

WERKHEFT



# AKTIV ÄLTER WERDEN

RUHESTAND, EHRENAMT, SPORTVEREIN – MACH ES ZU (D)EINEM PROJEKT!  
IN ZUSAMMENARBEIT MIT PROF. DR. ANSGAR THIEL UND PROF. DR. WOLFGANG SCHLICHT

## AKTIV ÄLTER WERDEN RUHESTAND, EHRENAMT, SPORTVEREIN



Elvira Menzer-Haasis  
WLSB-Vizepräsidentin für  
Sportentwicklung

Bereits heute ist jeder vierte Bürger über 60 Jahre alt. Im Jahr 2030 wird es jeder dritte sein. Dies ist ein starker Beleg dafür, dass das Thema der „Älteren“ im Sportverein ein zentrales sein sollte. Neben den Kindern und Jugendlichen sind damit vor allem auch die „Älteren“ die Zukunft der Vereine. Der Württembergische Landessportbund (WLSB) offeriert für seine Sportvereine unter dem Motto „Aktiv älter werden“ verschiedene Angebote, sich mit Blick auf diese Zielgruppe fit für die Zukunft zu machen.

Kernstück von „Aktiv älter werden“ ist dabei das Aus- und Fortbildungsangebot für Übungsleiter C „Sport mit Älteren“. In Kooperation mit zwölf Fachverbänden sowie dem Deutschen Roten Kreuz und dem Sportinstitut der Universität Tübingen stehen bei der Qualifizierung von Übungsleitern sportpraktische Inhalte ebenso auf der Agenda wie Fakten und Wissenswertes über die Zielgruppe der Älteren, deren Bedürfnisse und Erwartungen an ein Sport- und Bewegungsangebot im Verein.

Mit dem „Projekt Ruhestand“ geht der WLSB als Dachverband seit 2010 neue Wege. Er spricht damit die Sportler des „Ruhestands-Alters“ in den Vereinen an, mit dem Ziel, sie für eine ehrenamtliche Übungsleitertätigkeit innerhalb der Zielgruppe „Ältere“ zu gewinnen. Mit ihrem fachlichen Know-how im Sport und der ent-

sprechenden Lebenserfahrung stellen sie ein bedeutendes Potenzial an Übungsleiter-Kompetenz für den Sport mit Älteren dar.

Basierend auf dem Buch „Projekt Ruhestand – Was ich schon immer machen wollte“ der beiden Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ansgar Thiel und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht stellt der WLSB mit vorliegender Broschüre die Perspektive des älter werdenden Menschen in den Fokus; die Sicht auf sich selbst, den Sportverein und die Möglichkeiten der Teilhabe. Neben der eigenen sportlichen Aktivität steht dabei auch das ehrenamtliche Engagement im Fokus. Wie lässt sich der Ruhestand gestalten mit Blick auf die Frage: Was kann ich tun, um möglichst zufrieden und gesund zu bleiben? In enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ansgar Thiel (Universität Tübingen) und unter seiner Leitung ist dieser spannende Ansatz auch in Form eines Seminars ein Baustein von „Aktiv älter werden“.

In diesem Werkheft verbinden sich allgemeine Informationen zum Alter und Älterwerden mit der individuellen Perspektive und der Thematik des Ruhestandes. Mit guten Beispielen aus der Praxis, vielen Informationen und entsprechenden Anregungen wird aufgezeigt, wie sich diese Erkenntnisse im Alltag eines Sportvereins umsetzen lassen. Wie kann ich als Übungsleiter und wie kann und will der Sportverein den Anforderungen im Bereich „Ältere“ gerecht werden? Das sind wichtige Fragestellungen, die sich durch die gesamte Publikation ziehen.\*

„Starke Vereine gestalten Zukunft“ lautete das Motto des WLSB beim Landessportbundtag im Mai 2014. In dieser Zukunft des Sports spielt aufgrund der demographischen Veränderungen das Älterwerden eine besondere Rolle. Der WLSB wird weiterhin auf vielfältige Weise – auch mit dieser Broschüre – seinen Teil dazu beitragen, dass die Mitglieder der Sportvereine „aktiv älter werden“.

---

\* Da in diesem Zusammenhang zahlreiche wichtige und weitreichende Themen angesprochen werden, können die vorliegenden Seiten einige angrenzende Fragestellungen lediglich anreißen. Auf aus unserer Sicht hilfreiche Quellen und Vertiefungen verweisen wir an geeigneten Stellen. Dabei erheben wir keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

# PROJEKT RUHESTAND – ANREGUNGEN FÜR EINE ERFÜLLTE LEBENSPHASE



Prof. Dr. Wolfgang Schlicht



Prof. Dr. Ansgar Thiel

Nur wenige Menschen altern gerne. Natürlich, Altern ist mit Abbau verbunden – körperlich, psychisch und sozial. Doch Altern ist unvermeidbar. Auch um den Ruhestand kommen nur wenige Menschen herum. Und der Ruhestand kann durchaus verunsichern. So fällt die bezahlte Arbeit, die lange Zeit für nicht wenige Menschen den wichtigsten Lebenszweck darstellte, plötzlich weg. Oft fällt dieser Zeitpunkt zusammen mit dem Auszug der Kinder. Diese Veränderungen können verunsichern, wenn das, was einem jahrzehntelang Halt, Sicherheit und Geborgenheit gab, auf einmal nicht mehr da ist. Altern kann aber auch als etwas Positives angesehen

werden. Altern kann durchaus als bereichernd erlebt werden. Und statistisch gesehen haben Ruheständler heute im Durchschnitt noch fünfzehn und mehr wertvolle Jahre zur Verfügung.

Das Ziel unseres „Projekts Ruhestand“ ist es, Anregungen zu geben, dass der Ruhestand eine erfüllte Lebensphase wird. Der Ruhestand muss keinesfalls eine Phase des Verlusts sein. Im Ruhestand können sich auch Freiräume ergeben, die eine Verwirklichung langgehegter Träume, eine Neubesinnung oder eine Neuorientierung ermöglichen. Damit ein erfüllter Ruhestand optimal gelingt, muss er aber – davon sind wir überzeugt – als ein Projekt angegangen werden. Und in dieses Projekt muss auch Energie und Arbeit investiert werden.

Diese Broschüre und auch unser Seminar wollen keine Patentrezepte bieten. Vielmehr wollen wir Menschen dabei helfen, ein positives Denken über das Altern zu entwickeln und die Chancen des Alterns zu sehen. Denen, die noch weit vom Ruhestand entfernt sind, soll es Anregungen geben, wie man andere bei deren „Projekt Ruhestand“ unterstützen kann. Denjenigen, für welche der Ruhestand selbst ein Thema geworden ist, sollen dieses Werkheft und das Seminar bei der Entwicklung ihres eigenen „Projekts Ruhestand“ helfen.

## LEGENDE

Um den Überblick in diesem Werkheft zu erleichtern, sind die drei Hauptkapitel mit verschiedenfarbigen Balken am Seitenkopf gekennzeichnet. Jedes dieser Kapitel wiederum ist in vier Bereiche gegliedert, die durch ein Piktogramm versinnbildlicht werden. Sie bedeuten:



Der Titel des Buches „Projekt Ruhestand – Was ich schon immer machen wollte“, auf dem dieses Werkheft basiert, kennzeichnet die wissenschaftlichen Ausführungen zum Thema.



Das Wappen symbolisiert jene Hinweise, Anregungen und Tipps, die sich mit der Bedeutung der Thematik für Ihren Sportverein befassen.



Um den „Spagat“ zwischen Theorie und Praxis zu erleichtern, werden einige der Themenschwerpunkte durch geeignete Vereinsbeispiele und Empfehlungen veranschaulicht.



Der Stift signalisiert das „Arbeitsblatt“ mit Fragen und Aufgaben, die Sie selbst und Ihren Verein betreffen.

# INHALT

<b>VORWORT</b>	Von Elvira Menzer-Haasis, WLSB-Vizepräsidentin	2
<b>EINLEITUNG</b>	Von Prof. Dr. Wolfgang Schlicht und Prof. Dr. Ansgar Thiel	3
<b>KAPITEL 01</b>	Vom Alter und vom Altern	5
	Was erwartet Menschen, wenn sie altern?	5
	Das Bild des älteren Menschen	11
	<i>Der demographische Wandel verlängert unsere Ruhestandsphase und gibt uns die Möglichkeit, diese intensiver zu nutzen. Ältere Menschen rücken verstärkt in den Blickpunkt von Sportvereinen, denn in ihnen steckt ein enormes Potenzial!</i>	
<b>KAPITEL 02</b>	Ruhestand als Lebensphase	16
	Was heißt eigentlich Ruhestand?	16
	Potenziale des organisierten Sports	23
	<i>Welche Möglichkeiten bieten sich, um gelingend zu altern? Als „Ruhestandspfade“ sind nach dem Berufsleben verschiedene Wege denkbar, auch im Sport. Was bedeutet das für die Angebote in Ihrem Sportverein und das Ehrenamt?</i>	
<b>KAPITEL 03</b>	Ihr Ruhestand als Projekt	29
	Wie kann man gelingend altern?	29
	Soziale Netzwerke als wichtige Basis	35
	<i>Was sind eigentlich meine Bedürfnisse und wie kann ich sie befriedigen? In diesem Abschnitt finden Sie Möglichkeiten und Anregungen, Ihren Ruhestand aktiv zu gestalten, auch in Form eines ehrenamtlichen Engagements im Verein.</i>	
<b>RESÜMEE</b>	Den Horizont erweitern	41
<b>BILDUNG</b>	Aus- und Fortbildungen des WLSB	42

## WAS ERWARTET MENSCHEN, WENN SIE ALTERN?

**Altern kann erfüllend sein! Diese frohe Botschaft vorweg. Wie man aber altert, welche Gesetzmäßigkeiten dem unterliegen und was man selbst dafür tun kann, „zufriedenstellend“ zu altern, das soll auf den folgenden Seiten dargestellt und erläutert werden.**

**Wir bieten Ihnen wissenschaftliche Fakten aus unterschiedlichsten Disziplinen zum Altern, zeigen Beispiele, was das für Ihren Sportverein bedeutet und geben Ihnen in Form von Arbeitsblättern Anregungen, wie Sie durch spezielle Angebote in Ihrem Verein zum sogenannten „gelingenden Altern“ Ihrer Mitmenschen beitragen können. Nicht zuletzt erhalten Sie wichtige Hinweise, wie Sie Ihren eigenen Weg zu einem zufriedenstellenden Altern finden und die Zeit des Ruhestands als eine Sie erfüllende Lebensphase erfahren können.**

### Alt und glücklich?

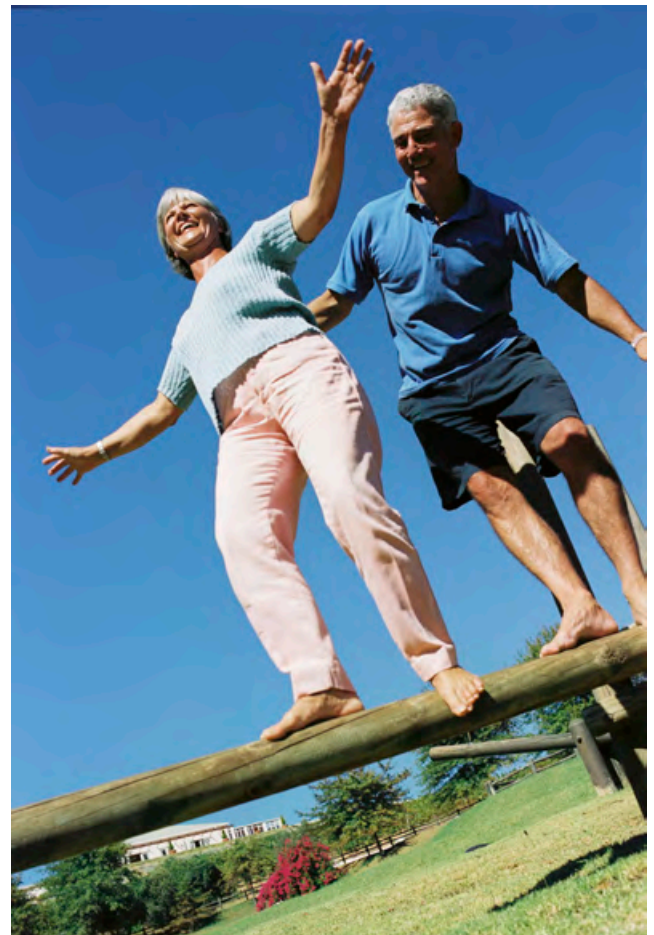
„Der Begriff des gelingenden Alterns ist für unser Buch über den Ruhestand ein ganz zentraler. So stimmen wir nicht in die allgegenwärtigen Klagelieder ein, in denen das Altern als ein individuelles und gesellschaftliches Unglück besungen wird. Wir fragen uns stattdessen, wie es gelingen kann, das Altern zu einer Lebensphase des Wohlbefindens und der Zufriedenheit zu machen.“ (...)\*

„Gelingend zu altern bedeutet im Übrigen nicht die Verwirklichung des Wunsches, man könne auch mit 75 Jahren noch wie eine 30-Jährige erscheinen oder als 70-Jähriger die körperlichen Leistungen eines 40-Jährigen vollbringen. Gelingend zu altern bedeutet, mit Lebensqualität alt zu werden.“

### Warum altern wir?

„Altern ist genetisch festgelegt. Der Zelltod ist bereits bei der Geburt programmiert. Das Programm lässt sich nicht durch Drücken eines »Off-Schalters« beenden. Die Zahl der Zellteilungen ist endlich. Selbst unter den idealen Bedingungen eines biochemischen Labors ist die Vermehrungsrate begrenzt. (...)

Über die Anzahl und die Qualität der Lebensjahre entscheidet die Umwelt, es entscheiden Zufälle (beispiels-



weise ein Unfall) und in nicht unbeträchtlichem Maße die eigene, mehr oder minder selbst gewählte Lebensweise, beispielsweise Rauchen oder Nichtrauchen, übermäßiger oder mäßiger Alkoholkonsum, körperliche Inaktivität oder regelmäßige Aktivität.“

### AB WANN IST MAN ALT?

*Wenn man sich alt fühlt, unabhängig vom körperlichen oder geistigen Zustand.*  
Thomas W., Medizinstudent, 25 Jahre

*Wenn man nicht mehr arbeiten kann und nicht mehr gebraucht wird.*  
Hanna B., Erzieherin, 61 Jahre

Ab 100  
Sarah O., 3 Jahre

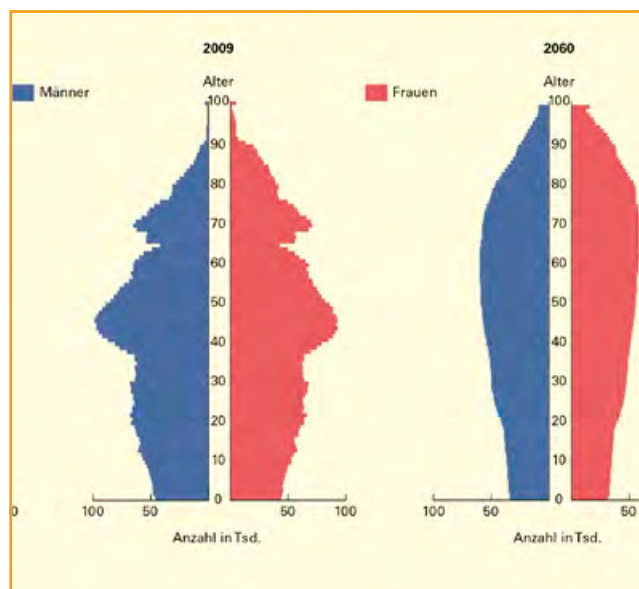
\* Alle Zitate in dieser Broschüre ohne anderslautende Quellenangabe stammen aus dem Buch „Projekt Ruhestand“ von Prof. Dr. Ansgar Thiel und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht.



## Die Zeiten ändern sich

„In unserer heutigen Gesellschaft ist Altern aufgrund der demografischen Entwicklung zunehmend eines der beherrschenden Themen. Aber es ist ein Thema, über das Betroffene eigentlich nur ungern offen sprechen. Altern tun immer nur die anderen.“

Die Lebenserwartung ist in den vergangenen 160 Jahren kontinuierlich gestiegen und zwar jährlich um drei Monate. In diesem Anstieg ist bis heute kein Abflachen zu erkennen. Noch um 1910 verteilte sich die Altersstruktur pyramidenförmig. Diese Alterspyramide nahm seitdem im Laufe der Jahrzehnte mehr und mehr die Gestalt einer Urne an. (...)



Grafik: Statistisches Landesamt Baden-Württemberg, Stuttgart. 2013.

Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung, James Vaupel und Jim Oeppen, gehen davon aus, dass der Anteil der über 60-Jährigen, der heute 21 % beträgt, bis zum Jahre 2050 auf 43 % ansteigen wird.“

## Früher Ruhestand – mehr Zeit wofür?

„Mit dem Älterwerden der Bevölkerung steigt der Anteil jener Menschen, deren Alltagsrhythmus nicht mehr durch den Beruf bestimmt wird. Dafür sind aber nicht nur demografische Gründe maßgebend. Auch die Entwicklung der Arbeit und das Altersbild der Gesellschaft spielen eine wesentliche Rolle. So dominiert in der Bundesrepublik Deutschland zurzeit noch immer die Praxis, ältere Arbeitnehmer und Angestellte jenseits des 50. Lebensjahres in den Vorruhestand zu entlassen.“  
In diesem Zusammenhang weisen die Daten von „Eurostat“ für das Jahr 2008 eine Erwerbsquote der 55- bis 64-Jährigen von 53,8% aus. Dies ist zwar mehr als der Durchschnitt in Europa, liegt aber deutlich unter der



Der Mensch altert unweigerlich. Aber wie man altert, kann man wesentlich selbst bestimmen. Foto: Baumann



### WUSSTEN SIE SCHON?

Bereits in den 1980er-Jahren lebten drei Viertel aller Personen über 60 Jahren in einem Ein-Generationen-Haushalt. Heute ist der Anteil wesentlich höher. Mittlerweile gibt es bereits weniger Enkel als Großeltern. Buhnten die Enkel früher um die Aufmerksamkeit ihrer vier Großeltern, so müssen heute nicht selten vier Großeltern um den Besuch ihres einzigen Enkels ringen.

Quote z.B. Dänemarks (57%), Großbritanniens (58%) und Schwedens (70%). „Die »Freisetzung« von beruflicher Tätigkeit bereits im jüngeren Alter (50 plus) und die veränderten Familienstrukturen werfen viele Fragen auf: Was ersetzt einem die Aufgaben, die so viele Jahre das Alltagsleben bestimmt haben? Wie schafft man es, sich nach wie vor wertvoll zu fühlen?

Es ist ratsam, sich frühzeitig mit diesen Fragen zu befassen. Bei einigermaßen guter Gesundheit und ausreichender finanzieller Ausstattung haben die heutigen Ruheständler (je nach Zeitpunkt des Ausscheidens aus dem Beruf) noch 25 bis 35 Jahre ihres Lebens vor sich.“



### ANREGUNGEN FÜR IHREN RUHESTAND

*Prof. Dr. Ansgar Thiel und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht:*

Akzeptieren Sie, dass Sie altern. Die verlorene Jugendzeit zu betrauern verhindert, dass Sie die Potenziale des Alters entdecken.

Altern ist ein biologischer Prozess, dessen Ausgang genetisch beeinflusst ist. Sie sind aber auch beim Altern nicht bloßer Spielball Ihrer Gene. Wie Sie altern, können Sie zu einem großen Teil selbst beeinflussen. Bereits die Suche nach neuen Herausforderungen kann Ihnen zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

Vermeiden Sie Risiken und bleiben Sie vor allem körperlich und geistig aktiv. Dies sind die zentralen Voraussetzungen für den Erhalt körperlicher und geistiger Gesundheit.



## Der organisierte Sport – Was bedeutet das für Ihren Sportverein?

Von *Andreas Hettich*,  
 WLSB-Bereichsleiter  
 Vereins- und Verbandsservice



Der WLSB betrachtet es als eine seiner wichtigsten Aufgaben, für die Vereine, Verbände und Sportkreise hinsichtlich gezielter Programme, Projekte und Initiativen Handlungsempfehlungen zu formulieren und Impulse zu geben, um eine nachhaltige Entwicklung des Vereinssports zu ermöglichen. Gemeinsam mit dem Statistischen Landesamt verfolgen wir die Bevölkerungsentwicklung und deren Auswirkung auf das Sportsystem. Wir machen spezielle Auswertungen, geben Impulse und diskutieren Handlungsstrategien für Vereine und Verbände. Betrachtet man die Entwicklung der Mitgliederzahlen im WLSB in den letzten Jahren und setzt diese in Relation zu den Bevölkerungszahlen (Organisationsgrad) und den Vorausberechnungen des Statistischen Landesamtes, so lassen sich daraus interessante und wichtige Aussagen für den organisierten Sport ableiten.

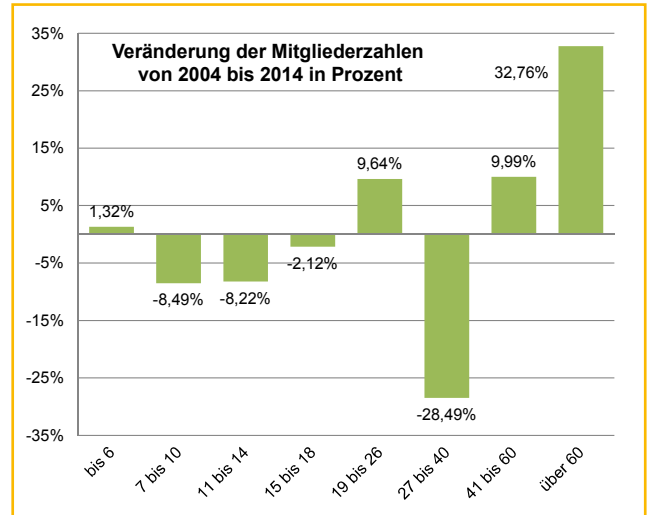
### Der demografische Wandel – Nachhaltige Herausforderungen für den Sport

Älter, weniger, bunter – diese Kurzformel beschreibt sehr gut, was in den nächsten Jahren auch auf uns im Sport zukommen wird. Es gilt, sich inhaltlich und strukturell noch intensiver auf die gesellschaftlichen Entwicklungen einzulassen. Die sich ändernden Rahmenbedingungen bieten gerade dem organisierten Sport keineswegs nur Risiken und Nachteile, sondern vor allem auch Chancen und Entwicklungspotenziale.

### ANSPRECHPARTNER

WLSB – VereinsServiceBüro  
 Geschäftszeiten:  
 Mo – Fr 9.00 – 12.30 Uhr  
 Mo – Do 13.30 – 16.30 Uhr

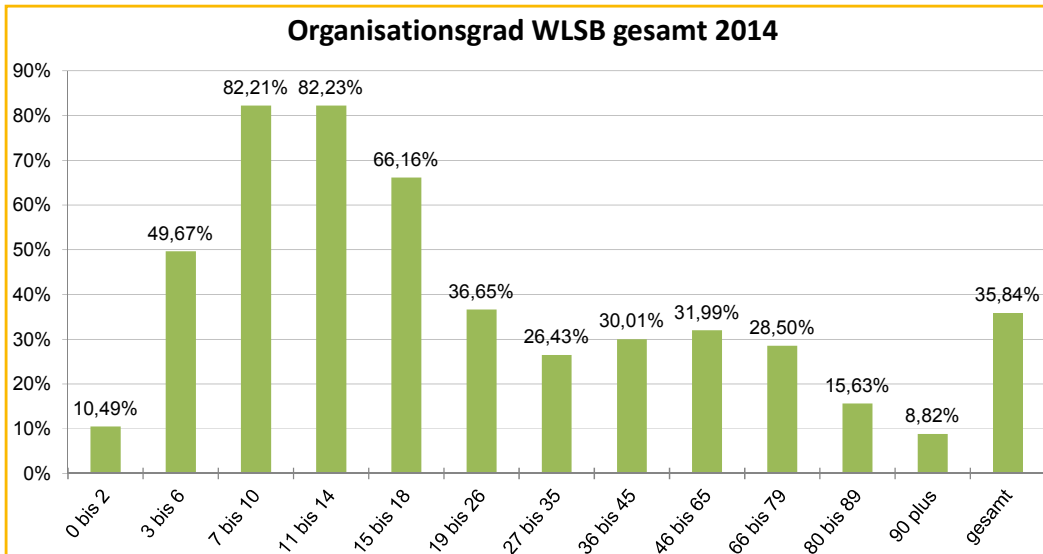
Telefon: 0711/28077-125; E-Mail: [info@wlsb.de](mailto:info@wlsb.de)



### Sport mit Älteren – hoher Bedeutungszuwachs erwartet

Unverändert hoch sind in den letzten Jahren die Zuwachsraten bei den Über-60-Jährigen. Damit wird erneut bestätigt, dass ein wesentlicher Schlüssel zu Wachstum bzw. Mitgliedererhalt demnach in speziellen Angeboten für Ältere liegt. Das ist eine Chance, aber auch eine Herausforderung: Eine neue, zahlenstarke Interessengruppe wird ihre Ansprüche geltend machen wollen. Sie erwartet ein vielseitiges, hochqualitatives und wohnortnahes Angebot. Bedenkt man, dass bisher nur ca. ein Fünftel der Bevölkerung in Baden-Württemberg in dieser Altersgruppe Mitglied in einem Sportverein ist, so erkennt man, welches enorme Wachstumspotenzial für den Sport damit verbunden ist.

### Organisationsgrad WLSB gesamt 2014



Anteil der Vereinsmitglieder in den jeweiligen Altersbereichen im Verbandsgebiet Württemberg in Bezug auf die Gesamtbevölkerung (Stand der Statistiken: 2014).

## Vorbildliche Bedarfsanalyse und beispielhaftes Programm für Ältere

„Es ist wichtig, im Alter nicht bloß auf dem Sofa zu sitzen“, sagt Margarete Hinker, „die Beweglichkeit muss erhalten bleiben, damit man nicht versteift“. Hinker ist 76 Jahre alt und besucht den Sportkurs für ältere Menschen, den der Turnverein (TV) Stetten im Remstal anbietet. Immer montags treffen sich die 12 bis 15 Teilnehmer, um unter Anleitung der Übungsleiter Angelika Maurer und Friedhelm Hartmann eine Stunde lang Sport zu machen.

### Pionierarbeit mit „plusminus60“

Der eingangs erwähnte Sportkurs ist Teil von „plusminus 60“ (pm 60) – ein abteilungsübergreifendes Angebot, das auf den Ergebnissen einer Mitgliederbefragung (2007) und einer Bedarfsanalyse „Zufrieden und aktiv älter werden in Kernen“ (2008) basiert.



Der TV Stetten hatte sich schon früh mit dem demografischen Wandel und dessen Auswirkungen beschäftigt und sich zum Ziel gesetzt, ältere Mitglieder unter anderem über Sport und Bewegung an den Verein zu binden, wie pm60-Leiter Hans Fink erläutert.

Mit untenstehendem Fragebogen hat der TV Stetten die Wünsche und Vorstellungen seiner Mitglieder erfasst und auf dieser Basis das Programm „plusminus60“ entwickelt.

### Fragebogen

- Mann  Frau
- körperlich fit  leichte körperliche Einschränkungen
- massive körperliche Einschränkungen
- sportlich noch aktiv
- im Verein  mit Bekannten  allein
- Würden Sie/oder treiben Sie Sport nur in Frauengruppen
- Würden Sie/oder treiben Sie Sport nur in Männergruppen
- Würden Sie/ oder treiben Sie Sport auch in gemischten Gruppen

In welcher Form, kurze Beschreibung der Sportart \_\_\_\_\_

Welche Sportart würden Sie am liebsten ausführen? \_\_\_\_\_

Welche Tageszeit ist für Sie für eine Aktion am besten geeignet?

- Vormittag  Nachmittag  Abend

Haben Sie Interesse daran, unter Anleitung Gymnastik/ Bewegung bei sich zu Hause zu betreiben

Sportlich nicht aktiv

Sind Sie an Geselligkeit interessiert?

- ja  nein

Sind Sie an Theater, Kino, Konzerten, Besichtigungen, Ausflügen interessiert?

- ja  nein

Welchen Wochentag würden Sie für gemeinsame Unternehmungen bevorzugen?

\_\_\_\_\_

Hier ist noch Platz für besondere Wünsche, Vorstellungen, Anregungen

\_\_\_\_\_

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.



## Weitere Ziele des Programms „pm60“:

- Bindung der älteren Mitglieder
- Heranführung der weniger aktiven älteren Mitglieder und Nichtmitglieder an die altersgemäßen Angebote, insbesondere im Gesundheitssport
- Beitrag zu gesundheitsfördernder Lebensweise und Ernährung
- Beitrag zur Re-/Aktivierung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Aktualisierung der Kenntnisse über seniorenspezifische gesetzliche Regelungen
- Information über aktuelle gesellschaftliche Themen

## Die Inhalte des Programms „pm60“

- Information über die Kursangebote in Kooperation mit dem Gesundheitssport
- Schnupperkurse/Aktionstage zu den Sportangeboten
- Weitere 8 – 10 Veranstaltungen pro Jahr
- Wanderungen in der Region
- Ausflüge / Museumsbesuche / Besichtigungen
- Gesellige Veranstaltungen
- Vorträge über Gesundheitsthemen / Ernährung / Prävention, Vorträge über relevante gesetzliche Regelungen und Veränderungen
- Vorträge über aktuelle Entwicklungen in Wirtschaft und Gesellschaft

Für dieses Programm ist der TV Stetten beim Sportkongress 2011 mit einem Innovations-Sonderpreis der Sportregion Stuttgart ausgezeichnet worden. Wer Fragen zu Erfolgsfaktoren (bzw. Stolpersteinen) hat, kann sich mit Monika Geier in Verbindung setzen, sie war von der ersten Stunde an dabei.



Die Re-/Aktivierung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit ist eines der Ziele des Programms „pm60“. Foto: photos.com



## ERFOLGSFAKTOREN / WICHTIGE ASPEKTE FÜR STETTEN

Man müsse klein anfangen, „viele Schritte tun“ und viel Vorarbeit leisten, sagt TV-Mitarbeiterin Monika Geier.

- Aufbau eines pm60-Teams: Die ehrenamtliche Arbeit konnte so auf mehreren Schultern verteilt werden.
- Fragebogenaktion: Wichtige Informationen konnten gewonnen werden.
- Die richtige Ansprache: Mit „plusminus 60“ wurde ein Begriff gefunden, der sich nicht so strikt am chronologischen Alter orientiert.
- Neben dem Sport- und Bewegungsangebot wurden auch noch andere Aktionen, Themen und Veranstaltungen in pm60 integriert.



Mittlerweile sieben Personen im Einsatz: das „pm60“-Team des TV Stetten.



## ANSPRECHPARTNERIN

Monika Geier  
 Turnverein Stetten i. R.  
 Geschäftsstelle: Am Sportplatz 4, 71394 Kernen  
 Telefon: 07151/205 516, Fax: 07151/205 517  
 E-Mail: [info@tv-stetten.de](mailto:info@tv-stetten.de), Homepage: [www.tv-stetten.de](http://www.tv-stetten.de)



## Arbeitsblatt / Hausaufgaben

„Was erwartet Menschen, wenn sie altern?“ – damit beschäftigte sich der erste Teil dieses Kapitels. Die Antworten dazu waren genereller Natur, doch letztlich geht es darum, wie Sie in Ihrem Sportverein diese Erkenntnisse konkret nutzen und umsetzen können.

Im Sinne einer Checkliste sind auf dieser Seite einige Fragen und Hinweise aufgeführt, die Ihnen eine IST-Analyse Ihres Vereins ermöglichen, die Basis für jegliche Veränderung. Beantworten Sie die Fragen für sich und Ihren Verein, diskutieren Sie die Problematik im Vereinsvorstand oder Ihrer Abteilung und formulieren Sie ggf. die nötigen Schritte auf dem Weg zur Veränderung.

### ■ Wie sieht die Altersgruppenverteilung in Ihrem Sportverein aus?

1. Mitglieder Kinder und Jugendliche: \_\_\_\_\_
2. Mitglieder Erwachsene: \_\_\_\_\_
3. Mitglieder Ältere (ab 50 Jahren): \_\_\_\_\_

### ■ Welche Angebote haben Sie in Ihrem Verein für:

1. Kinder und Jugendliche: \_\_\_\_\_
2. Erwachsene: \_\_\_\_\_
3. Ältere (ab 50 Jahren): \_\_\_\_\_

### ■ Bevölkerung in Ihrer Kommune:

1. Wie hoch ist der Organisationsgrad (siehe Infokasten) der Zielgruppe >60 im Sport- und Landkreis?
2. Welche Entwicklungen zeichnen sich in den nächsten Jahren ab?
3. Ist Ihr Sportverein darauf vorbereitet (Ressourcen, Angebote)?



Wie sieht die Angebotslage für Ältere in meinem Verein aus?

Foto: WLSB



### DEFINITION ORGANISATIONSGRAD:

Zahl der Vereinsmitgliedschaften in einem Sportkreis im Verhältnis zur Einwohnerzahl des Landkreises. Folgende Faktoren beeinflussen u. a. den Organisationsgrad:

1. Mitgliedschaft in mehreren Sportvereinen,
2. Mitgliedschaft im Sportverein in einem anderen Land-/Sportkreis,
3. unterschiedliche Grenzen von Sport- und Landkreisen (historisch bedingt).



