

## 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.



Fotos: SOD/Matthias Deininger (1), Juri Reetz (1), Jörg Brüggemann (1)

## 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 Director:

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

Holger Weitz  
holger.weitz@specialolympics.de  
Tel.: +49 (0)179 / 79 405 24



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 Commerzbank  
IBAN: DE78 1204 0000 0464 4662 01  
Für Ihre Spende erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Stand Dez. 2013



Special  
Olympics  
Deutschland



## Special Olympics FUNfitness



**Selbstbestimmt gesünder**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Premium Partner



## FUNfitness - 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

## Beispielhafte 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.

