

# Senioren

im Sportverband Flensburg e.V.



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**

# Herzlich willkommen

## Sönke Wisnewski

Stellvertretender Vorsitzender  
Sportverband Flensburg e.V.  
Bereich Senioren

### Womit beschäftige ich mich:

- Zusammenarbeit und Kontakt zum LSV
- Mitarbeit in Flensburg
- Veranstaltungen
- Netzwerk der Seniorenbeauftragten in Flensburg



**STELLVERTRETENDER VORSITZENDER  
BEREICH SENIOREN**

📍 Sönke Wisnewski

✉ soenke.wisnewski@svfl.de

☎ +49 (0)160 55 18 401

# LSV

Video starten

## Kontakt

Fynn Okrent

Tel: 0431/6486 - 113

Email: [fynn.okrent@lsv-sh.de](mailto:fynn.okrent@lsv-sh.de)



# LSV Sport. bei uns ganz oben! Seniorensport

	<b>Zielgruppen-spezifische Programme</b>	<b>KogniFit</b> gesund & bewegt	<b>Aktiv 70 Plus</b> gesund & bewegt	<b>Alter in Bewegung</b> gesund & bewegt	<b>Sport mit Demenz</b> gesund & bewegt	<b>ActiveFit</b> gesund & bewegt
	<b>Förderung</b>	12 Trainingseinheiten <b>500€</b> Förderung	12 Trainingseinheiten <b>560€</b> Förderung	24 Trainingseinheiten <b>1000€</b> Förderung	12 Trainingseinheiten <b>500€</b> Förderung	12 Trainingseinheiten <b>300€</b> Förderung
	<b>Besonderheiten</b>	auch als <b>intergeneratives Angebot</b> geeignet	<b>zertifiziert</b> durch ZPP und ausgezeichnet mit dem Siegel <b>SPORT PRO GESUNDHEIT</b>	<b>Kooperation</b> mit stationären <b>Pflegeeinrichtungen</b>	für <b>Betroffene</b> und ihre <b>Angehörigen</b>	Flexible Trainingsinhalte für <b>alle Altersgruppen</b>
	<b>Voraussetzungen</b>			<b>ÜL-C-Lizenz</b>		
			<b>Programmeinweisung</b> durch den LSV			<b>keine</b> Programmeinweisung

## Vorgehen:

1. Programm-einweisung\*



2. Förderantrag an den LSV



3. (ggf.) Kooperation



4. Durchführung des Kursangebots



5. Mittelanforderung an den LSV



\*Die Teilnahme an einer projektspezifischen Programmeinweisung wird nur bei den Projekten KogniFit, Aktiv 70 Plus, Alter in Bewegung und Sport mit Demenz vorausgesetzt.



# SVFL

## Seit Anfang 2023

### Projekt "Verbund"

Verarbeitung und kooperative  
Umsetzung kommunaler  
Bewegungsförderung



**VERBUND**  
Verbreitung und kooperative  
Umsetzung kommunaler Bewegungsförderung



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**

# SVFL Mai 2022

## Wandern in Bockholmwik

Über Stock und Stein...

mit dem  
Sportverband Flensburg  
wandern



DURCH WÄLDER



UND LÄNGS DER KÜSTE  
DER FLENSBURGER  
FÖRDE



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**



Wir treffen uns auf dem Parkplatz Bockholmwik um 09.50 Uhr.

Um 10.00 Uhr geht es los. Unterwegs machen wir kleine Pausen, um die Landschaft und die Förde genießen zu können. Nach ca. 5 km sind wir ungefähr um 11.30 Uhr am Parkplatz zurück.

Bitte denkt an wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk.

Wir freuen uns.

**Sönke Wisnewski**

**Seniorenbeauftragter im SVFL**

Anmeldung unter  
[soenke.wisnewski@svfl.de](mailto:soenke.wisnewski@svfl.de)  
oder Telefon: 0160 5518401  
bis spätestens 23.05.2022

Bitte Namen und Verein angeben.

Max. Teilnehmerzahl: 25  
Die Teilnahme ist kostenlos



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**

# SVFL

Sommer 2022 bis  
Sommer 2023

Seniorenpark Twedt

Steffi Prehn-Lenz und ich leiten  
eine Gruppe von Senioren einmal  
die Woche.  
Seit Sommer 2024 hat der TSB  
das Projekt übernommen



# SVFL

## August 2022

Stadterkundung vom  
Wasser aus.