### TIPPS UND HINWEISE

Hier finden Sie statistische Daten zur Bevölkerungsentwicklung bzw. zum organisierten Sport:

- Statistisches Landesamt Baden-Württemberg:  
[www.statistik.baden-wuerttemberg.de/](http://www.statistik.baden-wuerttemberg.de/)  
Auskunftsdienst: Christina Hackl, Tel.: 0711/641-2833,  
Fax: 0711/641-2973
- Das Statistik-Tool des WLSB sowie Ergebnisse der WLSB-Bestandserhebung 2014 finden Sie unter:  
<http://statistik.wlsb.de>
- DOSB-Mitgliederentwicklung:  
[www.dosb.de/de/sportentwicklung/](http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/)

Um den Vorstand oder die Mitglieder Ihres Vereins über die Herausforderung „Demographische Entwicklung“ zu informieren oder sich zum Thema „Aktiv älter werden“ durch Experten beraten zu lassen, wenden Sie sich an den:

WLSB – Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft  
Tel.: 0711/28077-179  
Fax: 0711/28077-104



### PERSÖNLICHE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAS BILD DES ÄLTEREN MENSCHEN

Man kennt das vielleicht aus eigenem Erleben: Für einen 20-Jährigen ist schon ein 30-Jähriger alt. Und manch eine/r sieht viel älter aus, als er/sie ist, weil eine ungesunde Lebensweise oder auch eine Krankheit ihre Spuren hinterlassen haben.

### Ab wann ist man alt?

Das „Alter“ selbst beginnt nach gerontologischer „Zeitrechnung“ mit dem 50. Lebensjahr. Gemäß der Alters-einteilung der Berliner Studie von Paul Baltes jedoch sind in den drei Altersgruppen folgende Altersbereiche vorherrschend:

Drittes Alter	Viertes Alter	Extrem hohes Alter
60/65–80/85 Jahre	85–100 Jahre	Älter als 100 Jahre

### Drittes Alter

Für das dritte Alter ist Optimismus angezeigt. Ein Leben in Wohlbefinden und Zufriedenheit ist relativ wahrscheinlich. Zwar lernt auch der alte Mensch des dritten Lebensalters bereits langsamer als der junge Mensch, wenn es um Neues und Unbekanntes geht, aber auch ältere Menschen sind körperlich wie intellektuell noch zu großen Leistungen fähig. Das aktive und gesunde Alter hat sich also um mindestens fünf Jahre nach oben verschoben.

### Viertes Alter

Im vierten Alter zeigen sich dagegen bereits deutliche und nicht mehr zu ignorierende Einbußen der körperlichen Funktionstüchtigkeit. In diesem Alter können die negativen Auswirkungen des Alterns nicht mehr vollständig kompensiert werden. Zwar gibt es aufgrund individueller und biologischer Gegebenheiten erhebliche Unterschiede, doch die Zahl der auf das Altern zurückzuführenden Gebrechen nimmt in diesem Lebensab-

### „ AB WANN IST MAN ALT?

*„Manche sind mit 40 Jahren alt, manche mit 80 Jahren immer noch nicht. Jeder hat es selbst in der Hand, ob er alt ist oder nicht.“*

Robert O.,  
Kaufmann im Ruhestand, 75 Jahre

schnitt stark zu und liegt in dieser Gruppe bereits um ein Mehrfaches höher als in jener der 70-Jährigen. Wenn auch nicht bei allen Menschen in gleichem Maße, so geht im vierten Alter fast unvermeidlich die Funktionstüchtigkeit des Gehirns zurück.

### Extrem hohes Alter

Bei den Über-100-Jährigen, deren Zahl dank der Fortschritte der Altersmedizin kontinuierlich zunimmt, scheint schließlich – nach den bekannten Fakten – nur wenigen eine gute Lebensqualität vergönnt zu sein. In der zunehmenden Zahl von Hochaltrigen liegt eine große gesellschaftliche Aufgabe – die Aufgabe, Bedingungen zu schaffen, die den „alten Alten“ ein zufriedenes Leben ermöglichen.



Welches Bild von einer alten Frau haben Sie im Kopf?

Die Regel ist inzwischen, dass die älteren Damen und Herren 10 bis 20 Jahre jünger wirken, als es sich der Durchschnittsbürger, vor allem ein junger Mensch, vorstellt. Also Vereinsverantwortliche und Übungsleiter: Unterschätzt die fitten Alten nicht!

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



## Alter wird oft als Bedrohung thematisiert

„Altern wird in unserer Gesellschaft – das zeigt die Berichterstattung in den Medien – vor allem als Bedrohung thematisiert – Stichworte: Kranken- und Pflegeversicherung, Altersarmut, Zustände in Pflegeheimen. Das prägt – wie der Alterssoziologe Hans-Peter Tews in mehreren Studien nachgewiesen hat – auch das Denken eines großen Teils der Bevölkerung. Ältere Menschen gelten allgemein als wenig beweglich, als krankheitsanfällig, nicht oder nur wenig bereit, Neuerungen zu akzeptieren, sie sind langsam in ihren Reaktionen, nicht belastbar.“

Andererseits fühlen sich immer mehr Ältere immer länger jung. Wie ist es also um die Sport- und Bewegungspotenziale der älteren Generation bestellt?

Will man diese beurteilen, dann ist es notwendig, über Präferenzen, Motive und Lebensräume, in denen Sport und Bewegung betrieben wird, Bescheid zu wissen. Da es bisher nur wenig differenzierte repräsentative Daten zur sportlichen Aktivität von Personen zwischen 50 und 70 Jahren gibt, wurde ein für Baden-Württemberg repräsentativer telefonischer Survey für diese Altersgruppe durchgeführt. Nachfolgend möchten wir auf Ergebnisse dieser Forschungsprogramme eingehen.



Untersuchungen haben gezeigt, dass klassische Sportartenangebote beim Großteil der älteren Menschen nicht mehr besonders beliebt sind. Sie verlangen zunehmend nach modernen Formen des Gesundheits- und Fitnessstrainings, nicht selten auch nach Wettkampfangeboten.  
Foto: Michael Weber



Wer sich als jüngerer Übungsleiter in die Physis Älterer hineinversetzen möchte, kann das mit dem sogenannten Age Explorer, einem Anzug, der die eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten älterer Menschen simuliert.  
Foto: Michael Weber

## Landesstiftung Baden-Württemberg

Fit für die zweite Lebenshälfte: Forschungsprogramm Sport - Bewegung - Prävention. Aus dem Projektbericht „Ein aktives Leben leben: Alter und Altern in BW“ gehen als wesentliche Aussagen hervor:

- dass die Gruppe der älteren Menschen keinesfalls eine homogene ist, auch nicht beim individuellen Altersbild oder beim Interesse an sportlicher Aktivität;
- Daher legen die Ergebnisse nahe, dass einer Hinführung älterer Menschen zur körperlichen und sportlichen Aktivität eine Analyse deren Alters-Selbstverständnisses vorausgehen sollte;
- Bei der Konzipierung von Sportprogrammen für ältere Menschen sind individuelle Altersbilder zu berücksichtigen. Was konkret bedeutet, dass für unterschiedliche Gruppen unterschiedliche Sportangebote gemacht werden müssen;
- Die Untersuchung zeigt aber auch, dass klassische Sportartenangebote beim Großteil der älteren Menschen nicht mehr besonders beliebt sind.



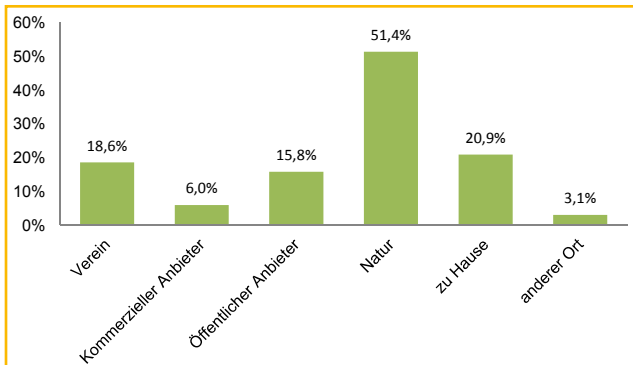
### WUSSTEN SIE SCHON?

„Generation 50plus“ hat nichts mehr mit dem bisherigen Verständnis von den „Senioren“ zu tun. Menschen dieser Generation sind meist fit und aktiv, stehen mitten im Leben, fragen im Sport nach zeitgemäßen Angeboten, die einfach zu organisieren und trendgemäß sind.

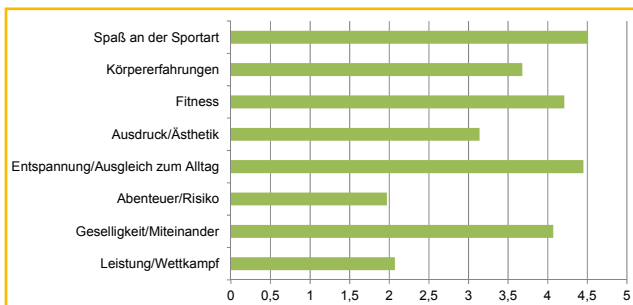
## Der organisierte Sport – Sind die Angebote im Verein noch attraktiv genug?

Präferenzen, Motive und Settings für die Sportaktivität in der Generation 50+ (Thiel, Huy, Gomolinsky, Stuttgart, Tübingen, 2005-2007)

### Weitere Ergebnisse



- Nur 18,6% der Befragten treiben Sport im Verein. Bevorzugt werden vielmehr Sportarten, die man in der Natur oder zu Hause ausüben kann. Dabei scheinen als Sportpartner insbesondere Freunde und der Lebenspartner von Bedeutung zu sein.



- Als Motive für das Sporttreiben stehen bei dieser Altersgruppe also der Spaß an der Sportart, Entspannung/Ausgleich zum Alltag, Fitness und Geselligkeit im Vordergrund.
- Die am häufigsten genannten Sportarten in der Gesamtstichprobe sind (Nordic) Walking, Jogging, Fahrradfahren, Schwimmen, Ausdauertraining an Geräten, Gymnastik und Skifahren. (...)

### Empfehlungen:

- Für Sportvereine und andere Anbieter ist zu empfehlen, Abstand vom strengen Terminkorsett des Kursangebots zu nehmen und stattdessen Einführungskurse anzubieten, in denen die Techniken zur Ausübung einer Individualsportart (z.B. Nordic Walking) erlernt werden können.
- Ratsam ist es, dass Übungsleiter auch das Miteinander akzentuieren und das Sportangebot durch „gemütliches Beisammensein“ ergänzen.



Bei den Motiven für das Sporttreiben Älterer dominieren der Wunsch nach einer Verbesserung von Mobilität und des Gesundheitszustandes. Gleichzeitig stehen Spaß und Geselligkeit in der Gruppe im Vordergrund. Foto: hsb

Radfahren, Wandern ... – traditionelle Sportarten verlieren ihren Reiz bei der älteren Generation nicht – doch auch viele Ältere entdecken Trends und alternative Bewegungsformen für sich.



### TIPPS UND HINWEISE

#### Ein aktives Leben leben: Alter und Altern in Baden-Württemberg

Ein repräsentativer Basis-Survey zur körperlich-sportlichen Aktivität von Senioren, Gomolinsky, Huy, Thiel, Stuttgart/Tübingen, Berichtszeitraum 2005-2007.

#### Ausbildung „Übungsleiter C – Sport mit Älteren“

Der WLSB bietet in Kooperation mit zwölf Fachverbänden diese Ausbildung an. Durch die Kooperation können die Interessenten aus einer Vielzahl von Sportarten wählen und ihre persönlichen Schwerpunkte setzen.

#### Das WLSB-Seminar „Gesund,fit. Alt?“

zeigt anhand positiver Beispiele aus der Praxis, wie man mit der speziellen Zielgruppe „Ältere“ umgeht und wie sich der Verein auf die demografische Entwicklung einstellen kann.



#### DOSB-Broschüren:

Interessante Hinweise zu sportpraktischen Angeboten enthalten die DOSB-Broschüren:

#### DOSB Richtig fit ab 50

Umsetzung in der Praxis: vgl. TV Stetten plusminus 60

Ergänzung zur Studie Thema Hochaltrige

DOSB Bewegungsangebote 70 Plus

Umsetzung in der Praxis: vgl. „Fit im Alltag“ TSV Waldenbuch

**Zielgruppe „Hochaltrige“:  
Vereinsangebot „Fit im Alltag“ für Senioren  
einer Wohnanlage in Waldenbuch**

Ebenso wie beim Betreuungsservice setzt man im „Sonnenhof“ auch bei dem neuen Kursangebot auf Qualität und Kompetenz. Die bringt Cornelia (Conny) Kohn als gelernte Physiotherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin mit, zudem reichlich Berufserfahrung, speziell im geriatrischen Bereich. Bezeichnend für sie ist, wie behutsam sich die 42-Jährige jedem/-r Einzelnen in ihrer Trainings-Gruppe widmet – die derzeit älteste darin ist übrigens Jahrgang 1919.

„Es war ein Glücksfall für uns, als sie bei uns einstieg“, sagt die Vereinsvorsitzende Manuela Kircher, die nun mit ihrem TSV und dem neuen Sportangebot direkt in einer Senioren-Wohnanlage eingestiegen ist. Das ist neu und konnte daher auch nicht so ohne Weiteres in die Angebots-Palette des rund 1.900 Mitglieder starken Vereins aufgenommen werden. Vereinsvorsitzende Kircher und Trainerin Kohn sind bei dieser Aktion also buchstäblich die Frauen der ersten Stunde(n). Das Kursangebot ist begeistert aufgenommen worden. Jeden Mittwoch ab 10 Uhr (ausgenommen die Ferienzeit) verwandelt sich der Begegnungsraum im Waldenbucher Seniorenzentrum eine Stunde lang in ein „Fitness-Center“, zwölfmal „Fit im Alltag“ pro Trimester. Rummiete fällt für den TSV keine an, dafür hält der Verein die Kursgebühren niedrig. Geworben wird rundum fürs neue Bewegungs-Training, auch im Amtsblättle, bei Ärzten.

Vereins-Chefin Manuela Kircher sieht neue Chancen für den Verein: „Wenn man nun ‚den Fuß in der Tür hat‘, kann man das Angebot auch entsprechend ausweiten. Die vier Wochen am Anfang waren nur gedacht für die Leute im ‚Sonnenhof‘. Jetzt aber sind alle unten im ‚Städtle‘, und das sind sehr viele Ältere, eingeladen, in den Sonnenhof zu kommen, um an diesem



Jeden Mittwoch wandelt sich der Begegnungsraum zum „Fitness-Center“ für die betagten Senioren in der Waldenbucher Wohnanlage „Sonnenhof“.

Fotos: Uwe Kolbusch

Kursangebot teilzunehmen.“ Trainerin Cornelia Kohn ergänzt: „Gerade für die Älteren sind die Wege, die Entfernungen vom Städtle zur Sporthalle, das Rankommen an die anderen Sportstätten oft ein Problem. Jetzt können wir ihnen direkt vor Ort die Möglichkeit bieten, bei kurzen Wegen am Bewegungstraining teilzunehmen. Es wird immer wichtiger, mit unseren Sport- und Bewegungsangeboten in die Lebensräume der Älteren ‚reinzugehen!‘, bringt es die Sportlehrerin auf den Punkt. (aus: „SPORT in BW“, Nr. 9.1/2010)

**Angebote weiter ausgebaut**

Mittlerweile wurde das Angebot weiter ausgebaut. Zum einen auf das 2012 eröffnete Seniorenheim im Nachbarort Steinenbronn (Kurse „Sturzprophylaxe“ und „Gehirntraining mit Koordination“). Zum anderen auf das Waldenbucher Pflegeheim „Haus an der Aich“ mit einem ähnlichen Angebot. Darüber hinaus bestehen regelmäßig spezielle (Kurs-) Angebote für die Älteren im Verein.



Cornelia Kohn, Übungsleiterin des TSV Waldenbuch, übt mit Senioren der Wohnanlage „Sonnenhof“.



**ERFOLGSFAKTOREN / WICHTIGE ASPEKTE  
FÜR WALDENBUCH**

- Kompetente Betreuung
- Sport vor der Haustüre
- Niederschwelliger Einstieg: Mit EINEM Kurs beginnen!
- Angebot in Seniorensportanlage
- Ansprechpartnerin: Ulrike Deinass, Geschäftsstelle des TSV Waldenbuch  
E-Mail: info@tsv-waldenbuch.de  
Tel.: 07157/27618



## WAS HEISST EIGENTLICH RUHESTAND?

„Die Lebensphase nach dem 65. Lebensjahr, in Zukunft in Deutschland wohl nach dem 67. Lebensjahr, wird gemeinhin als »Phase des Ruhestands« definiert. Ihr Beginn ist willkürlich, durch die Sozialgesetzgebung festgelegt und strukturiert den Lebenslauf, der damit in seine dritte, abschließende Phase mündet.“

„Für manche Menschen ist der Ruhestand die Zeit, in der man endlich einmal all das machen kann“, was man schon immer machen wollte, was aber „bisher in der Hektik des Alltagsgeschäfts zu kurz gekommen ist“. Für manche wiederum ist diese Epoche „mit Bedeutungslosigkeit, nachlassender Leistungsfähigkeit und – unter anderem aufgrund des gesellschaftlich vorherrschenden (Jugendlichkeits-)Ideals – mit Attraktivitätsverlust verbunden“.

