



FUNfitness
Bewegung mit Spaß

Special Olympics
FUNfitness



Ziele

Der Bereich zur Förderung der körperlichen Fitness ist Teil des Gesundheitsprogramms Healthy Athletes®. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu verschiedenen Bereichen der körperlichen Gesundheit beraten zu können und mit ihnen zusammen zu entwickeln, wie sie ihr individuelles Training verbessern können. Dies soll vor allem die körperliche Kraft und Ausdauer fördern sowie die Beweglichkeit und das Gleichgewicht.

Programminhalte

Der Gesundheitscheck:

Befragung zu Gesundheitsproblemen und Trainingsgewohnheiten der AthletInnen, um eine verantwortungsvolle Überprüfung der Leistungen durchzuführen.

Überprüfung der Beweglichkeit:

Messung der Gelenkbeweglichkeit und Dehnbarkeit der Muskulatur der oberen als auch der unteren Extremitäten.

Funktionelle Kraft:

Mit standardisierten Tests werden verschiedene Muskeln bzw. Muskelgruppen auf Kraft untersucht.

Gleichgewicht:

Das vestibuläre System der AthletInnen wird im Seitenvergleich u.a. mit dem Einbeinstand getestet. Dabei werden die AthletInnen einmal aufgefordert den Test mit und ohne visuellem Reiz durchzuführen.

Ausdauer:

Der Ausdauerstest bei leichter sportlicher Aktivität gibt Auskunft über die kardiopulmonale Leistung der Teilnehmenden.

Schlussbesprechung:

Besprechen der Ergebnisse; Beratung zu Verbesserungsmöglichkeiten des individuellen Trainings und der Vorbereitung auf Wettkämpfe; ggf. Empfehlung zur Weiterbehandlung.

Programmergebnisse

Die Empfehlungen für Weiterbehandlungen ergeben sich aus den Screenings, bei denen Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer getestet werden. Die Zahlen aus den Jahren 2008-2017 verdeutlichen die Notwendigkeit, zusammen mit den AthletInnen Strategien zu entwickeln, wie sie ihre körperliche Fitness ausbauen und Spaß an regelmäßig körperlicher Aktivität entwickeln können. Die Empfehlungen wurden jeweils separat für die vier getesteten Bereiche ausgestellt, sodass die Zahl der Weiterbehandlungsempfehlungen die der Screenings durch mehrfache Empfehlungen möglicherweise nicht miteinander korrelieren.

Tabelle: Screening-Ergebnisse FUNfitness – Bewegung mit Spaß 2008 bis 2018

2008 – 2018 N = 7901	Körperliche Aktivität		Empfehlung für Physiotherapie 44,4%			
	3-7 Mal wöchentlich	Keine Aktivität	Beweglichkeit	Kraft	Ausdauer	Gleichgewicht
Ø	18 %	7,2 %	42 %	29 %	8 %	35 %

Kontakt

Clinical Directors / Bundesweite Koordination

Gabriele Kapella
www.specialolympics.de
gabriele.kapella@specialolympics.de

Holger Weitz
www.specialolympics.de
holger.weitz@specialolympics.de

Regionale KoordinatorInnen / Verantwortlich im Bundesland

SO Baden-Württemberg
Lisa Wild
www.specialolympics.de/baden-wuerttemberg
gesundheit@so-bw.de

SO Bayern
Dr. Christiane Peters / Michaela Schmelzer
www.specialolympics-bayern.de
gesundheit@special-olympics-bayern.de

SO Berlin/Brandenburg
Ines Olmos
www.specialolympics.de
gesundheit@bb.specialolympics.de

SO Niedersachsen
Lara Kintrup
www.specialolympics.de/niedersachsen/
larakintrup@googlemail.com

SO Nordrhein-Westfalen
Christian Stöbke
www.specialolympics.de/nrw
gesundheit@specialolympics-nrw.de

SO Rheinland-Pfalz
Erik von Breda / Simone Haffner
www.so-rlp.de
gesundheit@so-rlp.de

SO Saarland
Nicole Hüllnhagen
www.specialolympics.de/saarland/
info@saarland.specialolympics.de

SO Sachsen
Romy Lehmann
www.specialolympics-sachsen.de
gesundheit@specialolympics-sachsen.de

SO Sachsen-Anhalt
Sophia Rödel
www.specialolympics.de/sachsen-anhalt/
funfitness@sachsen-anhalt.specialolympics.de

SO Schleswig-Holstein
Sten Radue
www.sh.specialolympics.de
gesundheit@sh.specialolympics.de

Kooperationspartner

Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.