

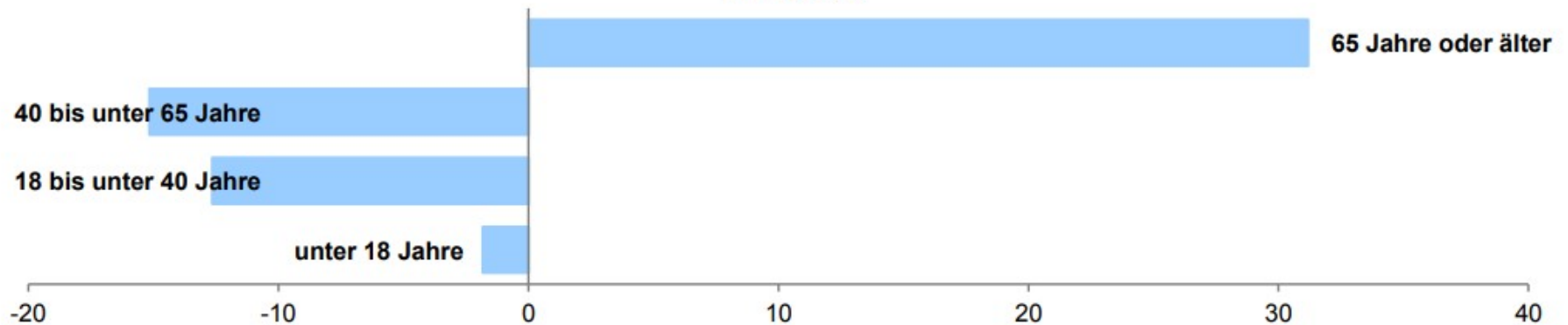
SENIOR*INNENSSPORT EIN WICHTIGER BAUSTEIN IM SPORTVEREIN

Matthias Müller, 26.09.2022

Zahlen und Daten

7

**Veränderung der Bevölkerung 2039 gegenüber 2019 nach Altersgruppen
in Prozent**



Quelle: <https://www.statistik.bayern.de/statistik/demwa/>

Rahmenbedingungen

Was sind Rahmenbedingungen und Maßnahmen aus der demografischen Entwicklung?

Rahmenbedingungen

Senioren

10

- Neuorientierung nach dem Arbeitsleben – Verein als soziale Heimat
- Keine homogene Gruppe (sportlicher 80jährige und 60jährige Sport-Neueinsteiger)
- Sehr unterschiedliche sportliche Ansprüche
- Sport ist wichtiger Faktor für ein selbstbestimmtes Älterwerden (körperliche und geistige Fitness)
- Soziale Anforderung (Kontaktpflege, ...)

Fragen

Senioren

11

- Bieten wir (ausreichend) Sportangebote für Menschen über 50?
- Haben wir überfachliche Zusatzangebote für ältere Menschen?
- Haben wir qualifizierte Übungsleiter, die seniorenengerechte Angebote leiten können?
- Gibt es mögliche Kooperationspartner (andere Vereine, Altenheime, Seniorentreffs)

Maßnahmen

Senioren

12

- Angepasste Sportangebote an den Fitnesszustand
- Qualifizierte Übungsleiter für diese Altersgruppe
- Angebote für Hochaltrige
- Überfachliche Zusatzangebote (Wandern, Boccia, Sportler-Stammtisch, ...)
- Kooperation mit anderen Vereinen
- Kooperationen mit Senioreneinrichtungen – Übungsleiter kommt in die Einrichtung
- Fahrdienst einrichten (nicht alle sind mobil)

Informationsmaterial

Senior*innensport

13

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB):
Richtig fit ab 50

<https://richtigfitab50.dosb.de/>

Freizeit- und Gesundheitssport:

[https://richtigfitab50.dosb.de/gesundheitspor
t](https://richtigfitab50.dosb.de/gesundheitsport)

Alltags-Fitness-Test (AFT)

<https://richtigfitab50.dosb.de/projekte/>

Beispiele aus der Praxis

Beispiele von Vereinsangeboten für
Senioren – aus der Praxis für die Praxis

Beispiele aus der Praxis

DJK Heisingen – „Club 60“

15

Der „Club 60“ in der DJK Heisingen entstand in den 1990er Jahren aus verschiedenen Seniorengruppen mit dem Wunsch, eine eigene Organisationsstruktur für die Bedürfnisse der Älteren zu entwickeln. So wurde der „Club 60“ gegründet, in dem neben dem sportlichen Angebot eine Reihe von Freizeitaktivitäten organisiert wird. Wer nicht am sportlichen Programm teilzunehmen möchte, kann die kulturellen Angebote nutzen.