„Für die allermeisten Menschen gilt: Der Übergang in den Ruhestand bringt einen massiven Umbruch mit sich. Von einem auf den anderen Tag verfügt man plötzlich über ungewohnt viel Zeit ohne fremd auferlegte Verpflichtungen. Das erfordert eine Neuorientierung.“ Und Neuorientierungen sind selten einfach. Sie können im Nebel enden oder klare Standortbestimmungen und Zielansprachen hervorbringen. Sie können also misslingen oder gelingen.

Gelingendes Altern, wie wir es verstehen, bedeutet – trotz altersbedingter Veränderungen –, auch im »Ruhestand« die Orientierung zu behalten, sich neue Aufgaben zu stellen und das eigene Leben als lebenswert zu empfinden; kurzum, mit sich und seinem Leben zufrieden zu sein und sich wohlfühlen.



Mehr Zeit im Ruhestand hat man auf jeden Fall für den Sport – ob als Aktiver oder im Ehrenamt.

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



### WAS BEDEUTET RUHESTAND?

*Ein schlimmer Abschnitt, weil man nicht mehr zur Gesellschaft gehört und auf ein Abstellgleis geschoben wird. Ich möchte keinen Ruhestand.*

*Hanna B., Erzieherin, 61 Jahre alt*

*Ruhestand bedeutet für mich, nicht mehr so viel Stress zu haben, unabhängiger zu sein und alles frei gestalten zu können.*

*Robert O., Kaufmann, 75 Jahre*



Den Ruhestand ruhig genießen.

Foto: WLSB



### WUSSTEN SIE SCHON?

„Das antike Athen orientierte sich an einem Kult der Jugendlichkeit. Es grenzte ältere Menschen vom gesellschaftlichen Leben eher aus. Ewige Jugend und Unsterblichkeit waren damals das Ideal, und Unsterblichkeit ohne ewige Jugend galt zugleich als Fluch.“

Im Gegensatz zum antiken Athen wurde im alten Rom die mit dem Alter verbundene Weisheit hoch geschätzt. „Im Senat, immerhin dem obersten politischen Rat des Römischen Reiches, führten vor allem die ‚Alten‘ das Wort.“ Sie hatten das erste Rederecht, und ihr Urteil hatte Gewicht.



## Ruhestandspfade

Was weiß man darüber, wie Menschen mit ihrem Ruhestand umgehen? US-amerikanische Psychologen haben herausgefunden, dass es mindestens sechs unterschiedliche Ruhestandspfade gibt. Nancy Schlossberg, die Leiterin dieser Forschungsgruppe, beschreibt diese wie folgt:

- **Die Fortsetzer** – sie tun so, als hätte sich in ihrem Leben nichts geändert. Sie beschäftigen sich auch weiterhin mit jenen Themen und Anliegen, die bereits ihre Berufslaufbahn ausgefüllt haben, die sie schon immer interessierten und von denen sie wissen, dass sie diese beherrschen.
- **Die Abenteurer** – sie begeben sich mutig auf neues und unbekanntes Terrain, sie krepeln ihr Leben um. Sie fangen ein Studium an oder „brechen ihre bisherigen Zelte ab“. Die zentrale Motivation ist oft, Versäumtes nachzuholen und die Neugierde zu stillen. Abenteurer sind im Idealfall aber keine ziellosen Zeitgenossen. Sie wissen, was sie wollen und gehen ihre neuen Unternehmungen systematisch an.



Welchen Pfad man im Ruhestand einschlägt, ob man eher Abenteurer oder Genießer ist oder sogar beides, hängt letztlich von einem selbst ab.  
Foto: Rainer5 Sturm/pixelio.de



Foto: Katja Neubauer/pixelio.de

- **Die Sucher** – sie hangeln sich von einer neuen Perspektive zur nächsten, ohne wirklich zu finden, was sie suchen. Mal werden sie Züchter alter englischer Rosen, dann fangen sie an, Golf zu spielen, um sich kurze Zeit später am Zen-Bogenschießen zu versuchen. Sie machen nichts wirklich lange und leben dabei ständig in der Hoffnung, endlich das Richtige für sich zu finden.
- **Die Genießer** – sie nehmen sich Zeit für die Dinge, die im beruflichen Alltag zu kurz gekommen sind. Sie lesen, reisen, musizieren und tun, was auch immer ihnen Spaß macht. Sie freuen sich, dass sie nun ohne Termin- und Zeitdruck jenen Dingen mit Muße nachgehen können, die ihnen Spaß machen und die sie anregend und interessant finden.
- **Die Zuschauer** – sie beobachten im Ruhestand die Entwicklungen in der Gesellschaft oder ihrer früheren Arbeitsorganisation mit einer gewissen Distanz. Sie mischen sich nicht mehr ein und freuen sich, dass sie heute keine „Verantwortung mehr für Entscheidungen tragen müssen“.
- **Die Rückzieher** – sie ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück, hadern mit ihrem Schicksal, fühlen sich „nicht mehr gebraucht“, trauern früheren Zeiten nach und fallen dabei nicht selten in eine depressive Stimmung.

Welche Bedeutung könnten die einzelnen Ruhestandspfade für Ihr Altern haben?



### WUSSTEN SIE SCHON?

Sportvereine reagieren teilweise auf das geänderte Verständnis Großeltern/Enkel mit Angeboten wie „Fit für den Enkel“. Oder sie erweitern beispielsweise die ursprünglichen Eltern-Kind-Kurse bewusst in (Groß-)Eltern-Kind-Kurse.

„Ich kaufe keine grünen Bananen mehr ...“

Ältere Dame, bevor man sie für einen Sportkurs aktivieren konnte

Welche Bedeutung könnten die einzelnen Ruhestandspfade für Ihr Altern haben?

„Für ein „gelingendes Altern“ ist der **Rückzug** wohl das ungünstigste Verhalten. Ziel- und Perspektivlosigkeit, die diesen Pfad charakterisieren, sind Ursachen für eine „ungesunde“ psychische Situation.“

Wenn Sie dagegen zur **Fortsetzung** neigen, kann es Ihnen Befriedigung verschaffen und beruhigen, „das bereits Gekonnte einsetzen zu können und vertrautes Terrain wiederzufinden. Aber so zu tun, als hätte sich in Ihrem Leben nichts verändert, kann auch riskant sein“. Wenn Ihnen der Sinn nach **Abenteuern** steht, bietet der Ruhestand durchaus Möglichkeiten. „Sie können Neues entdecken und sich auch selbst neu kennenlernen. Aber Abenteuer bergen auch Risiken und erfordern vor allem Kraft. Bereiten Sie sich also gut auf das Abenteuer vor.“

„Die **Sucher** probieren im Ruhestand alles Mögliche aus. Suchen garantiert jede Menge Ablenkung, was spannend sein und Überraschendes zutage fördern kann. (...) Doch ein Suchen ohne klare Perspektive, ohne Definition dessen, was Sie denn eigentlich suchen, verschafft Ihnen nur scheinbare Zufriedenheit.“



*Was man nicht tun darf, ist, den sogenannten Ruhestand mit Stillstand zu verwechseln. Kopf und Körper in Bewegung halten, sich beschäftigen, sich Aufgaben suchen – ich glaube, das ist sehr wichtig.*

Johannes Heesters,  
Schauspieler bis ins hohe Alter von 103 Jahren



**Genießen** wiederum „steht auf dem Genusspfad die Peilung eher in Richtung Ruhe und Muße. Wenn Sie sich auf diesen Pfad begeben, werden Ihnen die Schönheiten des Lebens gewiss nicht fremd sein. Die Steigerung des passiven Genusses aber ist die Trägheit. Und aus dieser resultiert nicht selten der Überdruß. Wappnen Sie sich und überlegen Sie sich einen alternativen



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Pfad, den Sie beschreiten können, wenn der Genusspfad in den Rückzugspfad münden sollte.“

„Unbeteiligtes **Zuschauen** ist letztlich ein passives Verhalten. (...) Zuschauen alleine kann unzufrieden machen, vor allem, wenn Sie die Aktiven beneiden und Ihren eigenen Status bedauern oder wenn Sie nicht loslassen können und permanent über die vermeintliche Unfähigkeit Ihrer Nachfolger klagen.“

„Ob sich jemand trotz nachlassender Gesundheit oder trotz Berufsaufgabe wertvoll fühlt, hängt davon ab, ob er sein Alter akzeptiert. Das wiederum steht in engem Zusammenhang mit den Zielen, die er sich setzt, und seiner alltäglichen Lebensgestaltung.

Damit trägt jeder – zumindest in Teilen – selbst Verantwortung für seine Lebensqualität.“ Wichtig ist, das „Altern nicht einfach fatalistisch hinzunehmen, sondern aktiv an seiner Gestaltung mitzuwirken“.



## ANREGUNGEN FÜR IHREN RUHESTAND

Prof. Dr. Ansgar Thiel und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht:

- Altern und Ruhestand sind keine Erfindungen der Neuzeit. Doch aufgrund des demografischen Wandels der Gesellschaft war die Auseinandersetzung mit dem Ruhestand noch nie so wichtig wie heute.
- Es gibt verschiedene Ruhestandspfade, die zu einem erfüllten Altern führen. Probieren Sie aus und finden Sie Ihren eigenen Pfad. Gehen Sie dabei besonnen vor, halten Sie zwischendurch immer auch mal wieder inne und prüfen Sie, ob der eingeschlagene Pfad Ihnen Wohlbefinden verschafft.
- Sehen Sie den Ruhestand als eine Lebensphase an, die – wie alle anderen Lebensphasen zuvor – Entwicklungsperspektiven und eine Vielzahl an Herausforderungen beinhaltet. Lassen Sie sich nicht treiben, sondern planen Sie Ihre Zukunft und bereiten Sie das Begehen neuer Wege vor.



## Der organisierte Sport – Was bedeutet das für Ihren Sportverein?

### Auf die richtige Ansprache kommt es an

Ältere sind meist selbstbewusst, allgemein gut gebildet, kompetent, offen und flexibel. Sie reisen gerne, surfen im Internet, genießen den Wohlstand, den sie sich leisten können, und achten auf ihr Äußeres. Sie fühlen sich nicht als „Senioren“ und wollen auch nicht so bezeichnet werden. Dementsprechend wird der Begriff „Senioren-sport“ vor allem von fiten und leistungsorientierten Älteren überwiegend abgelehnt.

Diese Erfahrungen kann Stefan Anderer, Bereichsleiter „Sport und Gesellschaft“ beim WLSB, nur bestätigen:



### Warum soll man nicht Ältere als Senioren bezeichnen?

„Viele Menschen fühlen sich mit Begriffen wie Senioren, Ältere oder 50plus bzw. 60plus nicht angesprochen, teilweise sogar abgelehnt. Im WLSB verfahren wir seit längerem schon so, dass wir in der internen Kommunikation, also bei der Übungsleiterausbildung, durchaus mit der Bezeichnung ‚Sport mit Älteren‘ operieren. Aber wir empfehlen Vereinen, auf diese altersbezogenen Begriffe zu verzichten. Man muss die Älteren mit ihren Ansprüchen und Erwartungen an die Vereinsangebote zwar berücksichtigen, sollte die Angebote aber neutraler bezeichnen.“

### Das klingt etwas nach verschämter Umschreibung oder Beschönigen der Realität?

„Nein, das ist nicht der Grund. Die Materie ist komplizierter und in jedem Fall auch konkret. Was heißt denn ‚Sport mit Älteren‘? Vielleicht möchte eine 55-jährige Frau Yoga machen und fühlt sich gerade in einer gemischten Altersgruppe sehr wohl. Oder ein älterer Herr, der konditionell gut drauf ist, sucht seine sportliche Herausforderung in einer Fitnessgruppe mit Jüngeren, weil er sich einfach jünger fühlt. Es ist ja auch die normale Eitelkeit der Menschen zu berücksichtigen. Wer gibt schon gerne zu, dass er jetzt mit 50 Jahren zu den ‚Älteren‘ gehört, wenn er zudem rank und schlank ist und sich wie 40 fühlt.“

### Heißt das aber nicht, dass man auf diesen speziellen „Sport mit Älteren“ ganz verzichten könnte?

„Nein. Es ist ja richtig und wichtig, dass die Vereine besagte ältere Zielgruppe für den Sport und den Verein gewinnen wollen. Und ältere Menschen besitzen ja auch häufig Gemeinsamkeiten und Spezifika, die bei den Sportangeboten zu berücksichtigen sind, z.B. Lebenserfahrung, Lebenssituation, Musikgeschmack



Auf das richtige Angebot und die richtige Ansprache kommt es an. Nordic Walking ist ein beliebter Sport – vor allem direkt von der Haustür weg!  
Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

oder die Naturliebe. Das alles hat Einfluss auf die Angebote. Aber man sollte beispielsweise ein entsprechendes Angebot nicht „Natursport für Ältere“ nennen, sondern vielleicht „Fit in der Natur“. Damit stößt man niemanden vor den Kopf, schließt niemanden aus und erreicht trotzdem die gewünschte Klientel. Entscheidend ist letztendlich immer die Qualität des Angebotes, die muss stimmen.“

### Wie erreicht man aber möglichst viele Ältere, wenn man den Begriff umschiffen soll?

„Wichtig für den Verein ist, sich ein entsprechendes Netzwerk zu schaffen und die Menschen dort abzuholen, wo sie leben. Eine gute Möglichkeit ist auch, mit anderen Vereinen zu kooperieren, in denen überwiegend Ältere zu finden sind, zum Beispiel in Abteilungen des Alpenvereins. Wichtig sind auch sogenannte Multiplikatoren im Verein, die einen entsprechenden Zugang zu den Älteren haben und für diese Angebote auch werben, siehe das WLSB-Projekt Ruhestand.“

### BEISPIELE VON IDEENREICHEN ANGEBOTEN FÜR „SPORT MIT ÄLTEREN“:

Sportkreis Ostalb:	50 – na und ?!
VfL Neckargartach:	Locker vom Hocker mit Herz und Verstand Schon-Walking Fit Mix 50 plus Gesundes Krafttraining im Krafraum
SV Salamander K.:	Der 2. Weg Junge Alte Ehepaar-Gymnastik
TSV Waldenbuch:	Fitte Männer – starker Rücken – präventiv aktiv BEWO – Bewegen + Entspannen = Wohlfühlen Brain-Fit
TV Bretten:	Ausgleichsturnen, Männerriege
TC Rommelhausen:	DiDo (Dienstagsdoppel für Jedermann)
Messe Stuttgart:	Die besten Jahre
Tuttlingen:	Fit für den Enkel

## Der organisierte Sport – Was bedeutet das für neue Angebote in Ihrem Sportverein?

Hinsichtlich der Bindung und Gewinnung von Mitgliedern muss bedacht werden, dass die Zielgruppe „Ältere“ sehr heterogen ist und nicht alle über einen Kamm geschert werden können.

Ob Menschen im Alter noch körperlich aktiv sind, hängt unter anderem – so ergeben Untersuchungen – mit den Bewegungserfahrungen zusammen, die sie im Laufe ihres Lebens gemacht haben. Gehörten Sport und Bewegung bisher zu ihrem Leben, besteht auch im Alter eine höhere Bereitschaft zu körperlicher Bewegung. Älteren mit wenig Bewegungserfahrung fällt es oft schwerer, wieder mit dem Sport einzusteigen.

Bei einer Fachtagung des BSB Nord im März 2013 nahm Präsident Heinz Janalik bei seinem Impulsvortrag „Braucht der Sport die Älteren – Brauchen die Älteren den Sport?“ die nachfolgende Differenzierung der Zielgruppe vor:

### Aktuell Sportinaktive

#### Zielgruppe 1:

Menschen, die Sport und Bewegung skeptisch gegenüberstehen und über geringe Bewegungserfahrung verfügen.

#### Zielgruppe 2:

Menschen, die über eine vergleichsweise geringe Bewegungserfahrung verfügen, Sport und Bewegung aber abgeschlossen gegenüberstehen.

#### Zielgruppe 3:

Menschen, die über erhebliche sportliche Vorerfahrungen verfügen, i.d.R. ehemalige oder nun passive Vereinsmitglieder, die nach ihrer „aktiven Karriere“ (weitestgehend) aufgehört haben, sich sportlich zu betätigen.

