



Dokumentation 2015/2016

Kooperation der Sparda-Bank West mit dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!

Impressum

Herausgeber: **Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
www.lsb.nrw

Verantwortlich: SPURT GmbH und
Landessportbund NRW - Referat Breitensport,
Gruppe „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Inhalte und Redaktion: Pamela Wenk
Dominik Khayat
Joachim Lehmann

Fotos: www.lsb-nrw.de/bilddatenbank · Andrea Bowinkelmann, Michael Grosler
Kanu-Touring Wanne, Kirsten Weber - Stadt Herne (Seite 8)

Gestaltung: Peggy Hentzschel, Duisburg

Ausgabe: Duisburg, 2016

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Allgemeine Zusammenarbeit	5
Ausschreibung	6
Gute Beispiele	7
Allgemeine Öffentlichkeitsarbeit	10
Sonstige Veröffentlichungen/Materialien	13
Fachforum	15
Fazit	16
Ausblick	17
Impressionen	18



Vorwort

Bereits seit dem 1. Oktober 2014 kooperieren die Sparda-Bank West und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“.

Gemeinsames Ziel der Kooperation ist es, die Bewegung und den Sport von Menschen in der Altersgruppe der 55- bis 70-Jährigen unter dem Motto „Gemeinsam sportlich sein!“ im gemeinwohlorientierten Sport zu fördern, mit der Intention

- gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen
- etwas für die Gemeinschaft zu tun
- einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.

Die Zusammenarbeit sieht die Durchführung von verschiedenen Maßnahmen vor:

- Alle sieben Vertriebsleitungen sowie die Filialen der Sparda-Bank West an 43 Standorten unterstützen die Sportvereine und Bünde vor Ort bei der Bewerbung und Einführung neuer Angebote unter dem Motto „Gemeinsam sportlich sein!“ für die Zielgruppe
- „Gute Beispiele“ der Projekte werden systematisch entwickelt, dokumentiert und publiziert
- Ein Förderprogramm für Sportvereine zur Entwicklung und Einführung neuer Angebote wird gemeinsam und vernetzt verwirklicht
- Gemeinsame Aktionen und Veranstaltungen werden organisiert
- Gemeinsame Kommunikationsmedien werden entwickelt

Mit bisher bereits 63 erfolgreich umgesetzten Projekten in zwei Jahren (2014/15: 33; 2015/16: 30) nimmt die Kooperation eine sehr positive Entwicklung.

Die vorliegende Broschüre dokumentiert auszugsweise für das Jahr Oktober 2015 bis September 2016 die gemeinsamen Aktivitäten und Maßnahmen der Sparda-Bank West und des Landessportbundes NRW.



Fachtagung 26.08.2016 mit Andreas Luckhof, Sparda-Bank West

Allgemeine Zusammenarbeit

Die Partnerschaft wird aktiv und nach gemeinsamen Grundsätzen umgesetzt:

- Steuerungsmeetings in Duisburg am 2. November 2015 und 9. Mai 2016 im Hause des LSB NRW
- Ausschreibung 2016 „Gemeinsam sportlich sein“
- Logo der Sparda-Bank West auf den zentralen Medien/Veröffentlichungen
- LSB-Schweinehund mit Sparda-Bank West-Logo
- Fachforum am 26. August 2016
- Teilnahme an Sportgala „Felix“ am 11. Dezember 2015 in Düsseldorf



Fachforum 2016 mit Andreas Luckhof und Dr. Ulrike Hüneburg, Sparda-Bank West

TSV NORF

Bewegt ÄLTER werden in NRW
 Projektantrag: Funktionelles Gesundheitstraining für Senioren

Projektbeschreibung:

Bei diesem neuen Sportangebot des TSV Norf sollen die Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Leistungs- und Fitnesssport auch für die ältere Generation angeboten werden. Ziel ist es dem Körper über ganzheitliche Trainingsbewegungen (z.B. Ausfallschritte, ¼ Kniebeugen, Einbeinstände usw.) für die Anforderungen des Alltags vorzubereiten. Neben der funktionellen Belastung mit dem Eigengewicht und Kleingeräten werden auch die Beweglichkeit durch Faszienübungen und Koordination über propriozeptive Aufgaben geschult.

In dem neu geschaffenen Trainingsraum, angrenzend an den Kraftraum, sollen die Mitglieder des TSV Norf demnächst das Angebot wahrnehmen können. An zwei Vormittagen pro Woche werden die Übungen von qualifizierten Übungsleitern angeleitet und individuell korrigiert. Den Teilnehmern stehen auch nach den Kursen der Raum und die Geräte zur weiteren Nutzung während der Öffnungszeiten zur Verfügung. Auch danach wird immer ein Trainer zur Überwachung der Durchführung und für Fragen anwesend sein.

