

Themenübersicht

1. Mit Bordgymnastik gegen das Thromboserisiko
2. „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“, Standortpapier
3. Fachtagung „Sturzprophylaxe on Tour“
4. Landesturnfest Gütersloh 21.- 25.05.2008, freie Workshops noch vor Ort buchbar
5. Landesweite Werbung für zertifizierte gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote
6. Neues Merkblatt zu gesundheitlichen Aspekten beim Sportabzeichen
7. SPORT PRO GESUNDHEIT: Jetzt auch Fragebogen für Kinder
8. Zwei weitere Kreissportbünde für schwer *mobil* aktiv
9. Vormerken! Jahrestagung Sport und Gesundheit 2008

1. Mit Bordgymnastik gegen das Thromboserisiko

Ab in den Urlaub! Für jeden Fernreisenden ist es wichtig zu wissen, dass selbst Gesunde auf Langstreckenflügen ein individuelles Thromboserisiko haben. Dies betont die Deutsche Herzstiftung. Als Langstreckenflüge gelten Flugreisen über eine Distanz von mehr als 3500 Kilometern.

„Zu den Hauptursachen einer solchen tiefen Beinvenenthrombose – auch als Reisetrombose bezeichnet - gehören der Blutstau durch Bewegungsmangel, das Abknicken der Beinvenen durch beengtes Sitzen sowie der Flüssigkeitsmangel des Körpers, bedingt durch die trockene Luft im Flugzeug“, erläutert Prof. Dr. med. Thomas Wendt vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.

Neues Faltblatt der Deutschen Herzstiftung

Ein neues Faltblatt der Deutschen Herzstiftung informiert darüber, bei welchen Passagieren das Risiko für eine Reisetrombose erhöht ist. Es empfiehlt Grundregeln für alle Flugreisenden, um einer solchen vorzubeugen. So liegt etwa bei Übergewichtigen, Rauchern und über 50-jährigen ein mittleres Thromboserisiko vor. Ein hohes Risiko besteht zum Beispiel für Menschen, die schon einmal eine Thrombose

hatten, aber auch für Frauen nach einer Geburt. Wichtig zu wissen ist ebenfalls, dass eine Reisetrombose noch bis zu 14 Tage nach der Flugreise auftreten kann.

Unabhängig vom individuellen Thromboserisiko empfiehlt die Deutsche Herzstiftung allen Reisenden auf Langstreckenflügen,

- sich so oft wie möglich an Bord zu bewegen und im Gang auf und ab zu gehen,
- regelmäßig die Beine und Unterschenkel zu beugen und zu strecken und dies mit Kreisbewegungen im Sprunggelenk zu kombinieren,
- die Beine nicht übereinander zu schlagen und vor allem
- viel und auch über das Durstgefühl hinaus zu trinken (allerdings keinen Alkohol).

Das Faltblatt „Empfehlungen für Langstreckenflüge“ mit weiteren Tipps und Ratschlägen ist kostenlos erhältlich bei: Deutsche Herzstiftung e.V., Stichwort „Empfehlungen für Langstreckenflüge“, telefonisch unter 069 955128-0 oder online unter www.herzstiftung.de.

2. Aktuelles Standortpapier: „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“



Seit Februar 2007 führen die Sportjugend und der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen zusammen mit allen Krankenkassen in NRW ein dreijähriges Projekt durch, das als Präventionsprojekt im Kindergarten bundesweit erstmalig die nachhaltige Vorbeugung von Übergewicht im Kindesalter als Ziel vorsieht.

Neben den bereits bestehenden 170 anerkannten Bewegungskindergärten des LandesSportBundes NRW werden in diesem Projekt weitere 54 Kindertagesstätten das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ erhalten.

54 Kindertagesstätten mit dem Pluspunkt

Dazu sind 15 Arbeitskreise „Bewegungskindergarten“ bei ausgesuchten Stadt- und Kreissportbünden durch entsprechende Beraterinnen installiert. Die Qualifizierungen der Erzieher/innen und Sportvereinsmitarbeiter/innen im Bereich Bewegung und Ernährung werden flächendeckend über die dezentralen Qualifizierungszentren der Stadt- und Kreissportbünde organisiert. Die zentrale Projektsteuerung liegt bei der Sportjugend NRW.

