

Von klein auf ...

Wir wollen Kinder für Bewegung, Spiel und Sport begeistern. Denn Sport macht Kindern Spaß und ist wichtig für die körperliche Entwicklung und für die Konzentration. Bei dem Projekt „NRW bewegt seine KINDER!“ fördert die Sportjugend (Jugendorganisation des Kreissportbundes Rhein-Erft) die Kinder- und Jugendarbeit im Rahmen der Aufgaben des KSBs.

Das Kinderbewegungsabzeichen zum Beispiel ist ein innovatives Bewegungsangebot für drei- bis sechs-jährige Mädchen und Jungen.



Kibaz ist ein praxisorientierter Aktionsbaustein für Sportvereine und kooperierende Kindertagesstätten.

Natürlich ist Sport auch für Eltern wichtig! Neben der Vorbildfunktion können gemeinsame Sporterlebnisse den Zusammenhalt stärken.



www.ksb-rhein-erft.de/sportjugend

Weitere Projekte

Diese Projekte führen wir gemeinsam mit den Mitgliedsvereinen und Kooperationspartnern durch:

- › Bewegt **GESUND** bleiben in NRW!
- › NRW bewegt seine **KINDER!**
- › Bewegt **ÄLTER** werden in NRW!
- › **INTEGRATION** durch Sport
- › **INKLUSION** im Sport
- › **QUALIFIZIERUNG** im Sport

Sport erreicht alle Altersgruppen und findet in jeder Altersstufe statt!

Weitere Informationen finden Sie unter:



www.ksb-rhein-erft.de/projekte

Der Weg vom Arzt bis zum Gesundheitsangebot

Bewegung tut gut, auch bei Krankheit!

Unabhängig vom Krankheitsbild kann fachlich angeleitetes Sporttreiben, den Menschen helfen, die Beweglichkeit im Alltag wiederherzustellen und die alltäglichen Belastungen besser zu meistern. Darüber hinaus kann Sport das Selbstvertrauen steigern und den Spaß an der Bewegung fördern. Die Kurse unserer Vereine werden von lizenzierten Trainern geleitet und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten durchgeführt.

Vorstellung beim Arzt

Ausstellung der Verordnung für ein Sportprogramm durch Ihren Arzt

Genehmigung der Krankenkasse

Sie haben jetzt folgende 3. Möglichkeiten:

1. Individuelle Beratung bei der Auswahl des geeigneten Kursangebotes durch den KSB

2. Sie nehmen Kontakt mit einem Verein in Ihrer Nähe auf

3. Eigene Auswahl durch das Sportportal

Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“

SPORT PRO GESUNDHEIT ist das neue Qualitätssiegel für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsprogramme. Dieses Siegel verleiht der Landessportbund NRW Angeboten, die sich durch besondere Qualität auszeichnen. Die Gesundheit steht bei den Angeboten im Mittelpunkt, diese sorgen für die richtige und gesunde Art von Bewegung. Darüber hinaus soll die Teilnahme an den Programmen auch unterstützen, sich im Alltag aktiv für die eigene Gesundheit einzusetzen.