### Sportaktive:

#### Zielgruppe 4:

Aktive ältere Sportler außerhalb des Vereins

#### Zielgruppe 5:

Aktive ältere Sportler innerhalb des Vereins

„Schreibt man sich als Verein die Neugewinnung älterer Mitglieder, die bislang aufgrund einer geringen Sportaffinität wenig bewegungsaktiv waren, auf die Fahnen, ist es deutlich zu kurz gesprungen, ein aus sportwissenschaftlicher Sicht passendes Angebot zu konzipieren und in der Presse zu kommunizieren. Denn die entscheidende Frage ist, wie schaffe ich es, dass die Menschen zunächst eine Bewegungsabsicht entwickeln?“

Heinz Janalik,  
Präsident Badischer Sportbund Nord



Welche Bewegungserfahrungen besitzen Ältere? Das ist ein wichtiges Kriterium, um im Verein die richtigen Angebote zu offerieren.

Fotos: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Der Verein muss sich deshalb überlegen, welcher (Ziel-) Gruppe der Älteren er sich in erster Linie zuwendet und welche er am einfachsten erreichen bzw. was er leisten kann.



### TIPPS UND HINWEISE

Tests erfreuen sich nach C. Rott, Heidelberg (2013), bei Älteren hoher Beliebtheit. Hierzu bietet sich u.a. der „Senior Fitness Test Manual“ (Rikli & Jones, 2001) an. Die dahinterliegende Fragestellung lautet: „Wie fit muss ich heute sein, damit ich mit 90 noch selbständig bin. Dies wird anhand von sechs kleinen Tests (z.B. Sitz-Steh-Test, Steh-Geh-Test) ermittelt. Aufgrund der ermittelten Testergebnisse können konkrete Empfehlungen zur Steigerung der körperlichen Aktivität gegeben werden.

Tests können nicht nur zur Überprüfung der Fitness, sondern auch als Motivation zur Aufnahme einer sportlichen Betätigung angewandt werden (z.B. an einem Tag der offenen Tür).



Spaß und Geselligkeit in der Gruppe gehören zu den vorrangigen Motiven Älterer fürs Sporttreiben.

## Der organisierte Sport – Aspekte eines attraktiven Angebots

### 1. Die richtige Ansprache

Die Ansprache muss zur Zielgruppe passen! Wie soll mein Angebot heißen? Wen möchte ich ansprechen? Wie erreiche ich meine Zielgruppe?

### 2. Inhaltlich vielfältig und abwechslungsreich

Prinzipiell gibt es keine Einschränkungen beim Angebot von „Sport mit Älteren“, dennoch sollte darauf geachtet werden, den Körper nicht zu überfordern.

Sowohl traditionelle als auch neue, moderne Sportarten kommen in Frage.

### 3. Kompetent betreut

Die Kompetenz der Übungsleiter ist entscheidend für ein gutes Angebot. Als direkter Ansprechpartner für die Zielgruppe sollten Sie neben der entsprechenden Motivation fachliche, soziale und pädagogische Kompetenz mitbringen.

### 4. Das Motiv Gesundheit

Gesundheit ist ein zentrales Motiv für ältere Menschen. Neben Spaß und Geselligkeit sind daher Hintergrundinformationen über die Wirkung von (langfristiger) Bewegung wichtige Ergänzungen.

### 5. Das Motiv der Leistungssteigerung

Das Leistungsmotiv steht im Breitensport eher im Hintergrund, kann allerdings (vor allem bei Männern) dennoch eine gewisse Bedeutung haben und sollte bei einem abwechslungsreichen Programm nicht völlig außer Acht gelassen werden.

### 6. Neue (Er)kenntnisse und Erfahrungen ermöglichen

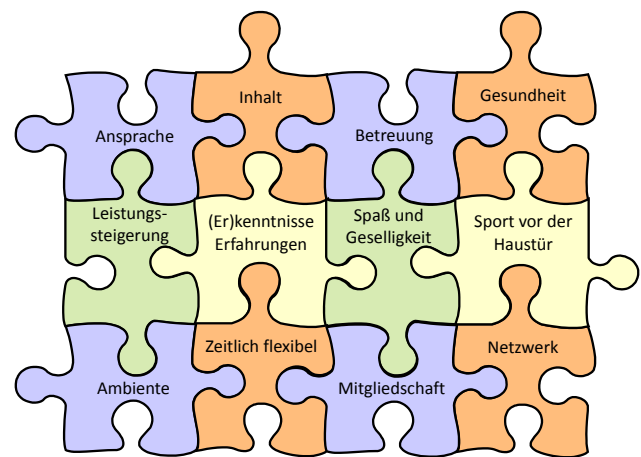
Bildung heißt lebenslanges Lernen und hat auch einen präventiv gesundheitsfördernden Charakter. Hierdurch kann das Nachlassen der körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenz teilweise kompensiert werden. Von Interesse könnten z.B. Informationen rund um den eigenen Körper sein. Neue Erfahrungen sind aber auch durch die Übernahme einer Aufgabe oder die Unterstützung eines ehrenamtlichen Projektes möglich.

### 7. Spaß und Geselligkeit im Vordergrund

Soziale Kontakte sind für ein gelingendes Altern bedeutsam. Das Rahmenprogramm neben dem Sportangebot kann sozialer Isolation entgegenwirken. Der Kreativität kann dabei freien Lauf gelassen werden.

### 8. Sport vor der Haustür

Sportangebote für ältere Menschen sollten möglichst wohnortnah stattfinden. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob das Angebot auch außerhalb



Das attraktive Angebot im Sportverein beruht bewusst oder unbewusst stets auf mehreren Faktoren.

der sonst üblichen Sportstätten angeboten werden kann.

### 9. Ein schönes Ambiente

Nicht jeder Sportverein kann mit dem Ambiente kommerzieller Fitnessstudios konkurrieren. Allerdings sollte die Umgebung einladend sein, um eine angenehme Atmosphäre für Teilnehmer von Fitness- und Wellnessangeboten zu schaffen.

### 10. Zeitlich flexibel

Die Generation der Älteren ist sehr heterogen und in verschiedenste Verpflichtungen eingebunden. Das Sportangebot sollte also möglichst flexibel in den Tagesablauf integrierbar sein.

### 11. Erst schnuppern, dann binden

Verschiedene Zugangsmöglichkeiten (Schnupperangebote, Zehnerkarten,...) senken die Einstiegshürde des Sportangebots.

### 12. Verbündet im Netzwerk

Netzwerkarbeit ist die Zukunftsperspektive vieler Sportvereine. Es kommen verschiedenste Partner in Frage, und auch bei der Initiierung eines Programms können Verbündete innerhalb der eigenen Organisation gesucht werden.

Diese Aspekte stellen Erfolgsfaktoren für ein attraktives Angebot im Sportverein dar. Auch in diesem Werkheft tauchen sie in den Praxisbeispielen vielfach auf. Eine Patentlösung stellen sie trotz allem nicht dar. Wie in den meisten Fällen hängt der Erfolg eines Angebots im Wesentlichen von den individuellen Gegebenheiten in Kommune und Sportverein ab (vgl. DOSB, Richtig fit ab 50).

## Andere für den Sport begeistern

Manfred F. ist 62 Jahre alt und im Ruhestand. Der ehemalige leitende Angestellte eines mittelständischen Unternehmens hat vor anderthalb Jahren die WLSB-Lizenzausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ abgeschlossen und bietet nun in seinem Heimatverein für ältere Mitglieder verschiedene altersspezifische Kurse an, u. a. Laufen und Nordic Walking. Er gibt Auskunft über seine Motive und Ziele.

„Sportvereine können einen Rahmen bieten, damit die Gruppe der „Ruheständler“ ihre altersspezifischen Interessen und Probleme durch Selbsthilfe bewältigen kann. Umgekehrt können Ruheständler ihr umfangreiches Erfahrungswissen in die Vereinsarbeit einbringen.“

Prof. Dr. Ansgar Thiel, Universität Tübingen



Sportvereine sollten die Chance wahrnehmen, auch aus den Kreisen der Ruheständler ihre Übungsleiter für ein interessantes Sportangebot für Ältere gewinnen zu können. Foto: WLSB

sein, und zweitens könnte ich auch noch Andere dafür begeistern, ihnen diese Erfahrung vermitteln. Der Vereinsvorsitzende war natürlich begeistert und hat mir empfohlen, diese Lizenzausbildung für ‚Sport mit Älteren‘ beim WLSB zu machen.“

### Gehörte der Sport schon immer zu Ihrem Leben?

„Leider nicht immer. Als Kind und Jugendlicher war ich schon bei uns im Verein, habe Fußball gespielt und mich in verschiedenen Leichtathletikdisziplinen versucht. Auch als junger Erwachsener kickte ich wenigstens noch regelmäßig. Aber als dann die beruflichen Aufgaben immer anspruchsvoller wurden und auch die Familie wuchs, habe ich das Sporttreiben arg vernachlässigt – leider, muss ich heute sagen.“

### Aber für den Sport ist es ja nie zu spät. Wann kam für Sie diese Einsicht?

„Das war so Anfang 50. Als ich merkte, dass ich schon beim Treppensteigen keuchen musste und auch der Bauch nicht zu übersehen war. Ich bin in den Verein bei uns im Ort gegangen, weil die gute Jogging- und Nordic-Walking-Angebote hatten. Es ist schon einfacher, regelmäßig in der Gruppe zu trainieren, als allein zu joggen. Außerdem lernt man neue Leute kennen.“

### Was hat Sie dazu bewogen, selbst eine Übungsleiterausbildung zu machen?

„Unser bisheriger Übungsleiter zog aus beruflichen Gründen weg, was wir alle sehr bedauerten. Und es war kein Nachfolger in Sicht. Wir alle waren uns aber einig, dass wir unbedingt als „Oldie-Gruppe“ weitermachen wollten.“

### Da hat man Sie als Nachfolger auserkoren?

„Na ja, die Freiwilligen drängelten sich nicht gerade, und ich stand kurz vor meinem beruflichen Ruhestand, hatte also auch Muße dafür. Das klingt jetzt zwar etwas pathetisch: Aber ich habe durch die Übungsstunden im Verein so viel an Lebensqualität hinzugewonnen, dass ich mir dachte: Erstens darf damit jetzt nicht Schluss

### Was hat Ihnen diese Ausbildung gebracht?

„Wirklich sehr viel. Zum einen habe ich mir das theoretische Fachwissen für den Sport mit Älteren angeeignet. Dazu gehören ja auch medizinische und andere altersspezifische Aspekte. Zum anderen kann man verschiedene Module wählen, die von den Sportfachverbänden betreut werden. Ich habe zum Beispiel Radsport und Tanzen gewählt, weil ich als Übungsleiter gern Radsport für Ältere anbieten wollte, auch Mountainbike. Und fürs Tanzen, ehrlich gesagt, habe ich mich aus privaten Gründen entschieden. Meine Frau tanzt gern, und ich hatte mich bei Feiern bisher gedrückt. Ich habe also die Flucht nach vorn angetreten ...“

### Hat's geholfen?

(lacht): „Beim Tanzen ist zumindest das Selbstvertrauen größer geworden. Und meine Frau macht dafür inzwischen auch in unserer Oldie-Sportgruppe mit, vor allem bei Nordic Walking und Radfahren.“



## TIPPS UND HINWEISE

### Ausbildungen des WLSB – zum Beispiel:

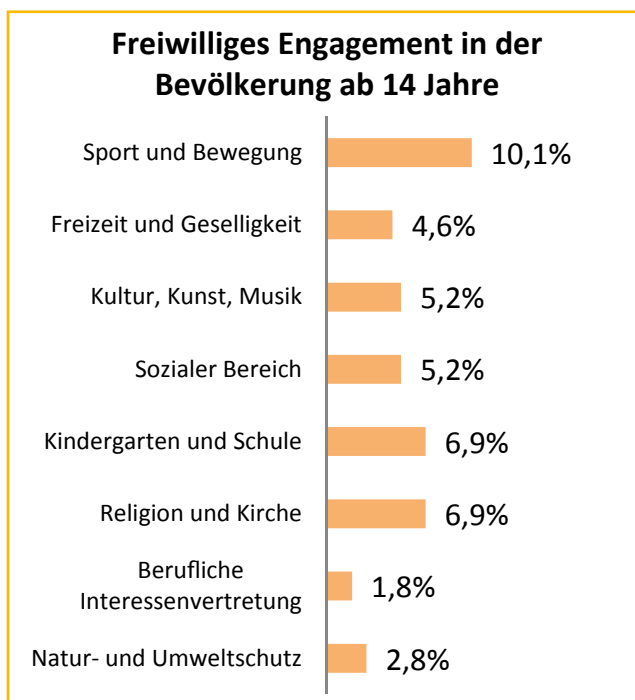
- Lizenzausbildung Übungsleiter C „Sport mit Älteren“
- „Projekt Ruhestand – Ruhestand, Ehrenamt und Sportverein. Mach es zu (D)einem Projekt!“
- „Gesund, fit. Alt? – Kreative Vereinsangebote für die Generation 50plus“
- Lebensfreude durch Bewegung
- Sport in der Natur

Informationen zu den Terminen im WLSB-Bildungsprogramm, in der Broschüre „Aktiv älter werden“ – Aus- und Fortbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ bzw. auf der Homepage [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

## POTENZIALE DES ORGANISIERTEN SPORTS

### Ehrenamt und Sportverein

Dem Sport in Deutschland wohnt ein gewaltiges Potenzial inne. In den über 91.000 Sportvereinen engagieren sich 8,85 Millionen Freiwillige für 27,6 Millionen Mitglieder. Sie tun dies in unterschiedlichen Funktionen – 1,85 Millionen in ehrenamtlichen Positionen, 6 Millionen helfen bei Veranstaltungen und im Spiel- und Wettkampfbetrieb. Die folgende Grafik zeigt, dass sich im Bereich „Sport und Bewegung“ wesentlich mehr Menschen ehrenamtlich engagieren als in anderen Bereichen der Gesellschaft:



Quelle: Freiwilligensurvey 2009

### Ehrenamt sichert die Zukunft der Vereine

Dieser ehrenamtliche Einsatz schafft einen enormen Gewinn an Lebensqualität in unserer Gesellschaft und sichert die Zukunft der Sportvereine. Den Ehrenamtlichen verdankt der verbandlich organisierte Sport seinen hohen gesellschaftspolitischen Rang und seine Unabhängigkeit. Das betrifft nicht nur die quantitative Dimension des Ehrenamts (siehe Grafik oben), sondern auch die qualitative Dimension. Fragt man besonders Engagierte nach ihren Motiven, so zeigt sich die Auffassung, dass der Sport fürs Leben lehrt. In der Tat sind die „lebensnützlichen“ Vorteile breitgefächert:

- vielfältige Tätigkeits- und Erfahrungsmöglichkeiten
- Sportverein fördert Kommunikation und Gemeinschaft
- soziale Integration wird „gelebt“
- Gesellschaftspolitische Bedeutung: Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation

- Stärkung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit und sozialer Kompetenzen
- Gleichstellung von Frauen und Männern
- Erarbeitung und Festigung von Selbstbewusstsein
- und anderes mehr.

### Dauerbrenner Ehrenamt

Die Potenziale des organisierten Sports in Baden-Württemberg (wie auch im übrigen Deutschland) sind bei weitem noch nicht vollständig erschlossen und werden durch vielfältige Probleme behindert.

### Probleme bei der Gewinnung Ehrenamtlicher

Probleme mit der Gewinnung von Ehrenamtlichen ist im Sportverein ein Dauerbrenner. So steht bei der Benennung der größten Probleme im Sportverein die Bindung und Gewinnung ehrenamtlicher Funktionsträger im Sportentwicklungsbericht 2011/12 auf Platz 1. Auf Platz 3 und 4 darüber hinaus die Bindung und Gewinnung von Übungsleitern und Trainern sowie Kampf- bzw. Schiedsrichtern.



Die Chancen stehen gut, dass Vereinsmitglieder im Ruhestand für ein Ehrenamt gewonnen werden können. Einfach mal ansprechen!

Foto: photos.com

## Der Strukturwandel des Ehrenamts

Nichts ist von Dauer. Auch das Ehrenamt hat sich tendenziell in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt – analog zum sogenannten Wertewandel in der gesamten Gesellschaft: Abwendung von materiellen Werten (z. B. Streben nach Wohlstand), Hinwendung zu post-materiellen Werten wie Selbstverwirklichung oder Glück. Somit definiert die Sportwissenschaft auch ein klassisches und ein neues Ehrenamt mit entsprechend unterschiedlichen Charakteristika:

## Klassisches und neues Ehrenamt

Klassisches und neues Ehrenamt schließen sich nicht aus. Im günstigsten Fall ergänzen sie sich positiv. Nur eines muss mitgedacht werden: Dass die Ansätze für das Engagement unterschiedlicher Natur sein können und entsprechend auch unterschiedliche Modelle des Ehrenamts gedacht werden müssen. Diese reichen dann vom klassischen Modell bis hin zu projektorientiertem Engagement.