Finanzierung:

Neben einigen Kleingeräten und der Honorierung der Übungsleiter ist besonders die Qualifizierung der Trainer ein wichtiger Punkt für das gesundheitsfördernde Sportprogramm. Der einheitliche Einstieg in das Thema wird durch eine interne Fortbildung gewährleistet werden. Danach können sich die Übungsleiter über die Fortbildungsangebote des LSB weiter qualifizieren. Durch regelmäßige Meetings der Übungsleiter wird der Wissenstransfer möglich gemacht.

Der Kursbetrieb für die Teilnehmer beinhaltet sechs Einheiten und Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmern. Mit ca. 30 Euro soll das Angebot für die breite Mehrheit der Bürger im Neusser Süden (Einzugsgebiet ca. 30.000 Einwohner) gut finanziert sein.

Projektlauf:

Der Start der Kurse wird mit einer offiziellen Eröffnungs- und Einführungsveranstaltung im Januar / Februar 2016 erfolgen. Neben Flyern, Presseinformationen und Plakaten, die in der Umgebung des Vereins verteilt und ausgehängt werden, erhalten auch die Ärzte und Apotheker aus dem Dorf und Umfeld eine Einladung.

Die Interessenten können sich die Räumlichkeiten ansehen und Übungsleiter stehen für Fragen zur Verfügung. Während der Veranstaltung gibt es Mitmach-Aktionen, in denen exemplarisch Übungen demonstriert und angeleitet werden.

TSV NORF

Nach dem Event-Tag starten die Kurse über Zeiträume von sechs Wochen. In diesen sollen die verschiedenen Übungen angeleitet und korrigiert werden. Mit maximal 6 Teilnehmern ist ein individuelles Korrigieren gut möglich. Neue Kurse werden auf Anfragen laufend neu angeboten. Die Pilotphase wird über 5 Monate bis zu den Sommerferien laufen. Anschließend geht der Kursbetrieb in das feste Angebot des Vereins über.

Nach den 6 Wochenkursen haben die Teilnehmer die Möglichkeit im Rahmen der Mitgliedschaft beim Gesundheitszirkel diesen Raum mit den Geräten und unter Aufsicht weiter zu nutzen oder einen Folgekurs zu buchen.

Zielgruppe:

Über den Gesundheitszirkel des TSV Norf hat sich der Verein in den letzten Jahren in Norf einen guten Namen für die Altersgruppe 55+ gemacht. Nun soll diese Altersgruppe noch stärker zum Sporttreiben bewegt werden. Mit dem „functional training“ wird es ein Angebot geschaffen, dass durch die Medien auch im Leistungs- und Fitnesssport bekannt geworden ist. Damit sollen nun die „noch junggebliebenen“ Älteren angesprochen werden, die sich bisher noch nicht angesprochen gefühlt haben.

Gemeinschaft im Verein:

Neben dem klassischen Trainingsangebot fördert der Verein über diverse Freizeitaktivitäten auch das soziale Miteinander der Bürger im Neusser Stadtteil Norf. So hat sich aus der Gruppe der Trainierenden im Gesundheitszirkel ein Kartenspieltreff entwickelt, es werden Weihnachtsfeiern und Sommerfeste durchgeführt und regelmäßig Fahrradtouren und Wanderungen für diese Zielgruppe angeboten. Auch weiterhin ermutigen wir die Teilnehmer aktiv zu werden und mit Unterstützung des Vereins die sozialen Aktivitäten selber zu organisieren.

Der TSV Norf:

Seit über 83 Jahren zieht der TSV Norf sportinteressierte und gesundheitsbewusste Menschen an. Vom Mutter-Vater-Kind-Turnen bis hin zum Seniorensport bietet der Verein ein vielseitiges Angebot mit dem Schwerpunkt „Breiten- und Gesundheitsport“.

Mit innovativen Ideen, wie dem jüngst gegründeten Gesundheitszirkel, liegt dieser Verein ständig am Puls der Zeit. Rund 1.600 Mitglieder und ein stetiger Zuwachs belegen dies. Hier findet jeder etwas Passendes für Bewegung und Gesundheit.

Unsere Sportstätten befinden sich zentral in Norf und Derikum. Das eigene Gesundheitszentrum ist auf der Eichenallee 8 im Gymnasium Norf untergebracht.

Neuss-Norf, 22.11.2015

TSV Norf - Projektantrag Seite 2

Antrag „TSV Norf“

Sparda-Bank LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

LandesSportbund Nordrhein Westfalen e.V.
 Referat Breitensport
 Frau Irene Francke
 Friedrich-Str. 25
 47055 Duisburg

Bewegt ÄLTER werden in NRW!
Antrag auf Projekt-Förderung Gemeinsam sportlich sein!

