

LEICHTE SPRACHE

„Fun Fitness“ ist Englisch und bedeutet: **Bewegung mit Spaß.**

Es ist ein Programm für Sportler.

Dort werden die Kraft und die Ausdauer getestet.

Fitness-Profis helfen bei den Übungen.

Zum Beispiel Knie-Beugen. Die Profis sagen, was die Sportler besser machen können.

Das Ziel ist, die Kraft und Ausdauer zu verbessern.



MACHEN SIE MIT

Als Volunteer können Sie FUNfitness – Bewegung mit Spaß – bei unterschiedlichen Veranstaltungen gerne unterstützen. Herzlich willkommen sind Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Studierende dieser Fachrichtungen.

KONTAKT

Clinical Directors:

Gabriele Kapella
gabriele.kapella@googlemail.com
Tel.: +49 (0)30 / 88 18 101

Holger Weitz
physio-train@live.com
Tel.: +49 (0)179 / 79 405 24



Special Olympics
Deutschland

Special Olympics Deutschland e.V.
Invalidenstraße 124, 10115 Berlin
Tel.: +49 (0)30 / 246252-0 · Fax: -19
Email: info@specialolympics.de
www.specialolympics.de
www.facebook.com/special.olympics.deutschland

Spendenkonto Nr. 464 466 201 ·
Commerzbank 120 400 00
Für Ihre Spende erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung.

SELBSTBESTIMMT GESÜNDER!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

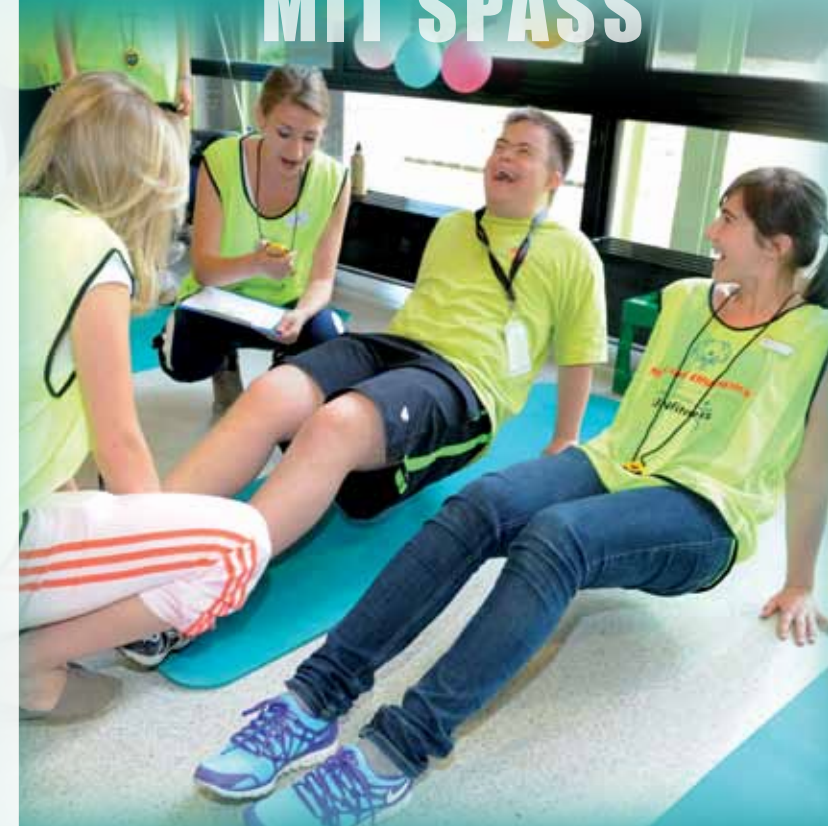
Stand Jan. 2013



Special Olympics

Healthy Athletes
FUNfitness

**BEWEGUNG
MIT SPASS**



WÜRTH ABB s.Oliver

Premium Partner von Special Olympics Deutschland

FUN FITNESS – BEWEGUNG MIT SPASS

Der Bereich zur Förderung der körperlichen Fitness ist Teil des Gesundheitsprogramms Healthy Athletes® und in das Projekt „Selbstbestimmt gesünder“ integriert.

Ziel ist es, das individuelle Training der Teilnehmenden zu verbessern. Dafür werden mittels kurzer Tests die Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Balance festgestellt. Anhand der Ergebnisse erfolgt dann eine Beratung und die Durchführung von Übungen.

PROGRAMMINHALTE

Ausdauer:

Pulsmessung während leichter sportlicher Anstrengung

Flexibilität:

Messen der Dehnfähigkeit von Wadenmuskeln, Hüftbeugemuskeln und Schulterrotatoren

Funktionelle Kraft:

Testen der Bauchmuskel-, Oberschenkel- und Armmuskelkraft

Balance:

Untersuchungen des statischen und dynamischen Gleichgewichtes

BEISPIELHAFTHE ERGEBNISSE

In den Jahren **2008-2012** wurden insgesamt **2250** Athleten bei FUNfitness – Bewegung mit Spaß – untersucht. Insgesamt gab es für die Bereiche der Flexibilität, Kraft, Balance und Ausdauer **1532 Empfehlungen für eine weitere Behandlung** beim Experten.

Diese Zahl macht deutlich, dass auch bei Sporttreibenden der Bereich der Fitness weiterer Unterstützung bedarf. Diese zu verbessern, ist und bleibt das Ziel des Programms.

