

# Gemeinsamer Sport in der Familie...

- ... stärkt den Gemeinschaftssinn
- ... baut gegenseitiges Vertrauen auf
- ... macht Spaß durch Aktivität
- ... fördert Kontakte zu anderen Familien
- ... führt zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch
- ... stärkt Toleranz und Verantwortungsbewusstsein
- ... fördert einen gesunden Lebensstil
- ... verbessert die motorischen Grundfertigkeiten



## Familien in Bewegung



Eine Aktion des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e.V. gemeinsam mit seinen Landesfachverbänden

## Weitere Informationen

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.  
„Familien in Bewegung“  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
Tel. (0431) 6486-143  
Fax: (0431) 6486-190  
E-Mail: fib@lsv-sh.de  
[www.lsv-sh.de/familieninbewegung](http://www.lsv-sh.de/familieninbewegung)

Partner und Förderer:

**AOK**   
Die Gesundheitskasse.

**LSV**   
*Sport. das ist ganz schön!*  
Landessportverband Schleswig-Holstein

# Familien in Bewegung

„Familien in Bewegung“ ist eine Aktion des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e.V. gemeinsam mit seinen Landesfachverbänden und seinem Präventionspartner, der AOK NordWest.



## Gemeinsame Zeit in Familien nutzen und fördern.

Familien wird die Möglichkeit gegeben, ihre Freizeit für das sportliche Erleben gemeinsam als Familie zu nutzen.

Dieses Angebot verbessert die motorischen und koordinativen Fähigkeiten.

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 Hand in Hand eine Sportart kennenzulernen. Eltern können dabei von ihren Kindern lernen und Kinder lernen von ihren Eltern. Hierdurch entsteht ein generationsübergreifender Austausch.



## Wie kann ich teilnehmen?

- Das Angebot wird in Form von Kursen von Sportvereinen in ganz Schleswig-Holstein angeboten.
- Der Zeitraum erstreckt sich über zehn Kurseinheiten.
- Die Teilnahme an den Kursen ist dabei auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich!
- Teilnehmen kann jede Form der Familie, z.B. Eltern, Kinder, Großeltern, Enkel, Lebengemeinschaften, Freunde einer Hausgemeinschaft und Partnerschaften.

Wir freuen uns  
auf euch.