Zu den Charakteristika des „neuen Ehrenamts“ gehört es auch, dass das Engagement ganz pragmatisch nach beruflicher Orientierung ausgerichtet wird.  
Foto: Uwe Kolbusch

## Gedanken zum Ehrenamt: „Jung und Alt – Miteinander macht stark“

Wenn Ihr Sportverein die Erwartungen und Anliegen der Jugendlichen ernst nimmt, dürfte eigentlich kein Mangel zu beklagen sein. Und wenn doch? Dann könnte es daran liegen, dass Junge und Ältere unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie attraktive Bedingungen für freiwilliges Engagement in der Praxis aussehen. Ein vierzigjähriger Vereinsvorstand hat nun mal nicht mehr die Brille eines Teenagers auf. Bei allen Kompetenzen – ein Experte für Jugendliche ist er nicht. Die wissen selbst am besten, was sie wollen und können. Wenn es also nicht so läuft, wie Sie es sich erhoffen, hilft vor allem eins: Kommen Sie mit den jungen Leuten ins Gespräch! Fragen Sie genau nach, was sie sich wünschen und ziehen Sie daraus die Konsequenzen.

Quelle: Texte zum Freiwilligen-Management, DOSB



### WUSSTEN SIE SCHON?

Schon geringe ehrenamtliche Tätigkeiten (7 Std / Wo.) erhöhen das subjektive Wohlbefinden durch die Erhaltung sozialer Unterstützung und Interaktionen!

Pikington; Windsor & Crisp (2012). Volunteering and subjective well-being in midlife and older adults: the role of supportive social networks.

KLASSISCHES EHRENAMT	NEUES EHRENAMT
Weltanschauliche und dauerhafte Bindung an eine charakteristische Trägerorganisation	Vielfältige, zeitlich befristete, pragmatische und tätigkeitsorientierte Engagements in verschiedenen Organisationsformen und in neuen Engagementfeldern (z.B. Ökologie, Umweltschutz) vor dem Hintergrund eines zeitweise gemeinsamen Themas
Milieugebundene Sozialisation	Biographische Passung
Selbstloses Handeln, Aufopferung und Fürsorge	Norm der Gegenseitigkeit von Geben und Nehmen; Medium der Selbstfindung und Selbstsuche
Unentgeltlich	Aufwandsentschädigung, Honorartätigkeit
Laientätigkeit	Ausbildungsorientiert, Kompetenzentwicklung, (Semi-) Professionalität



## Informelles Sporttreiben – Ergänzung oder Gegensatz?

Unter informellem Sport – im Sinne von „nicht-formell“ – versteht man Disziplinen und Angebote, die z. B. auf nur kurzzeitigen Übereinkünften basieren, auf ein ausdifferenziertes Regelwerk verzichten und zeitlich flexibel auszuüben sind. Hier machen die Aktiven alles selbst, es gibt keine Trainer, Schiedsrichter oder Platzwarte. Man spricht auch vom „alternativen Sport“. Beispiele: Joggen, Wandergruppen, Kicken, Federball ...

Wie sollen sich die Sportorganisationen dem informellen Sport gegenüber verhalten? Soll man den informellen Sport sich selbst überlassen oder ihn als Herausforderung für den Sport im Verein annehmen? Im Folgenden einige „Steilvorlagen“. Entscheiden Sie selbst, was für Ihren Verein relevant ist und wo ergänzt oder modifiziert werden muss:

### 1. Trägerrolle wahrnehmen!

Verein und Verbände sind die Premiumanbieter des Sports bzw. ihrer Sportarten und sollten deshalb ihre Trägerrolle wahrnehmen. Das heißt auch, sich öffentlich und wenn es sein muss extern, also auch im informellen Bereich zu positionieren.

### 2. Potenziale nutzen!

Sportorganisationen sollten den informellen Sport nutzen, um die Potenziale für den Vereinssport zu entdecken und realistisch einzuschätzen. Jeder, der informell Fußball spielt oder informell läuft oder informell sonst was macht, könnte das womöglich auch im Verein tun bzw. könnte für den Verein gewonnen werden ... wenn ihm das Angebot passt und dort besser ist!

### 3. Teilnahme ermöglichen!

Im Sinne des alten Breitensport-Mottos „Sport für alle“ müssen sich die Sportvereine immer wieder neu fragen, ob sie schon alle Menschen erreichen, die offen sind für das Sporttreiben, und insbesondere diejenigen, die auch im informellen Sport nicht oder nur dort vertre-



Informeller, also nicht im Verein organisierter Sport, hat seinen festen Platz in der Gesellschaft. Der Sportverein sollte prüfen, wie er mit seiner Kompetenz diese Sparte für sich nutzen kann.

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

ten sind, weil es im Vereinssport noch kein geeignetes Angebot für sie gibt. Also: eine passende Offerte bieten!

### 4. Öffnungsschneisen suchen!

Öffnungsschneisen suchen bedeutet, sich mit seinen Angeboten öffentlich zu platzieren – und zwar dort, wo die Menschen sind.

### 5. Netzwerke schaffen!

Das bedeutet aus der Sicht des Vereinssports, nach Partnern Ausschau zu halten.

### 6. Alleinstellungsmerkmal herausstellen!

Der organisierte Sport kann vieles besser als der informelle Sport. Es kommt darauf an, die Alleinstellungsmerkmale des Vereinssports herauszustellen: „Kultivierung der Vereinskultur“ hat das Ommo Gruppe, der Nestor der Sportwissenschaft in Deutschland, einmal genannt. Das heißt nun nicht, dass alles beim Alten bleiben muss.

Quelle: Prof. Dr. Kuhlmann, D. (2010). Informeller Sport und Vereinssport – Gegensatz oder Ergänzung? (Vortrag bei der Mitgliederversammlung des LSB Berlin am 04. Juni 2010).



## TIPPS UND HINWEISE

- Ohne den informellen Sport wäre unser sportliches Leben blasser und ärmer. Ohne den Vereinssport wäre der Sport in unserer Gesellschaft nicht mehr existent.
- Der informelle Sport bereichert die Sportlandschaft, deshalb sollte geprüft werden, was davon vom Verein als zeitgemäße Ergänzung zu den klassischen Angeboten übernommen werden kann.
- Mit Schnupperangeboten können Interessenten an den Verein herangeführt werden.
- Der Verein sollte seine Kompetenz (qualifizierte Trainer und Übungsleiter, Infrastruktur, Geräte- und Anlagentechnik) in die Waagschale werfen.



## ANREGUNGEN FÜR IHREN RUHESTAND

Prof. Dr. Ansgar Thiel und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht:

Tragen Sie selbst durch Engagement in Vereinen, Freizeittreffs oder sonstigen Initiativen mit dazu bei, dass es mehr unterschiedliche, spannende Angebote für Menschen im Ruhestand gibt.



## An der Platte oder im Park: Sport ganz nach Lust und Laune

Die Motive Älterer, regelmäßig Sport zu treiben, sind vielfältiger Natur. Zu den wichtigsten gehören:

- Gesundheit und Fitness
- Spaß und Geselligkeit
- Leistungssteigerung.

Je nach bevorzugtem Beweggrund und auch nach ihren Vorerfahrungen suchen sich sportorientierte Ältere ihre Sportarten und Disziplinen bzw. Angebote entweder im Verein oder über informelle Möglichkeiten. Beispiele aus der Praxis sollen die in diesem Kapitel dargelegten Faktoren illustrieren:

### ■ Beispiel Tischtennis

Tischtennis eignet sich hervorragend als gesundheitsorientierter Sport. Fast jeder hat mit „Pingpong“ seine Erfahrungen, sei es als Kind im Zeltlager oder zuhause als Freizeitspiel in der Familie. Dieser Sport bringt den Kreislauf in Schwung, sorgt als generationsübergreifendes Spiel für Spaß und Geselligkeit, und auch ein gewisses Maß an Ehrgeiz kann befriedigt werden. Zudem ist das Tischtennisspiel bis ins hohe Alter möglich. Das Spiel mit dem kleinen Ball ist die erste Ballsportart, die das Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen bekommen hat.

Der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) hat dazu schon vor Jahren eine Broschüre unter dem Titel „Gesundheits-sport Tischtennis“ herausgegeben. Auf 32 Seiten werden die wichtigsten Elemente und Regeln einer gesundheitsorientierten Trainingseinheit beschrieben. Die Ideen zum Ausdauer- und Koordinationstraining sowie zu den alternativen Spiel- und Wettkampfformen eignen sich gut für den Einsatz im Erwachsenen-Training.

### ■ Beispiel Deutsches Sportabzeichen

Walter Schneeloch trainiert bereits. Der 66-Jährige möchte das Sportabzeichen machen – in Gold. „Ich habe schon festgestellt, dass die neuen Bedingungen für Gold ein Training voraussetzen, sonst schafft man es nicht“, sagt der für das Ressort „Breitensport/Sportentwicklung zuständige Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) in einem Interview ([www.sportschau.de](http://www.sportschau.de), 25.06.2013). Der Weg ist also das Ziel. Die positiven Effekte von Sport

und Bewegung werden sich lediglich einstellen, wenn regelmäßig trainiert wird – und nicht, wenn ich einmal im Jahr zur Sportabzeichenabnahme aktiv werde!

Das 100 Jahre alte Deutsche Sportabzeichen hat nichts von seiner Anziehungskraft verloren. Auch nach der Reform zu Beginn des Jahres 2013 ist es ein anerkannter Nachweis besonderer Fitness im Breitensport. Aufgrund seiner Altersklasseneinteilung ist es damit vor allem auch für jene im höheren Alter attraktiv, die auf Leistungsziele und eine Leistungsprüfung nicht verzichten wollen. Und das Jahr für Jahr, denn der „Fitnessorden“ kann noch veredelt werden durch Mehrfachwiederholungen, die den „Wiederholungstäter“ als dauerhaft engagierten Sporttreibenden auf besondere Weise schmücken.



DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch beim Sportabzeichentraining.  
Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

### ■ Beispiele „Sport im Park“

Informelles Sporttreiben – im Sinne von nicht-formell – erfreut sich auch in Seniorenkreisen großer Beliebtheit. Es bietet den Vorteil zeitlicher Unabhängigkeit bzw. Flexibilität und oft auch einer räumlichen Nähe, die dem Weg zu einem Verein vorgezogen wird.

Ein Beispiel für diesen „Sport vor der Haustüre“ ist das Angebot „Sport im Park“ in Stuttgart. Es beinhaltet vielfältige sportliche Fitness- und Gesundheits-Aktivitäten für Jung und Alt in den Parkanlagen der Hauptstadt, jeweils von Anfang Mai bis Ende September. Sport im Park bietet mit 34 Angeboten pro Woche und an 28 Standorten in der Stadt kostenlos und ungezwungen für jeden die Möglichkeit, im öffentlichen Raum und an der frischen Luft gemeinsam mit anderen aktiv zu sein und etwas für seine Gesundheit zu tun.

Vorteil:

Erst Schnuppern, dann binden!

Nachteil:

Kritischer Punkt ist der Transfer ins Vereinsangebot!



### TIPPS UND HINWEISE

Gestalten Sie den Übergang zur Vereinsmitgliedschaft bewusst, z.B. durch eine einmalige (kostenlose) „Schnupperkarte“. Dauerhaftes „Schnuppern“ kann hierdurch vermieden werden.

## ■ Fitness-Parcours für Ältere

Einige Sportvereine und Kommunen – so im Heilbronner Wertwiesenpark oder in Herbrechtingen – haben auch in Parks oder auch auf ruhigen Freiplätzen Fitnessgeräte für Ältere installiert, praktisch ein Fitness-Center im Grünen. An Hinweistafeln werden die Übungen zum Training von Muskulatur, Gelenken oder für das Koordinationsvermögen beschrieben.

Der Vorteil des Trainings im Park ist die Nähe zum Wohnort und die zeitliche Ungebundenheit; der Nachteil: fehlende fachkundige Anleitung, Kontinuität und Gemeinschaft/Geselligkeit.



Solche und ähnliche Geräte für den Freiluftbereich stehen z. B. im Heilbronner Wertwiesenpark (Foto) oder in Herbrechtingen, wo der TSV in Kooperation mit der Stadt und dem Roten Kreuz einen Sport- und Bewegungspark in Nachbarschaft zu einer Pflegeeinrichtung errichtet hat.

Foto: Uwe Kolbusch

Zu den Geräten gehören u. a.: Geschwungener Schwebelastwagen, Berg- und Talsteg, Surfsimulator, Kippbretter, Hüpfpalisaden

Der MTV-Motorikpark befindet sich auf abgeschlossenem Vereinsgelände. Er kann auch von Gruppen gemietet werden.



Der MTV-Motorikpark bietet mit seinen Geräten verschiedene Möglichkeiten, die körperlichen Fähigkeiten zu schulen.

Fotos: MTV Ludwigsburg

## TIPPS UND HINWEISE

Möglicher Ansatzpunkt für den Verein: Einführungskurs „Fitness- / Geräteführerschein“ zur fachkundigen eigenständigen Trainingsgestaltung

## ■ Motorikpark für Jung und Alt beim MTV Ludwigsburg

Beim MTV Ludwigsburg wurde mit dem Bau eines generationenübergreifenden Motorikparks gleichzeitig mehreren Anforderungen Rechnung getragen: Zum einen entstand eine neue attraktive Bewegungs- und Spielmöglichkeit für Kinder – zum anderen wurden Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene geschaffen.

Die praktische Einweihung des MTV-Motorikparks war am 14. Juni 2013 der Gruppe „Fünf Esslinger“ mit Vorstandsmitglied und Übungsleiterin Christel Trautner vorbehalten. Schon kurze Zeit später tummelten sich die Kinder des Sportkindergartens darauf.

Begeistert waren alle Generationen, die sich mit den in Süddeutschland einzigartigen Gerätschaften bislang vertraut gemacht haben. Denn mit Phantasie und/oder Anleitung ergeben sich aus der Vielzahl der Geräte und deren Anordnung verschiedenste Spiel- und Übungssituationen.

Marcel Hetzer,  
Ludwigsburg



Einweihung des MTV-Motorikparks am 14. Juni 2013.

## TIPPS UND HINWEISE

**Gesundheitssport Tischtennis:**

[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

**Deutsches Sportabzeichen:**

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

**„Sport im Park“ in Stuttgart:**

[www.stuttgart.de/sportimpark](http://www.stuttgart.de/sportimpark)

E-Mail: [lena.knorr@stuttgart.de](mailto:lena.knorr@stuttgart.de)

**Motorikpark MTV Ludwigsburg:**

E-Mail: [info@mtv-ludwigsburg.de](mailto:info@mtv-ludwigsburg.de)





## WIE KANN MAN GELINGEND ALTERN?

Was für eine Frage, wird mancher einwenden, man altert, ob man will oder nicht, und beeinflussen kann man das Altern schon gar nicht. Deshalb wollen wir an dieser Stelle noch einmal unser Verständnis von einem gelingenden Altersprozess hervorheben: Unter gelingendem Altern verstehen wir einen Prozess mit „Wohlfühlcharakter“, also unter optimalen physischen, psychischen und sozialen Bedingungen. Und das geschieht nicht im Selbstlauf.

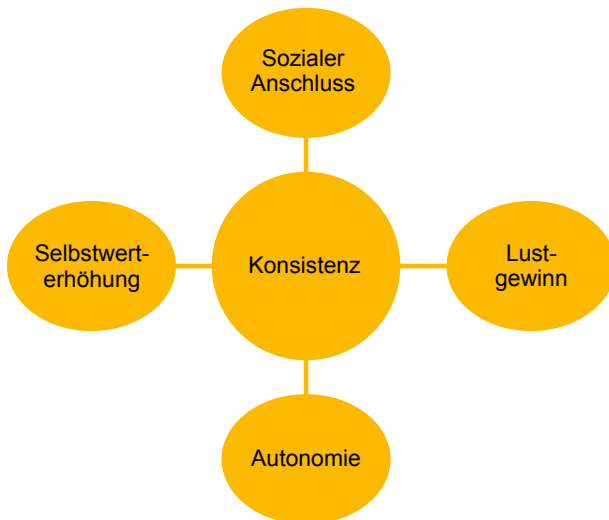
Ein Großteil dessen, was Menschen tun, ist unbewusst veranlasst, das meiste jedoch unterliegt unserem Willen. Und neben allem absichtsvollen und bewussten Tun, das unsere Entscheidungen beeinflusst, zählen auch unsere physiologischen und psychologischen Bedürfnisse. Diese drängen danach, befriedigt zu werden: Hunger, Durst, Liebe, Sexualität ...

Der verstorbene Berner Psychotherapieforscher Klaus Grawe und die beiden US-amerikanischen Psychologen Richard Ryan und Edward Deci haben eine Selbstbestimmungstheorie entworfen, in der sie einen



Falls Kampfsport nicht mehr so leicht möglich ist, findet man (oder frau) vielleicht Gefallen an flotten Tanzrhythmen.

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



zentralen Mechanismus des Verhaltens sehen. In der untenstehenden Grafik sind die grundlegenden Bedürfnisse dargestellt. Für unser weiteres Vorgehen sind sie so etwas wie ein Kompass, der uns die Richtung auf dem Weg zum gelingenden Altern vorgibt.

