mehr als 65 Kurse in Kooperation mit den zuvor genannten 23 Fachverbänden durchgeführt. In diesem Jahr sind mehr als 80 Kurse geplant, laufen noch oder sind bereits beendet.

Verantwortlich für diese Pressemitteilung:

Stefan Arlt  
Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.  
Pressesprecher  
Tel. 0431-6486-163  
Mobil: 0151-1500 7831  
E-Mail: stefan.arlt@lsv-sh.de