Eine Aktion unter dem Titel „Runter von der Couch – ab in die Sporthalle“ soll insbesondere Aktionen an Wochenenden anbieten, da viele Ältere am Wochenende alleine sind.

Beispiele aus der Praxis

Sturzprävention im Altenheim

16

In der Seniorenwohnanlage „Haus an der Aa“ der Caritas, Senioren-Service West-Münsterland bot die SG Borken e.V. in der Cafeteria einen Schnupperkurs für hochaltrige und zum Teil stark bewegungseingeschränkte Bewohner an. Als Effekte des Angebots sind eine verbesserte Beweglichkeit und eine größere seelische Ausgeglichenheit zu beobachten. Die Finanzierung wurde durch den Träger übernommen, so dass ein Dauerangebot gesichert ist.

Infos: SG Borken e.V.

Quelle: Bewegungsangebote 70 Plus. Wissen für die Praxis. Werkheft 7. DOSB 2009

Beispiele aus der Praxis

Sturzprävention im Altenheim

17

Bis zu 16 Senioren finden sich wöchentlich unter der Leitung einer Übungsleitung des TSV Niederstotzingen im privaten Altenpflegehaus Niederstotzingen zum Übungsprogramm Sturzprävention mit Bewegungsübungen in Form von Gymnastik, Spiel und Sitztänzen ein. Seit Mai 2002 besteht die modellhafte Zusammenarbeit der beiden Institutionen. Gemeinsame Ziele sind das Fördern von älteren Menschen, ohne sie zu überfordern, die Verbesserung von Beweglichkeit und die Ermöglichung von Kontakten.

Infos: www.tsv-niederstotzingen.de

Quelle: Bewegungsangebote 70 Plus. Wissen für die Praxis. Werkheft 7. DOSB 2009

Überfachliche Angebote

18

- wie z.B.:
- Vorträge Ärzte, Physiotherapeuten, ...
- Boccia, Wandern, Stammtisch, ...
- Spielenachmittag
- Kaffeekränzchen

19

Planung eines neuen Angebotes

Schritt für Schritt zu einem neuen Angebot ...

Zielgruppe definieren

20

- Wen wollen wir erreichen?
- z.B.:
- Aktivierung junger Älterer in Kooperation mit Partnern aus dem Gesundheitsbereich
- 50 – 60 jährige, die noch nie Sport im Verein getrieben haben
- ...

Ziel festlegen

21

- Was wollen wir erreichen?
- z.B.:
- Niederschwellige Kursangebote als Einstieg für dauerhaftes Sporttreiben (Auffüllen vorhandener Angebote)
- Mit geeigneten Motivationsmaßnahmen soll die Zielgruppe zum regelmäßigen und dauerhaften Sporttreiben bewegt werden (auch außerhalb des Vereins).

Angebote ermitteln

22

- Was wollen / können wir machen?
- Fitness (-gymnastik)
- Jogging/Walking
- Tanzen
- Radfahren
- Schwimmen
- Aqua-Gym
- übergreifende Angebote
- ...

Vorgehensweise

23

- Angebot im Kurssystem (10 bis 12 Stunden pro Kurs)
- Verstärkte Zusammenarbeit mit Ärzten (Einführungsreferat)
- Kooperation mit Krankenkassen klären (Zuschüsse möglich)
- Kooperationen mit Kommunen und Presse → Unterstützung bei der Partnersuche
- Projekt des DJK DV Würzburg geht 2023 in die 2. Runde → DJK-Vereine können sich wieder bewerben

Durchführung

24

- **Terminplanung** (rechtzeitig beginnen)
- **Organisation**
 - Übungsleiter suchen (evtl. Schulung notwendig)
 - Räumlichkeiten / Gerätebeschaffung
 - Kursgebühren / Anmeldemodalitäten
- **Marketing und Werbung**
- **Info-Veranstaltungen ggf. mit Ärztevortrag** (wichtig als Einstieg für Unentschlossene)
- **Angebots- / Kursdurchführung**
- **Reflektion / Evaluation**