„Für ein gelingendes Altern ist es ganz entscheidend, dass es auf lange Sicht gelingt, die grundlegenden psychologischen Bedürfnisse zu befriedigen. Damit haben Sie quasi den Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit in der Hand. Beides, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, sind die Kriterien, an denen sich beurteilen lässt, ob Ihr Altern gelingt.“ Erkunden Sie also, was Sie sich wirklich wünschen und sorgen Sie für die Befriedigung Ihrer psychologischen Bedürfnisse.

### Sich selbst richtig einschätzen

„Eine Theorie wie die des erfolgreichen Alterns, welche die Güte des Alterns mit dem subjektiven Wohlbefinden in Verbindung bringt, macht es nicht leicht, allgemeine Ratschläge zu formulieren, wie man am besten mit dem Altern umgehen soll. (...) Voraussetzung dafür ist neben einer altersfreundlich gestalteten Umgebung auch das Bemühen des Einzelnen, sich Gebiete auszuwählen, auf denen er noch seine persönliche intellektuelle Leistungen steigern möchte und dies auch kann. Da mit dem Alter die Kräfte abnehmen und die Funktionstüchtigkeit leidet, geht das jedoch nicht ohne den Einsatz von Kompensationsmechanismen.“



Ob das Altern „gelingt“, hängt wesentlich vom subjektiven Wohlbefinden ab. Das bedeutet nicht Schicksalsergebenheit, sondern man (oder frau) kann und sollte dafür selbst etwas tun.

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

## Psychologische Grundbedürfnisse:

### Kontrolle:

Die Überzeugung, durch eigene Kompetenz Kontrolle über sich und die Situation zu haben, führt zu einem guten Gefühl. Im Alter stellt sich die Frage nach Kontrolle und Autonomie besonders eindrücklich. So drohen Ereignisse wie Krankheit und Pflegebedürftigkeit oder Einsamkeit mit höherer Wahrscheinlichkeit als in jungen Jahren. „Der Wunsch, das eigene Leben unter Kontrolle zu haben und nicht durch die Entscheidungen anderer seiner Selbstbestimmtheit (Autonomie) beraubt zu werden, ist beim alten Menschen nicht geringer ausgeprägt als beim jungen.“

### Lustgewinn

Der Wunsch, etwas „genießen“ zu wollen, ist heutzutage sehr ausgeprägt. Aber „ausschließlich passiver Genuss macht alleine noch nicht glücklich. Man muss vielmehr aktiv werden, am besten körperlich und geistig. Menschen müssen sich deshalb auf ihren Ruhestand vorbereiten. Man sollte sich Gedanken darüber gemacht haben, was man im Ruhestand machen möchte und ob man dies angesichts der körperlichen, psychischen und ökonomischen Voraussetzungen auch wirklich machen kann.“ Wer beispielsweise zu viele Verpflichtungen hat, der beschränkt sich auch selbst darin, eigene Bedürfnisse zu befriedigen und sich weiterzuentwickeln.

### Sozialer Anschluss

„Die Befriedigung des Bedürfnisses nach sozialem Anschluss ist für das Wohlbefinden von entscheidender Wichtigkeit. Menschen profitieren von positiven Sozialkontakten. Sie agieren autonomer und verfügen über ein stärkeres Immunsystem. In ihrem Blutkreislauf



Es könnte ein Ruhestandsprojekt mit sozialem Anschluss sein: eine Ausbildung zum Übungsleiter für Ältere. Foto: WLSB/Andreas Götze

befinden sich dauerhaft weniger Stresshormone und sie sind zu höheren intellektuellen Leistungen fähig. Das grundlegende Bedürfnis nach Bindung verschwindet auch mit dem Altern nicht“, auch wenn es nicht mehr so einfach ist wie zur Jugendzeit.

### Selbstwertschätzung

Menschen trachten danach, ihren Selbstwert zu erhöhen oder ihn zumindest stabil auf einem einmal akzeptierten Niveau zu halten. „Ganz besonders profitiert man in seiner persönlichen Selbstwertschätzung von der Beschäftigung mit Aufgaben, die man um ihrer selbst willen erfüllt, weil sie Spaß machen, weil sie interessant sind.“



Die Bedürfnisse der Seele befriedigen: Etwas nur „für sich“ zu tun und genießen zu können, trägt entscheidend zum Wohlbefinden und damit zum „gelingenden“ Altern bei. Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



## ANREGUNGEN FÜR IHREN RUHESTAND

*Prof. Dr. Thiel und Prof. Dr. Schlicht:*

Setzen Sie sich realistische Ziele, aber trauen Sie sich bei der Auswahl dieser Ziele ruhig etwas zu. Vervollkommen Sie Ihr Wissen und Können auf den von Ihnen gewählten Gebieten.

Denken Sie so viel an die Befriedigung der psychologischen Bedürfnisse, wie Sie daran denken, Ihren Hunger und Ihren Durst zu stillen.

So, wie Sie sich nach dem Trinken und Essen satt und nicht mehr durstig fühlen, fühlen Sie sich zufrieden und wohl, wenn die Bedürfnisse der Kontrolle, der Selbstwert-erhöhung und der sozialen Erkennung befriedigt sind.

## Aspekt Gesundheit: Sich bewegen, ein Leben lang!

Um den Sport für Ältere und den Gesundheitssport bemüht sich der VfL in Neckargartach nicht erst seit gestern. 1987 wurde der VfL-Seniorentreff gegründet – inzwischen eine eigene Abteilung des Vereins. Vor etwa 30 Jahren habe man als erster Verein hier im Stadt- und Landkreis schon mit Sport nach Krebs angefangen, erinnert sich Übungsleiterin Ulrike Schiele.

Mittlerweile findet sich im umfangreichen Kursangebot des Vereins einiges, das genau zugeschnitten ist auf die über 50-Jährigen. Der Titel des VfL-Kursprogramms zum Gesundheits- und Rehasport und dem Sport mit Älteren gibt das Motto vor: Sich bewegen ein Leben lang.

### Kursteilnehmer werden Vereinsmitglieder

Den „Gesundheitssportlern“ steht eine Palette von ganz speziellen Kursen offen, z. B.:

- Diabetikersport
  - Sport nach Krebs
  - Herzsportgruppe
  - Sport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
  - Osteoporosesport / Sturzprophylaxe
  - Ganzkörpertraining mit neuen Fitnessgeräten
  - „Locker auf dem Hocker mit Herz und Verstand“
  - „Gesundes Krafttraining im Kraftraum, auch für Senioren
  - Wassergymnastik
- ... um nur einige zu nennen

Viele Möglichkeiten also für Sport und Bewegung in Neckargartach (und Umgebung). Die meisten der Kurse sind ausgezeichnet mit den Gütesiegeln „SPORT PRO GESUNDHEIT“, „Pluspunkt Gesundheit“ oder „Gesund und Fit im Wasser“. Die Kursteilnehmer 60plus sind (inzwischen) Vereinsmitglieder. „Die meisten werden es

nach einer gewissen Zeit von selbst“, freut sich Kursleiterin Ulrike Schiele. Sie bekommt viele positive Rückmeldungen. „Dass es den Leuten viel besser gehe, dass sie weniger Schmerzen hätten, daher weniger (Schmerz-)Medikamente bräuchten und wieder besser schlafen könnten“, zählt Ulrike Schiele die erfreulichen Wirkungen ihrer Übungsstunden auf. Wenn die Leute diese positiven Erfahrungen weitererzählten, sei das die beste Werbung für den Senioren- und Gesundheitssport im Verein.

### Mit Herz und Seele für die Leute da sein

Anderen Vereinen, die ihr Angebot im Gesundheits-, Reha- und Senioren-Bereich erweitern wollen, gibt Ulrike Schiele einen aus ihrer Sicht wichtigen Rat: „Es sollte nicht darum gehen, dass man mehr Leute kriegt. Der Verein sollte schauen, ob es in sein Profil passt“, mahnt die Fachfrau.

Eine große Sporthalle sei nicht nötig für den Start in den Gesundheits- und Seniorensport-Bereich, geeignete Übungsleiter wohl. „Die müssen davon überzeugt sein und es nicht machen, um Geld zu verdienen. Das merken die Leute“, sagt die engagierte Trainerin und gibt damit ihre eigene und die Motivation ihrer Kolleginnen beim VfL weiter.

Sport, Bewegung und das Wohlergehen der Leute stehen ganz klar im Vordergrund.



### TIPPS UND HINWEISE

Homepage und E-Mail-Adresse des VfL Neckargartach:  
[www.vfl-neckargartach.de](http://www.vfl-neckargartach.de)  
[vfl.neckargartach@gmx.de](mailto:vfl.neckargartach@gmx.de)



Lebensfreude mit 60 plus: Ulrike Schiele (4. von links) mit einer ihrer Senioren-Gruppen in der Neckarhalle.

Foto: Uwe Kolbusch

## Wichtige Anregungen zum gelingenden Altern

Bedürfnisse sind wirkmächtige Antreiber unseres täglichen Verhaltens. Das erledigt sich auch nicht mit dem Alter. „Nun haben Menschen prinzipiell zwei Strategien zur Verfügung, um die genannten Bedürfnisse zu befriedigen. Sie können versuchen, alles zu vermeiden, was die Bedürfnisbefriedigung bedroht (Meidungsverhalten), oder aber alles dazu tun, um die Bedürfnisbefriedigung aktiv herbeizuführen (Annäherungsverhalten).“

### Anregungen für Ihr Ruhestandsprojekt

Prof. Dr. Thiel und Prof. Dr. Schlicht empfehlen hierzu, das Streben nach Bedürfnisbefriedigung nicht aufzuschieben. „Die Befriedigung kommt nicht alleine zu Ihnen. Suchen Sie aktiv Situationen auf, die herausfordernd sind und einen Lustgewinn versprechen. Sagen Sie sich dabei selbst immer wieder vor, dass Sie die Bewältigung dieser Herausforderungen schaffen.

Wählen Sie Ihre Aktivitäten danach aus, ob Sie diese auch wirklich selbst wollen. Vergessen Sie bei Ihren sozialen Verpflichtungen nicht sich selbst. Lernen Sie auch, sich von Verantwortlichkeiten zu lösen, wenn diese nur einseitige Investitionen sind und ausschließlich Belastungen darstellen.

Konzentrieren Sie sich nicht auf Dinge, die der Erfüllung ihrer Bedürfnisse im Wege stehen. Suchen Sie besser nach Wegen, wie Sie ihre grundlegenden psychologischen Bedürfnisse trotz aller Hindernisse wenigstens annäherungsweise befriedigen können.

Im ersten Fall können Sie sich aus dem sozialen Leben zurückziehen, können jede Herausforderung meiden, sich in Ihrer „Burg“ verbarrikadieren, weil Sie meinen, nur noch dort den Überblick in Ihrer kleinen Welt zu behalten. Diese Strategie birgt die Gefahr, dass Sie irgendwann mit sich alleine sind und dann feststellen, dass Ihnen nichts mehr Spaß macht, sondern dass Sie alles nur noch ängstigt.

„Im Großen und Ganzen ist eine aktive, annähernde Strategie also psychologisch günstiger. Sie führt zu mehr Zufriedenheit und zu angenehmeren Gefühlen. Aus diesem Grunde raten wir Ihnen: Tun Sie mehr von dem, was Sie selbst wollen, was Ihnen Spaß macht, und tun Sie mehr von dem, was Sie Ihren eigenen Lebenszielen näherbringt!“

### Nicht nur nach dem eigenen Glück streben

Andererseits funktioniert es auch nicht, wenn man nur blind nach dem eigenen Glück strebt. Man tut also gut dran, bei seinem Streben nach Verwirklichung der eigenen Ziele auch immer wieder nach den Bedürfnissen derjenigen zu fragen, die einem nahestehen und deren soziale Bindung einem wichtig ist. In einer Phase, in der sich Sozialbeziehungen natürlicherweise reduzieren,



Wer auch im Alter noch hoch hinaus will, sollte diesem Bedürfnis auf sportliche Art nachgeben, sofern es Gesundheit und Kondition zulassen.  
Foto: Peter Freitag/pixelio.de

profitiert der Mensch ganz besonders von mitmenschlicher Freundlichkeit und dem Blick auf die Bedürfnisse der anderen.

### Bleiben Sie neugierig und aktiv!

Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden – das sollte deutlich geworden sein – kommen selten von alleine. Sie wollen aktiv erarbeitet werden. Voraussetzungen dafür sind:

- Neugierig und wissbegierig zu sein
- Körperlich aktiv zu werden und/oder zu bleiben



### WAS KÖNNEN SIE TUN?

- Schaffen Sie im Alltag Situationen, die komplex, neu, mehrdeutig und überraschend sind.
- Gehen sie erwartungswidrigen Situationen auf den Grund.
- Suchen Sie nach Aufgaben, die unter Ihrer eigenen Kontrolle stehen.
- Gönnen Sie sich Zeit für Spiel und Muße.
- Stellen Sie sich Aufgaben, die Sie gerade noch zu schaffen glauben.
- Suchen Sie den Kontakt zu Menschen, die über Wissen verfügen, die gut informiert sind und sich nicht zu schade sind, andere an ihrem Wissen teilhaben zu lassen.
- Lesen Sie Bücher und Magazine, besuchen Sie Vorträge, die Ihren Intellekt herausfordern.
- Lernen Sie etwas Neues, Ungewohntes (z. B. eine Fremdsprache; ein PC-Programm).
- Recherchieren Sie im Internet, beteiligen Sie sich mit Ihrem Wissen am Aufbau von Wikipedia, der Web-Enzyklopädie, oder ähnlichen Quellen des Wissens.



## Körperlich aktiv und gesund bleiben

Körperliche Aktivität stärkt die Gesundheit und reduziert das Risiko ernsthafter und lebensgefährlicher Erkrankungen. Betrachtet man die Wirkungen der körperlichen Aktivität genauer, fällt auf, dass vor allem das Kompetenzerleben der älteren Menschen profitiert und besonders eine moderate Belastungsintensität den Zugewinn bringt.



Suchen Sie sich eine Form regelmäßiger körperlicher Betätigung, die Ihnen Spaß macht, beispielsweise das Tanzen.

Foto: Baumann

Auch die Lebensqualität lässt sich im Alter durch körperliche Betätigung verbessern. Körperlich-sportliche Betätigung, diese Annahme verfestigt sich mehr und mehr, ist – wenn sie kräftigend wirkt und auch koordinativ anspruchsvoll ist – die beste Vorbeugung, z. B. gegen chronische Rückenschmerzen.

Bei Menschen über 50 Jahren wird durch körperlich-sportliche Aktivität auch die subjektive Überzeugung gesteigert, gesünder, attraktiver und leistungsfähiger als andere zu sein.

Körperliche Aktivität hat also einen großen Nutzen für ein gelingendes Altern. Dieser Nutzen liegt nicht nur in der Gesundheitswirkung. Körperliche Aktivität fördert zudem bis ins hohe Alter soziale Kontakte.

### WAS KÖNNEN SIE TUN?

- Gehen Sie, wann immer es Ihnen möglich ist, zu Fuß. Meiden Sie Rolltreppen und Fahrstühle. Stehen Sie zum Telefonieren auf.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie die restliche Strecke zu Ihrem Ziel.
- Lassen Sie sich nur das „nachtragen“, was Sie wirklich nicht mehr heben können.
- Machen Sie täglich drei gymnastische Übungen.
- Melden Sie sich bei einem Verein oder Fitnessbüro an, in dem ein spezifisches Angebot für ältere Menschen offeriert wird.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und versuchen Sie, in der Woche mindestens 12 km zu Fuß zu gehen – das hält Ihr Gewicht stabil.
- Gehen Sie pro Tag mindestens 7.000, besser 10.000 Schritte oder mindestens 20-30 Minuten in flottem Tempo zu Fuß. Wenn es nicht mehr anders möglich ist, benutzen Sie eine Gehhilfe. Wenn Sie sportlich ambitionierter sind, klären Sie Ihre Belastbarkeit zuvor mit Ihrem Arzt ab – übertreiben Sie es nicht!

„Wenn Sie bislang inaktiv waren, dann ist das kein Grund zu resignieren. Beginnen Sie, werden Sie regelmäßig aktiv.“ Denn die gute Botschaft lautet: Selbst in höherem Alter können Leistungsfortschritte beträchtlich sein. Mehrere Studien belegen, dass regelmäßig ausgeübte, moderate körperliche Aktivität die Lebenserwartung erhöht.



Durch körperliche Aktivität lässt sich nachweislich die Lebensqualität verbessern. Weil z. B. die Rückenschmerzen verschwinden und das Trainieren in der Gruppe und im Verein die Sozialkontakte fördert.

Foto: Baumann

### ANREGUNGEN FÜR IHR RUHESTANDSPROJEKT

*Prof. Dr. Thiel und Prof. Dr. Schlicht:*

Blieben Sie neugierig und wissbegierig. Versuchen Sie, mindestens einmal die Woche etwas anders zu machen als gewöhnlich.