Projekträger:

- Sportjugend im LandesSportBund NRW
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA
- Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW

Kriterien zur Projektteilnahme:

- Kita im Stadtteil mit besonderem Erneuerungsbedarf
- Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus
- Kita mit hohem Migrationsanteil

Anzahl der Projektkindergärten:
14 von 54

Standorte:

Duisburg, Düsseldorf, Wassenberg, Gevelsberg, Euskirchen, Köln-Mülheim, Leverkusen- Rheindorf, Detmold, Waldbröl, Attendorn, Datteln, Neunkirchen, Nettetal-Lobberich, Moers

In Vorbereitung

Kreis Minden-Lübbecke, Oberhausen, Kreis Mettmann, M'gladbach, Rhein-Kreis Neuss, Rhein-Sieg-Kreis, Remscheid, Kreis Borken, Rhein-Erft Kreis, Kreis Herford, Krefeld, Kreis Steinfurt, Gelsenkirchen, Hochsauerlandkreis, Kreis Paderborn, Kreis Soest, Hamm, Hagen

Beteiligte SSB/KSB

KSB Lippe, SSB Bielefeld, KSB Minden/Lübbecke, KSB Steinfurt, KSB Borken, KSB Viersen, SSB Duisburg, KSB Mettmann, KSB Neuss, SSB Köln, SSB Bonn, KSB Rheinisch-Bergischer Kreis, SSB Bochum, KSB Unna, KSB Olpe

Ansprechpartner landesweit

Projektleiter

Ulrich Beckmann, Sportjugend NRW
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg 0203/7381-876
ulrich.beckmann@lsb-nrw.de

Mitarbeit

Rebekka Göddert, Sportjugend NRW
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
0203/7381-878
rebekka.goeddert@lsb-nrw.de

Landeskoordinatorin

Angela Buchwald-Röser, Rotfeldstrasse 18,
40670 Meerbusch,
2159/2404, 0173/5447117
angela.buchwald@onlinehome.de

Ehrenamtlich verantwortlich: Dr. Klaus Balster,
Stellv. Vorsitzender / Ressort „Bewegung,
Spiel und Sport“ der Sportjugend NRW

3. Fachtagung „Sturzprophylaxe on Tour“



Sturzprophylaxe ist eine Initiative des Landespräventionskonzeptes NRW. Auch der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen führt dazu Projekte und ÜL-Fortbildungen durch.

Ein interessante Tagesveranstaltung rund um die Sturzprophylaxe bietet am 6. September 2008 der Westfälische Turnerbund e.V. in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund in Castrop-Rauxel, Titel: 'Sturzprophylaxe on Tour'.

Der WTB reagiert mit dieser und vielen weiteren Veranstaltungen zu dem Thema auf die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft. Sie zeigt, dass der Anteil der Älteren in den nächsten Jahren deutlich

ansteigen wird. Somit werden auch sturzbedingte Verletzungen zunehmen, die durch ein präventives Training hätten verhindert werden können.

Im Rahmen der Fachtagung haben alle Übungsleiter/innen, Betreuer/innen und Altenpfleger/innen die Möglichkeit, sich in ausgewählten Workshops über dieses Thema umfassend zu informieren.

Nähere Informationen beinhaltet die Broschüre zur Fachtagung, die auf www.wtb.de unter 'Downloads' heruntergeladen werden kann. Onlinemeldungen sind über das Gymnet bereits möglich. Für schriftliche Anmeldungen nutzen Sie bitte das Anmeldeformular in der Broschüre. Weitere Infos auf der WTB Geschäftsstelle unter 02388-30000-0.

4. Landesturnfest Gütersloh 21.- 25.05.2008, freie Workshops noch vor Ort buchbar



Voller Erfolg! Zum Turnfest am 21.-25.05.08 in Gütersloh haben sich über 9.300 Personen angemeldet. Mehr als 720 Übungsleiter/innen und Trainer haben sich allein zum Fitness- und Gesundheitsmarkt, dem Weiterbildungsereignis 2008 des Rheinischen und Westfälischen Turnerbundes, angemeldet. Über 3200 Workshopbuchungen stehen fest.

Mit dem 11.04.08 ist nun auch das Anmeldeverfahren zum Fitness- und Gesundheitsmarkt beim Landesturnfest Gütersloh abgeschlossen. Für kurzfristig Entschlossene besteht jetzt nur noch die Möglichkeit, aktuell freie Workshops vor Ort in der Stadthalle Gütersloh im Kongressbüro während der Turnfesttage am 22.-24.05.2008 zu buchen. Der Preis beträgt 8,- € pro Workshop mit Turnfestausweis; 10,- € pro Workshop ohne Turnfestausweis.

Die Teilnehmer/innen erwarten folgende sportpraktischen Themenbereiche:

- Fitness (inkl. Aquafitness) / Aerobic / Trends
- Dance / Rhythmus / Choreographie
- Gesundheitssport / Prävention
- Body Mind / Wellness / Entspannung
- Kinder (spezielle Fitness- und Gesundheitssportangebote für Kinder)
- Outdoor
- Theorievorträge (zu Gesundheit, Prävention, Ernährung etc.)