Für die Durchführung eines Projekts beantragen wir eine Förderung in Höhe von _____ Euro (max. 2.000,00 EUR)

Titel des Projekts	
Ergebniswandel in Ratingen und Umgebung	
Beginn/Zeitraum	22. Mai 2016
Antragsteller/Verein	TV-Ratingen 1865 e.V.
Anschritt	Stadionring 5 40878 Ratingen
Ansprechpartner/in	Irene Francke
Telefon	02102-209614
E-Mail	irene.francke@tv-ratingen.de

*Bitte Angaben in Druckschrift ausfüllen. 1207035

LSB-Vereinskennziffer:
 Voraussetzung für die Inanspruchnahme finanzieller Förderungen und Zuschüsse des LSB NRW durch Vereine ist die Meldung der Mitglieder nach Maßgabe der Richtlinie für die Bestandshebung (<http://www.lsb-nrw.de/vereine/vereins-center/bestandshebung/>)
 Ein Finanzierungsplan und eine Projektbeschreibung sind diesem Antrag als Anlagen beiliegend.

Ratingen, 26.11.2015

 Datum, Unterschrift
Anlagen

Antrag „Turnverein Ratingen“



Gleichgewichtsschulung mit Vertriebsdirektor Ralf Görres von der Sparda-Bank West

Allgemeine Öffentlichkeitsarbeit

Auch mit 55+ plus noch tauchen lernen

Teilen | Twittern | X | Instagram | Facebook

Duisburg. Die ersten sechs Teilnehmer sind im Kreis der Taucher willkommen geheißen worden.

Hörbuch Gratis-Download
Anhören und downloaden ist kostenlos. Hörbuch gratis!

Der DUC Duisburg startete im Frühjahr die Initiative 55+ gemeinsam mit dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen und der Sparda-Bank West. Unter dem Motto "Gemeinsam sportlich sein" fördert der Landessportbund in Kooperation mit der Sparda-Bank verschiedene Bewegungsprojekte für die Altersgruppe von 55 bis 70 Jahren in Sportvereinen. Die Initiative 55+ richtete sich an alle Aktiven, die ohne Leistungsdruck den Tauchsport kennenlernen möchten, denn das ist auch in diesem Alter noch gut möglich.

Die ersten sechs Teilnehmer waren mit großer Begeisterung dabei. Innerhalb weniger Wochen machten sie sich mit dem Element Wasser auf neue Weise vertraut. So wurde die notwendige Tauchtheorie vermittelt, und auch die Tauchpraxis im Hallenbad kam in voller Ausrüstung mit Maske, Schnorchel, Flossen und Flasche nicht zu kurz. In diesen Tagen kamen die Teilnehmer und auch das betreuende Team rund um die Vorsitzende des DUC Duisburg, Annelore Kosobutzki, am Vereinsgelände am Großenbaumer See zusammen.

Bei Bratwurst, Bier und guter Laune wurden die Tauchneulinge im Kreis der Taucher willkommen geheißen und hatten so die Möglichkeit, den Kursus in der Gemeinschaft ausklingen zu lassen. Zum Schluss wurden der Grundtauchschein und die Taucherplakette vom Ausbildungsleiter Udo Lehmann feierlich an alle Teilnehmer übergeben.

Rheinische Post online vom 16.06.2016

Neue Sportgruppe der BSG Borgentreich startet in den Sommer

E-Bike-Touren: Die erste Ausfahrt der Pedaleure führte am Pfingstwochenende zur Klaus Eddessen. Bis Ende Juli werden noch acht weitere geführte Fahrten auf dem Programm stehen. Teilnehmen kann jeder, der Spaß am E-Bike hat

Borgentreich (zw). Mit einem kräftigen, aber nicht ernst gemeinten „Rahmen- und Speichenbruch“ schickte Frank Becker, Filialeleiter der Sparda-Bank West aus Warburg, am Pfingstmontag rund ein Dutzend E-Bike-Fahrerinnen und -Fahrer der BSG Borgentreich zu die erste Tour. Das Ziel war die Klaus Eddessen. Bis zur Sommerpause im August werden noch weitere acht Ausfahrten folgen.

BSG-Vorsitzende Gisela Lattich hat so die Teilnehmer begrüßt. Dieses neue Sportangebot war erst eine Woche zuvor beim BSG-Aktionstag „E-Bike-fit in den Frühling“ initiiert worden. „Dem Vorhaben nach sind wir wohl die erste spezielle Pedelec-Gruppe im Kreis Höcker“, meinte Lattich stolz und erläuterte noch einmal das Zustandekommen der Gruppe. „Mit großem Anteil an der Gründung hat die Sparda-Bank West, die in Verbindung mit dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen eine Anschubfinanzierung gesponnen hat“, so Lattich. So sei beispielsweise die Organisation und die Werbung, aber auch die Anschaffung von Sicherheitswesten und Fahrradhelmen finanziert worden. „Unser Haus hat das Geld gerne zur Verfügung gestellt“, sagte Filialeleiter Becker, „wir unterstützen gern besondere Aktionen der Vereine in unserer Region.“

Bis Ende Juli stehen noch acht weitere Fahrten auf dem Programm, das in den BSG-Aushangkästen oder im Internet unter der Adresse www.bsg-borgentreich.de eingesehen werden kann. Zudem wurden Info-Prospekte verteilt. Jede der angebotenen Touren ist ausgearbeitet und wird von erfahrungsgewandten und von ortskundigen Personen geführt.