[foerdepaddeIn.de](http://foerdepaddeIn.de)



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**



# SVFL Mai 2023

## Wandern in den Frörupern Bergen

Über Stock und Stein....

mit dem  
Sportverband Flensburg  
wandern



DURCH WÄLDER



ZU EINEM KELLER FÜR  
FLEDERMÄUSE



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**



Wir treffen uns auf dem Parkplatz Fröruper Berge um 09.50 Uhr.

Um 10.00 Uhr geht es los. Unterwegs machen wir kleine Pausen, um den Wald, die Moore und den See genießen zu können. Nach ca. 5 km sind wir ungefähr um 11.30 Uhr am Parkplatz zurück.

Bitte denkt an wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk. Wir gehen bei jedem Wetter, außer Sturm mit Orkanstärke. Wir freuen uns.

**Sönke Wisnewski**

**Seniorenbeauftragter im SVFL**

Anmeldung unter  
[soenke.wisnewski@svfl.de](mailto:soenke.wisnewski@svfl.de)  
oder Telefon: 0160 5518401  
bis spätestens 01.05.2023

Bitte Namen und Verein angeben.

Max. Teilnehmerzahl: 25  
Die Teilnahme ist kostenlos



**SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.**

# SVFL

## Dezember 2023

### Erste Hilfe Speziell für Senioren

02.12.  
2023



## Erste-Hilfe-Kurs für Senioren



Am **02.12.2023** führt der **Sportverband Flensburg e.V** in der Jugendherberge am Stadion einen Erste-Hilfe-Kurs für Senioren durch. In der Zeit von **9 bis 12 Uhr** erlernen Senioren die wichtigsten Regeln in Erster Hilfe und welche Maßnahmen sie problemlos durchführen können.

Hierzu zählen etwa die wichtigsten Abläufe bei einem Notfall, das richtige Verhalten bei Schlaganfall oder Herzinfarkt, die Herz-Lungen-Wiederbelebung, der Umgang mit bewusstlosen Menschen oder auch, woran verschiedene Krankheiten erkennbar sind. Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und berücksichtigt bei den Übungen altersbedingte körperliche Einschränkungen.

### Der Sportverband Flensburg e.V lädt ein

Jugendherberge Flensburg,  
Fichtestraße 16, 24943 (direkt neben dem Stadion)

Eigenanteil: **10€** (Getränk bitte selbst mitbringen)

Dozent: Ingo Asmus / Johanniter Unfallhilfe  
Max Teilnehmer: 15

Anmeldung bis spätestens **24.11.2023** unter  
[INFO@SVFL.DE](mailto:INFO@SVFL.DE)



# SVFL

## März 2024

### Vortrag über Ernährung und Sport speziell für Senioren

09.  
MÄRZ  
2024



SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.

Sönke Wisnewski  
Stellvertretender Vorsitzender  
Bereich Senioren

Der Sportverband Flensburg e.V, Bereich Senioren  
lädt ein:



Jamena-Sophie Füchsel  
Genussgesund

#### Inhalt der Veranstaltung

- Allgemeine Information über den Nährstoffbedarf im Alter
- Auswirkungen und Relevanz von Vitamin D und Kalzium für die Knochengesundheit
- Wie wichtig ist Eiweiß für das Erhalten der Muskelmasse
- Bedeutung von Flüssigkeitszufuhr
- Die Positiven Auswirkungen von Bewegung auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Erhaltung von Mobilität und Flexibilität
- Geeignete Sportarten und Aktivitäten für Senioren
- Wechselwirkung zwischen Ernährung und körperlicher Aktivität

Stadion Flensburg  
Arndtstraße 5, 24943 Flensburg  
09:00 bis 12:00 Uhr

Maximal **15** Teilnehmer

Teilnahmegebühr: **10€** p.P.

Anmeldung bis spätestens  
05. März 2024

unter  
[soenke.wisnewski@svfl.de](mailto:soenke.wisnewski@svfl.de)  
oder

0160 5518401

**JAMENA-SOPHIE FÜCHSEL**  
(ERNÄHRUNGSCOACHING)

Die Bedeutung von  
Ernährung und Bewegung  
im goldenen Alter



SPORTVERBAND  
FLENSBURG e.V.

# SVFL und die einzelnen Vereine

- Wie kann ein Netzwerk entstehen ?
- Ist eine Zusammenarbeit gewollt?
- Feste Treffen (halbjährlich)?