Die Ausschreibungsbroschüre mit den Workshopbeschreibungen kann unter www.landesturnfest-guetersloh.de heruntergeladen werden.

5. Landesweite Werbung für zertifizierte gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote

Landesweit wird regelmäßig für die anerkannten präventiven/gesundheitsfördernden Angebote mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT (inkl. der Siegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turnerbundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes) sowie die Rehabilitationssportangebote in Nordrhein-Westfalen geworben.

Jetzt wurde eine neue Auflage von Angebotsverzeichnissen der gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebote für ganz Nordrhein-Westfalen produziert. Mit einer Druckauflage von 60.000 Exemplaren werden diese über die Stadt- und Kreissportbünde den Ärzten, Apotheken, Gesundheitsämtern, Krankenkassen etc. zur Verfügung gestellt.

Auch damit wird der Zugang zu den über 2.800 Präventionsangeboten und den über 12.000 Rehabilitationssportangeboten für alle Bürgerinnen und Bürger in Nordrhein-Westfalen erleichtert.

Wichtige Multiplikatoren wie Ärzte, Kliniken und andere Gesundheitseinrichtungen können ebenso wie die Bürgerinnen und Bürger selbst schnell und problemlos das passende Sport- und Bewegungsangebot in ihrer Nähe finden. Darüber hinaus befinden sich auf der Homepage des LandesSport-Bundes Nordrhein-Westfalen (www.wir-im-sport.de, LandesSport-Bund) unter der Rubrik „Vereinsangebote“ alle Präventions- und Rehabilitationssportangebote in Nordrhein-Westfalen.

6. Neues Merkblatt zu gesundheitlichen Aspekten beim Sportabzeichen



„Sportabzeichen ohne gesundheitliches Risiko“, so heißt ein neues Merkblatt des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Deutschen Sportabzeichen. Es sensibilisiert die Teilnehmer für mögliche Risiken und motiviert zur Durchführung eines Ärztlichen Gesundheitschecks vor Aufnahme des regelmäßigen Trainings und der Absolvierung von Einzelprüfungen.

Das Merkblatt kann von der Homepage des LandesSportBundes (www.wir-im-sport.de, LandesSportBund, Sportabzeichen, Bedingungen) herunter geladen werden.

7. SPORT PRO GESUNDHEIT: Jetzt auch Fragebogen für Kinder

Auf den Qualitätszirkeltagen 2007 für den Bereich Kinder haben die Übungsleiter/innen gemeinsam einen Fragebogen über die Zufriedenheit der Kinder mit ihrem Siegelangebot SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt.

Analog zum Fragebogen für Erwachsene in kindliche Sprache übersetzt, können nun auch Kinder ihre Rückmeldungen abgeben. Der Fragebogen ist erhältlich über Birgitt Alefelder, birgitt.alefelder@lsb-nrw.de

8. Zwei weitere Kreissportbünde für schwer mobil aktiv

In die landesweite Umsetzung von **schwer mobil** sind noch zwei weitere Kreissportbünde aufgenommen worden: der KSB Steinfurt, Ansprechpartner Stefan Kipp, Ochtruper Str. 53, 48565 Steinfurt, 02551/83 36 36 und der KSB Minden-Lübbecke. Ansprechpartnerin Almut Mönnich, Hahlerstr.112, 32427 Minden, 0571/8290750. Damit sind statt der geplanten 15 Koordinierungsstellen bereits 17 Stadt- und Kreissportbünde aktiv.

9. Vormerken! Jahrestagung Sport und Gesundheit 2008

Bitte vormerken! Am 29.11.2008 findet im Rheinischen Industriemuseum in Oberhausen die Jahrestagung Sport und Gesundheit statt. Thema: „Gesundheitsirrtümer – Wissenschaft zwischen Wahrheit und Legende“ - Aktueller Forschungsstand zu gesundheitsrelevanten Themen und Konsequenzen für die Sportpraxis.

Weitere Informationen erhalten Sie mit den nächsten Infobriefen SPORT UND GESUNDHEIT.

Redaktion

Burghard von Enckevort (V.i.S.d.P.),
Martina Tiedmann, Michael Stephan
Fachbereich Sport und Gesundheit
LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Str.25, 47055 Duisburg
Telefon: 0203/7381-862
E-Mail: sportundgesundheit@lsb-nrw.de
Internet: www.wir-im-sport.de

© copyright 2008 LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V. (Alle Rechte vorbehalten)

Haftungsausschluss

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten ("Links") waren diese zum Zeitpunkt der Linksetzung frei von illegalen Inhalten. Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V. hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der gelinkten/verknüpften Seiten. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten bzw. verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.