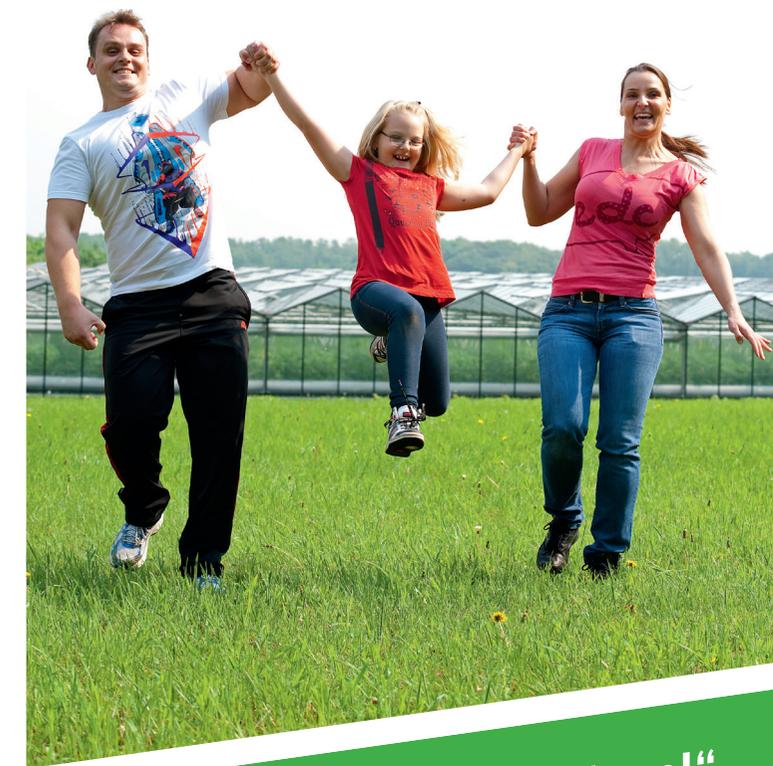


www.sportprogesundheit.de

Das Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention

Das Zertifizierungslogo zeigt, dass die Vereine (Kurs-)Angebote im Bereich Gesundheitssport anbieten. Diese Kurse müssen in der bundesweiten Zentralstelle gelistet werden und werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de



„Bewegt **GESUND** bleiben!“
im Rhein-Erft-Kreis
Sportangebote und
Tipps für den Alltag

Gesundheit und Bewegung gehören zusammen

Bewegung ist ein wichtiger gesundheitlicher Schutzfaktor für alle Menschen. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit von Menschen in jedem Alter. Aktive Menschen fühlen sich besser und sind weniger stressanfällig.

Bereits für die gesunde Entwicklung unserer Kinder sind Bewegung, Spiel und Sport wichtige Voraussetzungen und schützen vor chronischen Erkrankungen.

Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Rückenbeschwerden, aber auch neurologische Erkrankungen bis hin zu Krebserkrankungen, werden durch den üblichen Lebensstil begünstigt und haben stark zugenommen.

Dazu kommt die Zunahme psychischer Erkrankungen, die die persönliche Arbeitsfähigkeit beeinflussen und sogar die Frühverrentung begünstigen.



Angebote für jung und alt



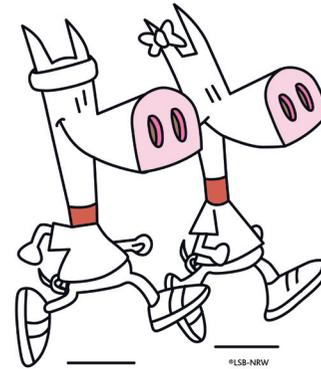
Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Deswegen bieten wir gemeinsam mit unseren Vereinen im RheinErftKreis diverse Angebote für Jung bis Alt an:

- › Kibaz - Kinderbewegungsabzeichen
- › Sport für Menschen mit Demenz
- › Bewegungskindergarten
- › Behindertensport
- › Sportvereine im Ganzttag
- › Prävention und Reha-Sport
- › „Sprache bewegt“
- › Gesundheitstage
- › Integration und Inklusion durch Sport
- › Betriebliche Gesundheitsförderung
- › Deutsches Sportabzeichen

Der KreisSportBund Rhein-Erft zählt, gemeinsam mit seinen Mitgliedsvereinen und den Fachverbänden, das Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ zu einer seiner wichtigsten Aufgaben für eine nachhaltige Sportentwicklung und eine erfolgreiche Sport-, Sozial- und Gesund-

Angebote für jung und alt

heitspolitik. Er unterstützt seine 400 Mitgliedsvereine im Rhein-Erft-Kreis bei der Erstellung zeitgemäßer Angebote und Strukturen. Er qualifiziert die Übungs- und Kursleiter im Bereich Prävention und Rehabilitation.



Gerade die Sportvereine leisten mit ihren Kursangeboten einen wichtigen Beitrag zur individuellen gesundheitsbewussten Lebensgestaltung aller Bürgerinnen und Bürger im Rhein-Erft-Kreis für Jung bis hin zur Hochaltrigkeit.



www.ksb-rhein-erft.de

Allgemeine Tipps für den Sport und Gesundheit im Alltag

- 1) Gehen sie so oft wie möglich zu Fuß
- 2) Fahren sie so häufig wie möglich mit dem Fahrrad
- 3) Nehmen sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl
- 4) Machen Sie, wenn Sie sitzend tätig sind, am besten einmal stündlich eine kleine Bewegungspause (Aufstehen, Strecken...)
- 5) Ernähren Sie sich möglichst gesund und ausgewogen
- 6) Nutzen Sie die Gesundheitsangebote in Ihrer Nähe



KreisSportBund Rhein-Erft e.V.
Chaunyring 11
50126 Bergheim

Ihre Ansprechpartnerin:
Tina Niedziella
Telefon 0 22 71 / 70 74 38
tina-niedziella@ksb-rhein-erft.de

Stand: 11/2016, Fotos: © LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

www.ksb-rhein-erft.de



KreisSportBund Rhein-Erft e.V. – wir bewegen!