Neue Westfälische vom 18.05.2016

Sparda-Bank baut digitale Angebote weiter aus

Sabine Fruhen ist seit einem Jahr Filialeleiterin der Sparda-Bank in Mönchengladbach. Ihre erste Bilanz fällt positiv aus: Das Geschäftsvolumen ist um 8,1 Millionen auf knapp 260 Millionen Euro gewachsen, die Anzahl der Kunden im Vergleich zum Vorjahr noch einmal leicht angestiegen. „Wir können zufrieden sein“, lautet ihr Fazit. Damit sie auch zum Ende des laufenden Geschäftsjahres ein Wachstum verzeichnen kann, konzentriert sich die Sparda-Bank neben ihren Angeboten zur Immobilien- und Baufinanzierung künftig auch darauf, im digitalen Bankengeschäft konkurrenzfähig zu bleiben. Nicht nur Überweisungen und Kontofragen, sondern auch die Eröffnung des Girokontos ist inzwischen für die Kunden der Bank auf dem Smartphone möglich. Weitere Angebote wie „Paydirect“ und die „Secure-App“ sollen darüber hinaus den Bezahlgang beim Online-Shopping erleichtern und die Sicherheit der mobilen Transaktion gewährleisten. „Unsere jüngeren Kunden wollen ihre Finanzen so bequem wie möglich regeln“, so Fruhen. „Deshalb dürfen wir im digitalen Wandel nicht stehen bleiben.“

Inzwischen hat die Gladbacher Filiale knapp 12.000 Kunden. Um in der Bevölkerung möglichst viel Präsenz zu zeigen, beteiligt sich die Sparda-Bank an mehreren Bildungs- und Sozialprojekten. Im Rahmen der Aktion „Bewusst älter werden“ fördert die Bank zusammen mit dem Landessportbund in ganz NRW Projekte mit 100.000 Euro pro Jahr. In Mönchengladbach konnten der SV Schelsen damit eine Boulebahn realisieren und die Tanzsportfreunde sowie der ASV Riesel ihre Kursangebote erweitern. Auch an den Schulen organisiert Sabine Fruhen mit ihren aktuell elf Mitarbeitern Projekte zur finanziellen und politischen Bildung. „Wir besuchen beispielsweise den Landtag mit den Schulkindern“, sagt sie. „Außerdem zeigen wir ihnen, wie man vermögensbewusst mit seinen Finanzen umgeht.“ Die Vernetzung mit Schulen, Vereinen und Kulturinstitution sei in Gladbach bereits sehr gut. Fruhen: „Wenn wir die Bevölkerung auf uns aufmerksam machen wollen, ist dies in Zukunft unverzichtbar.“

Rheinische Post vom 02.03.2016

Inklusives Drachenboot-Projekt bringt Senioren in Bewegung

Sparda-Bank unterstützt Canu-Touring-Wanne. Franz Münterfering lobt die Idee als Botschafter des Landessportbundes

Menschen im Alter haben häufig gesundheitliche Probleme, die aus Bewegungsmangel resultieren. Und oft sind sie allein. Gegen beides heißt das Angebot von Spardas. „nein, der ehemalige Vizekanzler Franz Münterfering und seitlich deshalb als Botschafter des Landessportbundes für das Projekt „Bewegt ALTER werden in NRW“ ist.“

Beim Sport können Senioren ihre Gesundheit verbessern, soziale Kontakte knüpfen – und auch für den Kopf ist Bewegung gut. Zum Beispiel bei Canu-Touring-Wanne. Ein inklusives Bewegungsangebot im Drachenboot-sportbereich startet dort am 16. März. „Gefördert wird es im Rahmen der Kooperation „Gemeinsam sportlich sein“ des Landessportbundes und der Sparda-Bank West sowie der Sparda-Bank Heine. So wurde unter anderem ein Satz

Paddel für eines der drei Drachenboote des Vereins angeschafft. Bis zu 50 Teilnehmer können dann jeden Mittwoch ab 18 Uhr vom Bootshaus an der Hettenet Straße 41a starten. Nach zwei Stunden folgt ein gemütlicher Ausklang. Einige Voraussetzungen: Teilnehmer sollten Spaß an Bewegung haben und schwimmen können. Das Projekt wird betreut durch qualifizierte Übungsleiter und Steuerleute, die auf den 10- und 20-Mann-Booten den Takt angeben, sowie Sonderqualifizierte für den Bereich Prävention und Rehabilitation durch Sport

„Wir haben festgestellt, dass viele Leute nicht zum Sport gehen, weil sie nicht direkt in einen Verein einsteigen wollen“, erklärt Gergo Slembek, stellvertretender Vorsitzender des Canu-Vereins. Deshalb können auch Interessierte kommen, die nicht im Verein sind. Sie zahlen dann drei Euro pro Training

die für Vereinsmitglieder umsonst ist. Die Mitglieder sollen durch das Angebot reaktiviert werden, denn im Alter würden die Wassersportler etwas bequem – und steigen nicht mehr so oft in Einzelboote. Die Gemeinschaft und Arbeit beim Drachenbootfahren soll sie neu für Bewegung begeistern.

