

## HEALTHY ATHLETES®

Special Olympics bietet als internationale Sportorganisation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung auch das Healthy Athletes® Programm an. Ziele sind Prävention und Gesundheitsförderung, Verbesserung der Trainings- und Wettbewerbsfähigkeiten sowie ein besseres Gesundheitsbewusstsein im Alltag.

Das Healthy Athletes® Programm umfasst Angebote für kostenlose und umfassende Beratungen und Kontrolluntersuchungen. Diese können alle Athleten\* bei regionalen, nationalen und internationalen Special Olympics Veranstaltungen, aber auch Menschen mit geistiger Behinderung in Wohneinrichtungen und Werkstätten, in Anspruch nehmen.

### Selbstbestimmt gesünder

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Die Angebote des Gesundheitsprogramms werden im Rahmen der Projekte „Selbstbestimmt gesünder“ durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert.

## WIR SIND ERREICHBAR

Special Olympics Deutschland e.V.  
Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • Fax: -19  
info@specialolympics.de



specialolympics.de  
facebook.com/specialolympics.deutschland

## SPENDEN SIE JETZT

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



## KONTAKT

### Clinical Director:

**Gabriele Kapella**

Mail: gabriele.kapella@specialolympics.de

Tel.: +49 (0) 30 / 88 18 101

### Holger Weitz

Mail: holger.weitz@specialolympics.de

Tel.: +49 (0) 179 / 79 405 24

### Regionale Koordinatoren:

**Special Olympics Berlin/Brandenburg**

**Ines Olmos, MPH**

Mail: ines.olmos@specialolympics.de

### Special Olympics Hamburg

**Anja Swoboda**

Mail: info@hamburg.specialolympics.de

### Special Olympics Niedersachsen

**Lara Kintrup**

Mail: larakintrup@googlemail.com

### Special Olympics Rheinland-Pfalz

**Erik von Breda**

Mail: gesundheit@so-rlp.de

### Special Olympics Sachsen-Anhalt

**Sophia Rödel**

Mail: funfitness@sachsen-anhalt.specialolympics.de

### Special Olympics Sachsen

**Romy Reuter**

Mail: info@specialolympics-sachsen.de



Fotos: SOD / Matthias Deininger. Stand: 2015

\* Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Form verwendet. Personen weiblichen wie männlichen Geschlechts sind darin gleichermaßen eingeschlossen.

Special  
Olympics  
Deutschland



# Bewegung mit Spass

Special Olympics  
**FUNfitness**



Premium Partner



**Selbstbestimmt gesünder**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Unterstützt durch:



## FUNFITNESS – BEWEGUNG MIT SPASS

Ziel ist es, das individuelle Training der Teilnehmenden zu verbessern. Dafür werden mittels kurzer Tests die Ausdauer, Beweglichkeit, funktionelle Kraft und Gleichgewicht bewertet. Anhand der Ergebnisse erfolgt dann eine Beratung und Empfehlung zu den Bestandteilen eines guten Fitnessprogramms zur Risikovorbeugung und Optimierung des Trainings.

### MACHEN SIE MIT!

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

## PROGRAMMINHALTE

### Ausdauer:

Pulsmessung während leichter sportlicher Anstrengung.

### Beweglichkeit:

Messung der Dehnfähigkeit von Wadenmuskeln, Hüftbeuger, hinterer Oberschenkelmuskulatur und Schulterrotatoren.

### Funktionelle Kraft:

Testen der Bauchmuskel-, Oberschenkel- und Armmuskulatur.

### Gleichgewicht:

Untersuchungen des statischen und dynamischen Gleichgewichtes.

## UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE 2008 – 2015

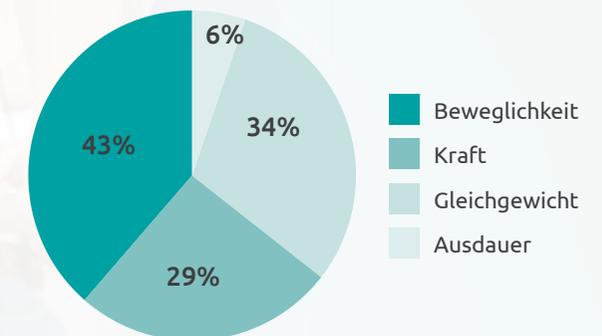


Abb.: Angaben in Prozent für physiotherapeutische Weiterbehandlungsempfehlungen (N=4212). Daten aus nationalen und regionalen Veranstaltungen von 2008 bis 2015.

In den Jahren 2008 – 2015 wurden ca. 4.200 Athleten bei FUNfitness – Bewegung mit Spaß untersucht. Davon gab es für 57% der Teilnehmenden Empfehlungen zur Physiotherapie.

Diese Zahlen verdeutlichen, dass auch bei Sporttreibenden der Bereich der körperlichen Fitness weiterer Unterstützung bedarf. Diese zu verbessern sowie den Spaß an regelmäßiger Aktivität zu fördern, ist das Ziel des Programms.