Aber nicht nur Senioren – auch Menschen mit Behinderung oder Migrationshintergrund sowie die Einzelnen mit an Bord. Anmeldung unter 01577 39705769 oder per Email an info@ot-wanne.de/dho

Bild 1: Pressen sich über die gelungene Kooperation: (v.l.) Gergo Slembek (Canu-Touring), Franz Münterfering und Stefan Tyshiwiek (Sparda-Bank). Foto: Jürgen Thachald

WAZ vom 08.03.2016

Das E-Bike als Fitnessstrainer

Sportgemeinschaft DSG gründet neue Gruppe in Dorgentreich

Borgentreich (WB). Die Behindertensportgemeinschaft (BSG) Borgentreich will eine neue Sportabteilung gründen. Die neue E-Bike-Gruppe soll in Zukunft regelmäßig Ausfahrten ins Kreisgebiet unternehmen.

Ein Schnuppertag findet am Samstag, 7. Mai, im Schulzentrum Borgentreich statt.

Interessierte Radler können sich ab sofort bei der BSG-Vorsitzenden Gisela Lattich unter Telefon 01 515 70 87 51 63 oder per E-Mail an g.lattich@bsg-borgentreich.de anmelden. Die Teilnahme an den Ausflügen ist zunächst kostenlos und nicht an eine Mitgliedschaft in der BSG gebunden. „Die Ausfahrten werden immer von zwei ortskundigen Personen begleitet“, sagt Gisela Lattich. Jeder Mitfahrer sollte mit Helm und Wärmweste ausgestattet

sein. Gefördert wird die neue Sportgruppe vom Landessportbund und der Sparda-Bank.

Von der ersten Fahrt am Pfingstbankfest zum Klaus Edessen steht ein theoretisches Fahrtheoretikum mit Führer Peter Friedrich auf dem Programm. Treffpunkt ist hierfür am Samstag, 7. Mai, um 16 Uhr in der Mensa des Schulzentrums Borgentreich. Bis zur Sommerpause werden noch Führer zu folgenden Zielen angeboten: Hammehol, Schlosspark Rheder, Willebadesen und Bad Reibsholen. Eine Twiste, eine Börde- und eine Desenberg-Tour

verwirklicht. Das Angebot Radfahren gilt als Gesundheitsport. „Regelmäßiges Radfahren stärkt die Muskulatur“, sagt Gisela Lattich. Die Gelenke würden entlastet und Arteriosklerose verlangsamt. Gleichzeitig wirke sich Radfahren positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Die Organe würden besser durchblutet und mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. „Das E-Bike ist als ein persönlicher Fitnessstrainer“, so Lattich.



Die Sportgemeinschaft DSG möchte in Dorgentreich ein neues Angebot etablieren und Touren mit E-Bikes anbieten. Foto: WB

Westfalen-Blatt vom 08.04.2016



Indiaca gehört zu dem Angebot der DJK Hiltrop-Bergen, das sich ab August vornehmlich an über 55-Jährige richtet.

FOTO: KLAUS POLLEKAMPNER

„Für Sport ist es nie zu spät“

DJK Hiltrop-Bergen bietet von August an Sportprogramm für Ältere. Mit gymnastischen Übungen und Muskelkräftigung kann man bewegt älter werden

Von Marie Ilber

Sport in der Jugend zahlt sich im Alter aus – das meint zumindest eine amerikanische Studie. Grund zur Resignation für inaktive Ältere ist das jedoch nicht: „Für Sport ist es nie zu spät“, sagt Detlef Simon, Kassierer der DJK Hiltrop-Bergen. Der Verein bietet ab August ein individuelles Sportprogramm für über 55-Jährige an. Gymnastische Übungen, Muskelkräftigung und Indiaca stehen im Mittelpunkt des Bewegungsangebotes.

„Bereits ab einem Alter von 30 Jahren baut der Körper ab und

Muskeln bilden sich zurück“, erklärt Simon. Da ältere Menschen nicht mehr so beweglich seien, aufgrund von verkürzten Sehnen und zurückgebildeten Muskeln, bräuchten sie natürlich ein anderes Sportprogramm als Jugendliche. „Sport ist für gesundes Altern wahnsinnig wichtig“, unterstreicht er. Das Angebot helfe, die Mobilität zu erhalten und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Mannschaftssport fördert Teamgeist
Sportliche Betätigung sei aber nicht das einzige Ziel des Kurses, wie Vorsitzende Tanja Simon er-

klärt: „Nach den gymnastischen Übungen folgt der Mannschaftssport Indiaca. Das verbindet und fördert zugleich die soziale Kompetenz.“ Das Rückschlagspiel wird mit einem Indiaca-Ball über ein Netz gespielt. Besondere Kenntnisse müsse man dafür nicht mitbringen, Lust auf Bewegung reiche zum Mitsmachen völlig aus.

Das Förderprojekt ist eine Kooperation namens „Gemeinsam sportlich sein“ des Landesportbundes NRW e.V. mit der Sparda-Bank West. Die 2014 vereinbarte finanzielle Unterstützung der Genossenschaftsbank von 100 000

Euro pro Jahr lässt jährlich mehr als 30 Projekte entstehen.

„Wir wollen nicht nur finanzielle Hilfe geben, sondern auch die schöne Idee, die dahintersteckt, fördern“, betont der Bochumer Filialleiter Jens Willmes, der sich besonders bei Indiaca an seine Kindheit erinnert fühlt. „Das Geld wird für Grundmaterial, Hallen- und Mietkosten sowie für die Bezahlung der Übungsleiter verwendet“, sagt Detlef Si-

Schweinehan

Willmes, der sportler ist, angereiztes Fernsehseher z Überwinder nehundes ideale Lös Kooperati der DJK samt ey hund aus l Wer no noch spor ist beim E gen Adren chen von bis zum / ja Simon wird, der trag von



Besiegelten die Kooperation: Tanja Simon und Kassierer Detlef Simon sowie Jens Willmes von der Sparda Bank (mitte).

300 Mitglieder sind bei der DJK zu Hause

Die DJK Hiltrop-Bergen sieht sich als vielseitigen Verein für die ganze Familie. Das Sportangebot umfasst 25 Fachschaften, mehr als 300 Mitglieder sind in der DJK organisiert.

Weitere Informationen erhalten Interessenten im Internet unter www.djk-hiltrop.de. Die Geschäftsstelle ist zu erreichen unter 0234/ 87 93 61 35.

FREETICS Königsdorfer Verein bekommt Unterstützung



Fit im Grünen

„Nicht schlaffe, sondern straffe Menschen im Quartier“ wünscht sich Übungsleiterin Elisabeth Ull vom Verein Willbefit Sports in Frechen-Königsdorf. Mit „Freetics“, einem Fitnessprogramm für Junggebliebene, be- und -planen, die ständig je nach Leistungsvermögen aktualisiert werden. Trainiert wird jederzeit und überall, meistens jedoch draußen in der Natur. Daher auch der Name „Freetics“. Die Trainingsintervalle dauern zw-

nun 1500 Euro, von denen Übungsgeräte angeschafft werden sollen. Bei dem speziellen Programm geht es nach Ulls Aussage um möglichst viel Muskelarbeit in möglichst kurzer Zeit bei individuellen Trainingszielen und -plänen, die ständig je nach Leistungsvermögen aktualisiert werden. Trainiert wird jederzeit und überall, meistens jedoch draußen in der Natur. Daher auch der Name „Freetics“. Die Trainingsintervalle dauern zw-

ischen 15 und 45 Minuten. Es handelt sich nicht etwa um neue Übungen, sondern um ein Basistraining mit Klassikern wie Kletterzügen, Sit-ups, Streck- und Stützsprüngen, Liegestützen, Kniebeugen, Ballspielen und Läufen. Ull: „Da wir derzeit ein Hallenproblem haben, dient uns der Königsdorfer Wald als Übungsgebiet. Mit seinen Wegen und Hügeln bietet er für die vielen Übungen gute Voraussetzungen.“ (mz) Foto: Mrzjglod

Unterstützung für Sportvereinigung

Die Sparda-Bank unterstützt die Sportvereinigung Eppendorf im Rahmen der Kooperation „Gemeinsam sportlich sein“ des Landesportbundes NRW e.V. Zum Auftakt der Kooperation vor Ort stellte Margret Hüttenhoff, zweite Vor-

sitzende, Jens Willmes (Sparda) das Angebot für 55- bis 70-Jährige vor, dazu gehört u.a. der Kurs „Hockergymnastik“. Dabei stärken die Teilnehmer sitzend und mit Hilfe von zusätzlichen Kleingeräten (wie Hanteln)

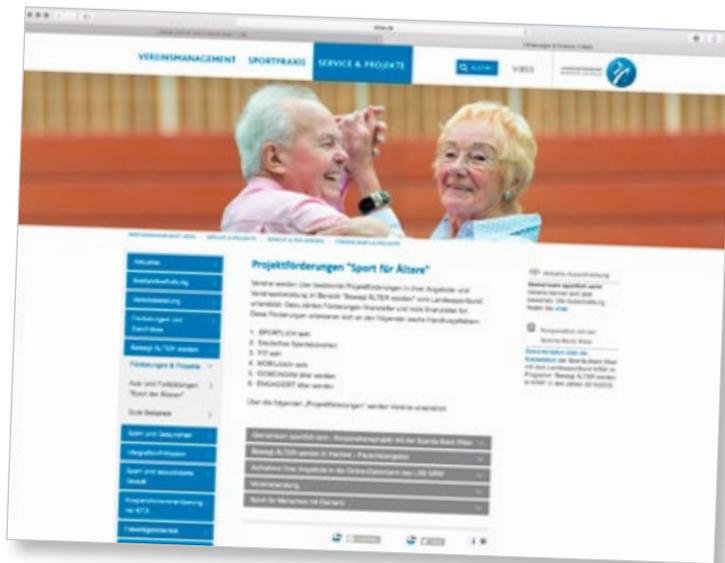
ihre Muskeln. Zudem arbeiten sie an ihrer Ausdauer. Foto: helm



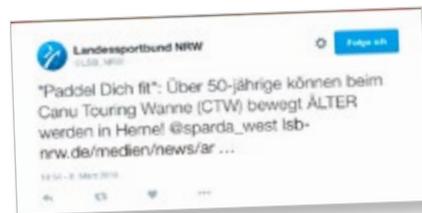
Twitter-Eintrag LSB vom 02.09.2016



Newsletter LSB vom September 2016



Projektförderung „Sport für Ältere“ auf www.vibss.de



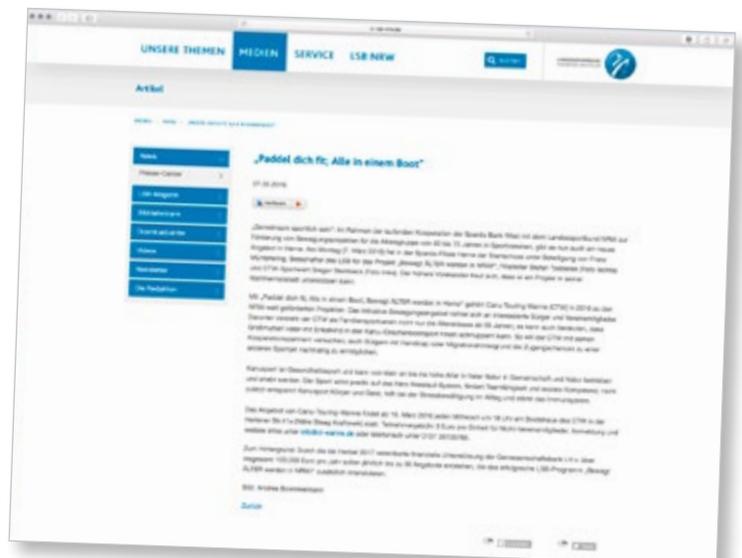
Twitter-Eintrag LSB vom 08.03.2016



Facebook-Post LSB vom 05.07.2016



Facebook-Post LSB vom 30.08.2016



Top-Thema Internet „Paddel dich fit; Alle in einem Boot“ vom 07.03.2016

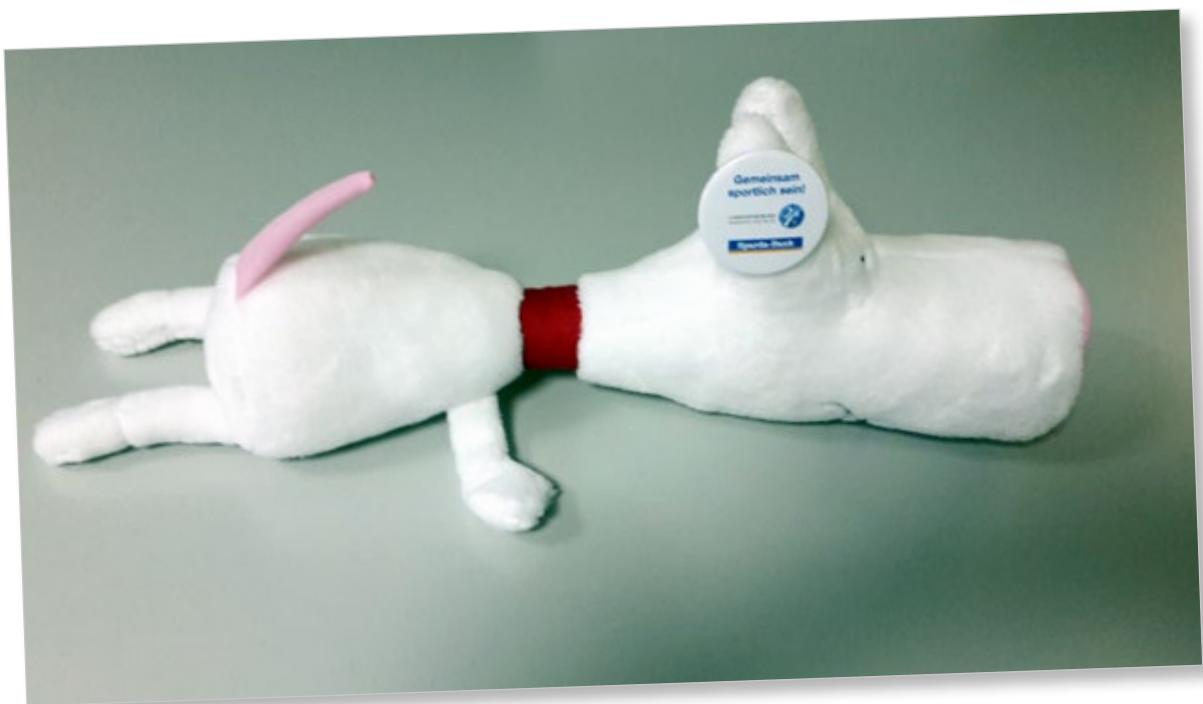
Fazit

Fazit

Erklärtes Ziel seit Beginn der Kooperation im Jahr 2014 war es, innerhalb der ersten beiden Jahre 60 neue Vereinsprojekte zu fördern. Bis heute sind es 63 Vereine, die durch ihr Engagement im Bereich „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ von der Förderung profitieren konnten – Tendenz steigend. Die Bandbreite der neuen Angebote für Ältere ist genauso groß wie die flächendeckende Verteilung der Projekte in NRW: Neben E-Bike, Gesundheitssport mit dem Pferd, Beach-Volleyball, Kanusport, Judo, Tauchen, Segeln, Boule, Tanzsport, Drums Alive, Geocaching, Slackline, Minitrampolin, Nordic Walking und Zumba wurden zahlreiche weitere Sport-, Spiel- und Bewegungsangebote für 55- bis 70-Jährige geschaffen.

Den Menschen aus zahlreichen Regionen NRWs stehen diese neuen Vereinsangebote offen – die geförderten Vereine kommen unter anderem aus: Wuppertal, Arnsberg, Bergheim, Bergisch Gladbach, Bocholt, Bonn, Dortmund, Duisburg, Düsseldorf, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamm, Herne, Köln, Königswinter, Korschenbroich, Krefeld, Leverkusen, Mettmann, Mönchengladbach, Oberhausen, Paderborn, Pulheim, Ratingen, Rommerskirchen, Stolberg, Troisdorf, Warburg, Wermelskirchen, Willebadessen und Witten.

Das Projekt „Gemeinsam sportlich sein!“ macht dabei einmal mehr deutlich, welches Potenzial in den Sportvereinen steckt. Die sehr guten Kooperationen zwischen Vereinen und Sparda-Bank Filialen vor Ort und die Begleitung der neuen und oftmals innovativen Angebote bestätigen, wie sinnvoll und gewinnbringend ein Zusammenschluss des organisierten Sports mit dem Wirtschaftssektor ist – sowohl für die Vereine als auch für die Sparda-Bank West.



Schweinehund-Plüschtier

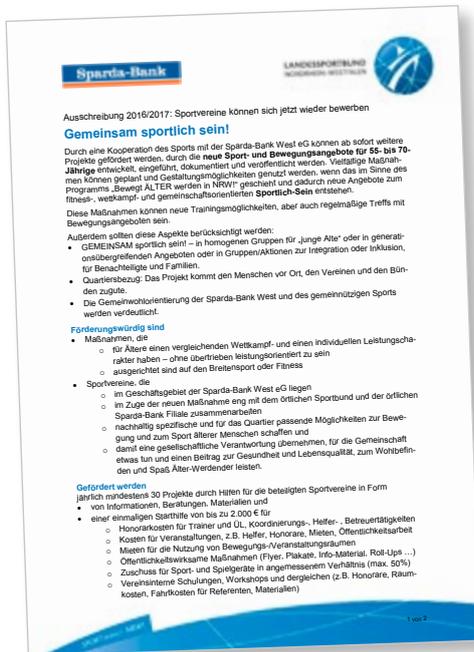
Ausblick

Ausblick

Der Landessportbund NRW und die Sparda-Bank West erwarten auch im nächsten Kooperationsjahr aufgrund der durchweg positiven Resonanz bei Vereinen und Bündnen einen hohen Zuspruch an Förderanträgen. Dafür bildet besonders die bislang sehr gute Zusammenarbeit zwischen den Vereinen und den Sparda-Bank-Filialen eine gute Basis. Der Landessportbund und die Sparda-Bank West hoffen auch im nächsten Jahr wieder auf weitere neue und innovative Bewegungsangebote der Sportvereine für die Zielgruppe der 55- bis 70-Jährigen und werden dafür gemeinsam eine noch stärkere Unterstützung für die Vereine und Filialen anbieten, um die Projekte langfristig zu etablieren. Das Ziel ist es, noch mehr Vereine für die Zielgruppe zu sensibilisieren und darin den „Nutzen“ für die Menschen, die Vereine (neue Vereinsmitglieder) und das Gemeinwohl (Gesundheit, Lebensqualität) zu erkennen. „Gemeinsam sportlich sein!“ leistet einen wesentlichen Beitrag dazu – auch in Zukunft.



Presseinformation LSB vom 01.09.2016



Ausschreibung „Gemeinsam sportlich sein!“ 2016/2017



Impressionen





Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-832

Fax 0203 7381-3832

E-Mail: Ines.Konnert@lsb-nrw.de

www.lsb.nrw