Nutzen Sie jede Gelegenheit zur körperlichen Aktivität. Auch wenn Sie das Optimum von 10.000 Schritten nicht schaffen: Schon mit 7.000 Schritten pro Tag oder 20 Minuten flotter Bewegung tun Sie sowohl Ihrer körperlichen als auch Ihrer geistigen Fitness sehr viel Gutes.

Suchen Sie sich eine Form regelmäßiger körperlicher Betätigung, die Ihnen Spaß macht. Das kann eine neue Sportart sein, aber auch die Arbeit im Garten oder die Wanderung in den Bergen.

## Vielseitigkeitsmedikament Bewegung

Da im Laufe des Lebens die Wahrscheinlichkeit gesundheitlicher Einschränkungen steigt, ist es umso erfreulicher, dass mit dem Sport ein Mittel zur Verfügung steht, vielen drohenden Einschränkungen und daraus ggf. resultierenden Krankheiten entgegenzuwirken. Auch wenn es falsch ist, mit Sport Heilsversprechen zu geben, so gilt dennoch:

„Gäbe es ein Medikament auf der Welt, das so viele positive Wirkungen zeigt bei gleichzeitig so geringen Nebenwirkungen wie der Sport, so wäre jeder Arzt gehalten, es permanent zu verordnen.“

Wildor Hollmann

Ohne zu versuchen, alle positiven Wirkungen von Bewegung und Sport aufzuzeigen, hier einige wichtige Faktoren:

### Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Durch Senkung der Risikofaktoren wie z.B.:

- Blutdrucknormalisierung
- günstigeres Lipidprofil (Cholesterin + Blutfettwerte)
- wirkt Arteriosklerosegefahr entgegen
- bessere Durchblutung
- bessere Fließeigenschaften des Blutes, wirkt Herzinfarkt, Schlaganfall und „Schaufensterkrankheit“ entgegen

### Wirkt dem Risiko von neoplastischen Erkrankungen entgegen (Krebs)

Günstigere Ausgangslage u.a. durch:

- Verringerung des Gewichts
- Normalisierung des Hormonsystems
- Förderung des antioxidativen Systems

### Verringerung des Risikos von Diabetes (mellitus Typ 2)

- Reduktion des Gewichtes
- Insulinsensitivität wird erhöht

### Positive Beeinflussung bei Demenz<sup>1</sup>

- verlangsamt das Fortschreiten der Symptome
- längeres Leben im sozialen Umfeld

<sup>1</sup> Schwenk, M. (2011). *Entwicklung und Evaluation eines Trainingsprogramms zur Verbesserung von motorischen Leistungen und Dual-Task-Leistungen bei geriatrischen Patienten mit leichter bis mittelschwerer demenzieller Erkrankung – eine randomisierte kontrollierte Studie*. Dissertation: Heidelberg.



Ob Fußballtennis, Joggen oder Federballspiel – die sportliche Bewegung, noch dazu an frischer Luft, ist ein Universalmedikament, das man nur jedem empfehlen kann.

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

- wirkt dem Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegen
- positive Beeinflussung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der psychischen Befindlichkeit (z.B. Depression)

### Weitere positive Wirkungen des Sports

- Verbesserung des Stütz- und Bewegungsapparats, vermindert Sturzgefahr!
- positive Beeinflussung der Atmung
- Entgegenwirken von Osteoporose

Und last but not least: Die generelle Verbesserung der körperlichen Fitness!

Auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen wirkt sich Sport vielfach positiv auf den Verlauf und die Heilungschancen aus!



### TIPPS UND HINWEISE

Ansprechpartner im Bereich der Rehabilitation:

#### Württembergischer Behindertensportverband

z.B. Herzsport, Sport nach Schlaganfall

Adresse: Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart, Tel. 0711 28077-620

Suchfunktion für Rehasportkurse unter: [wbrs-online.net](http://wbrs-online.net)

#### Württembergischer Landessportbund:

Sport nach Krebs

Ansprechpartner: Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft, Tel. 0711 28077-174

## SOZIALE NETZWERKE ALS WICHTIGE BASIS

„Für die meisten Menschen verringert sich im Alter die Größe ihres sozialen Netzes.“ Soziale Netzwerke sind aber auch für Ältere eine zentrale Voraussetzung für Lebensqualität. Dabei kommt es nicht darauf an, einen möglichst großen Bekannten- und Freundeskreis zu sammeln, sondern enge verlässliche und positive Beziehungen zu pflegen. Dabei ist die soziale Fähigkeit, sich von Beziehungen zu lösen, im Alter fast genauso wichtig wie die Fähigkeit, neue Beziehungen zu knüpfen.

Die Größe des Beziehungsnetzes sagt noch nicht sehr viel über die soziale Einbindung einer Person aus. Ein großes Netzwerk bedeutet nicht gleichzeitig, dass man viele Menschen hat, die einem helfen, wenn man sie braucht. Manchmal geht die Unterstützung nur in eine Richtung, es kommt vor, dass einer ständig als „Müll-eimer“ für die Probleme des anderen missbraucht wird, manche Sozialbeziehungen können regelrecht belastend sein und übermäßig Kräfte kosten.



Soziale Netzwerke sind auch für Ältere eine zentrale Voraussetzung für Lebensqualität. Foto: Stephanie Hofschläger/pixelio.de

**Wie schaffen Sie sich „gute“ Sozialbeziehungen?** Gerade im Ruhestand ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und vor allem auch Gefühle äußern zu können. Beziehungen, in denen der Bezugspartner nur einseitig fordert, ohne selbst etwas zu geben, verhindern gelingendes Altern. Möchte man eine solche Beziehung verbessern, gilt es, auch das „Nein-Sagen“ und „Kritik-Üben“ zu erlernen.

Gleichermaßen muss man natürlich dazu bereit sein, Kritik und Hilfe anzunehmen. Es kann darüber hinaus notwendig werden, die eigenen Sozialbeziehungen neu zu definieren. Lässt einem zum Beispiel die Pflege eines Familienangehörigen überhaupt keine Möglichkeit mehr, sich selbst einmal etwas zu gönnen, gilt es zu überlegen, wie man sich – beispielsweise durch die Anstellung einer Hilfskraft – entlasten kann.

Lassen sich Sozialkontakte nicht zum Besseren verändern, kann es sogar notwendig werden, diese Kontakte zu lösen. Auch das „Sich-Lösen“ gilt es also zu erlernen. Allerdings fällt das vielen Menschen äußerst schwer.

Was kann man also praktisch tun, um soziale Netzwerke, die eine hohe Beziehungsqualität aufweisen, zu schaffen oder zu halten? Hier gibt es viele Möglichkeiten, angefangen von der generationenübergreifenden Wohngruppe bis hin zu Vereinen, in denen man sich mit Gleichgesinnten trifft. Die wohl beste Strategie ist, nach Aufgaben zu suchen, die auch im Ruhestand Herausforderungen bieten und es ermöglichen, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu befriedigen.



### ANREGUNGEN FÜR IHR RUHESTANDSPROJEKT:

*Prof. Dr. Thiel und Prof. Dr. Schlicht:*

Die Quantität Ihrer sozialen Kontakte ist wenig wichtig. Wichtig ist vor allem die Qualität. Soziale Unterstützung hilft Ihnen dabei, Ihr Projekt Ruhestand erfolgreich zu meistern.

Trainieren Sie Ihre sozialen Fähigkeiten. Lernen Sie, Kritik zu üben und Hilfe anzubieten, lernen Sie aber auch, Kritik und Hilfe anzunehmen. Lernen Sie, nicht nur „Ja“, sondern auch „Nein“ zu sagen.

Lassen Sie zu, dass „die Aufgaben Sie finden“. Üben Sie regelmäßig in Gedanken, wie Sie ein soziales Netzwerk aufbauen könnten. Geben Sie sich zeitliche Vorgaben, wann Sie Ihre Überlegungen in die Tat umgesetzt haben wollen.



Unter Gleichgesinnten im Sport lassen sich leicht soziale Netzwerke knüpfen, nicht selten entstehen sogar dauerhafte Freundschaften.

Foto: Baumann

## Soziale Netzwerke im Internet

„Sogar der Computer kann ‚Sozialpartner‘ werden“ – ohne natürlich das menschliche Miteinander ersetzen zu können – „und eine durchaus erfüllende Welt eröffnen. Dieser Bereich wird von Soziologen und Medienpädagogen augenblicklich vollkommen neu gedeutet; vor allem auch hinsichtlich der Potenziale, die er für Menschen im höheren Lebensalter bereitstellt.“

„Bedenkt man die Relevanz, die dem Internet in der heutigen Zeit zukommt, könnte man vielleicht sogar die Fähigkeit zur elektronischen Kommunikation und zur Beherrschung dieser neuen Medien als eine zukünftig zentrale Voraussetzung ansehen, ohne die eine Teilhabe am sozialen Leben erheblich erschwert wird.“

## Vielfältige Möglichkeiten des Internets

Eine kurze und nicht vollständige Auflistung der Möglichkeiten des Internets macht dies schon deutlich:

- E-Mail-Schriftverkehr mit der ganzen Welt
- Suchmaschinen und Lexika eröffnen schnellen Zugang zu jeglichem Wissen
- Reisen buchen und in Online-Kaufhäusern diverse Waren bestellen
- Bankgeschäfte tätigen
- Über soziale Plattformen wie Facebook mit Kindern, Enkeln und Freunden Kontakt halten
- Informationen über Sportmöglichkeiten, Kontakt mit dem Sportverein
- Informationen über gesundheitliche Probleme, inkl. Therapiemöglichkeiten



Das weltumspannende Internet ist auch für Ältere, die nicht mehr im Berufsleben stehen, unverzichtbar und eine große Chance bei der Pflege von Sozialbeziehungen.

Foto: Toni Hegewald/pixelio.de



Soziale Netzwerke wie Facebook ermöglichen den ständigen Kontakt innerhalb einer Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Foto: Alexander Klaus/pixelio.de

## Vorsicht: Es lauern Gefahren im Netz!

Den Umgang mit solchen neuen Medien müssen diejenigen, die damit noch keine Erfahrungen gemacht haben, allerdings erst erlernen. Zudem müssen auch jene, die schon versiert damit umgehen, gewisse Regeln sowohl bei sozialen Netzwerken als auch im Internet allgemein beachten, um gegen die Risiken und Gefahren des Internets gewappnet zu sein:

- Überlegen Sie sich genau, was Sie von sich wirklich preisgeben möchten. Denken Sie dabei sowohl an Ihre persönlichen Daten, als auch an Ihre veröffentlichten Bilder.
- Veröffentlichen Sie keine Bilder oder Videos, die Sie nicht selbst besitzen. Fragen Sie bei der Veröffentlichung von persönlichen Bildern Ihre Freunde und Bekannten, ob sie damit einverstanden sind.
- Vermeiden Sie die Nutzung von Apps auf Sozialen Netzwerken. Dadurch erlauben Sie dem Anbieter den Zugriff und die Verwendung Ihrer persönlichen Daten.
- Achten Sie auf die Nutzungs- und Persönlichkeitsrechte bei Fotos, die Sie ins Netz stellen, vielleicht auf die Vereins- oder Sportgruppen-Homepage.
- Geben Sie keine Passwörter oder Bankdaten preis.
- Verwenden Sie unbedingt Sicherheits-Software für Ihren Rechner.



## TIPPS UND HINWEISE

Detaillierte Informationen zum Umgang mit dem Internet finden Sie bei der „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation e.V.“ Sie können sich die Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ kostenlos über den Publikationsversand der Bundesregierung zusenden lassen:

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Tel.: 01805/77 80-90

Fax: 01805/77 80-94

## Der organisierte Sport – Netzwerkarbeit im Sportverein

Kooperationen werden in Zukunft immer wichtiger, denn nur so können Ressourcen gebündelt und neue Zielgruppen gewonnen werden. Außerdem kann im gegenseitigen Nutzen die Vielfalt der Angebote erhöht und damit auch die Attraktivität des eigenen Programms gesteigert werden. „Netzwerken“ im Sinne von Kontakte knüpfen und Zusammenarbeit mit mehreren Partnern kann Sportvereinen helfen, effektiver, effizienter und innovativer zu arbeiten und somit zukunftsfähig zu sein.

„Sportvereine sind das Herz der Kommune. Mit ihren weitverzweigten Netzwerken leisten sie unverzichtbare Arbeit für den Zusammenhalt vor Ort.“

Dr. Karin Fehres,  
Direktorin Sportentwicklung des DOSB



### Wer könnte als Partner für Sportvereine in Frage kommen?

- **Kommunale Stellen:** für gemeinsame Veranstaltungen; zur Unterstützung auf der Suche von Übungsräumen; zur Kooperation mit politischen Bündnispartnern, zur Information über Angebote ...
- **Seniorenbüros und Seniorenorganisationen:** um ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen; als kompetenter Partner für die Arbeit mit Älteren, vor allem im außersportlichen Bereich; für Veranstaltungen; zur Ansprache neuer Zielgruppen, die bisher noch nicht aktiv waren ...
- **Kirchengemeinden und andere Träger von Altenarbeit (z.B. Wohlfahrtsverbände, Altenheime):** zum Austausch von personellen und räumlichen Kapazitäten; zum Aufbau eines Fahrdienstes für Behinderte; zur gegenseitigen Inanspruchnahme von Angeboten und Referent/innen ...
- **Andere Sportvereine:** zur Erhöhung der Vielfalt für Angebotsnutzer; zur Erleichterung der Organisation für Verantwortliche; zur gemeinsamen Anschaffung von Geräten; zum Austausch von Erfahrungen ...



Sportvereine können von vielen Kooperationen profitieren, z. B. von der Zusammenarbeit mit Reha-Einrichtungen oder Trägern von Altenarbeit wie Seniorenheimen.  
Foto: photos.com



Netzwerkarbeit bietet gerade in Zeiten knapper Ressourcen viele Chancen, neue Gestaltungsräume zu eröffnen, effektiver zu arbeiten und die Attraktivität der Angebote und damit eigene Positionen zu stärken.

Foto: Stephanie Hofschläger/pixelio.de

- **Partner aus dem Gesundheitswesen:** zur Empfehlung der Gesundheitssportangebote im Verein; zur Nutzung von Räumlichkeiten (z.B. Therapiebecken im Krankenhaus); für Fachvorträge ...
- **Wirtschaftspartner:** zur Finanzierung, z.B. von Geräten; zur Werbung für Vereinsangebote ...
- **Tourismusorganisationen:** zur gemeinsamen Organisation von Ausflügen mit Sport- und Gesundheitsangeboten; zur Werbung für Vereinsangebote ...

### Wie knüpft man ein Netzwerk?

Zunächst sollte im Gespräch mit dem möglichen Partner festgestellt werden, wer welches Interesse hat und wie sich die Bedingungen im Einzelfall gestalten. Als eine erste Maßnahme können Informationen über die Angebote des potenziellen Partners in die eigenen Verteilungswege einfließen. Vom Nutzen einer zusätzlichen PR profitieren sowohl die Sportvereine als auch die anderen Organisationen.

Für eine erste gemeinsame Aktion empfiehlt sich, ein zeitlich begrenztes Vorhaben umzusetzen. Dafür wäre die Planung und Durchführung einer gemeinsamen Veranstaltung geeignet. Für weitere Kooperationen sollten die gegenseitigen Zielsetzungen und Erwartungen klar geregelt sein. Es ist sinnvoll, in einer Kooperationsbeziehung personelle Kontinuität und feste Ansprechpartner gegenseitig zu gewährleisten.

Kooperationen dürfen kein Selbstzweck sein, sie müssen beiden Partnern einen Vorteil bringen.



### TIPPS UND HINWEISE

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat 2010 eine Broschüre herausgegeben, in der alles Wichtige für die Netzwerkarbeit im Sport mit Älteren zusammengefasst ist – von Grundlagen über die Aufbauanleitung für ein Netzwerk bis hin zu Stolpersteinen und Erfolgsfaktoren.

Die Broschüre kann auf der Homepage des DOSB heruntergeladen werden:

[www.dosb.de/de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/vernetzung/](http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/vernetzung/)



DOSB | Netzwerkarbeit im Sport  
aufgelegt am Sport der Älteren

## Sport für Jeden – die Schnupperkarte für den Esslinger Sport

13 Esslinger Sportvereine haben unter der Regie des Stadtverbandes für Leibesübungen ihre Sportangebote gebündelt und bieten diese nicht nur ihren Mitgliedern, sondern allen Einwohnern zum Ausprobieren an. Von Aerobic bis Whu Shu: Sieben Tage die Woche von morgens bis abends können Interessierte über 50 Sportarten und -programme testen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist während der Schnupperzeit nicht notwendig. Den gemeinsamen Angeboten liegen diese Prinzipien zugrunde:

### ■ Sport ohne Risiko

Die Sportarten werden ausschließlich von Sportvereinen angeboten, welche die Sporttreibenden auf ihren Anlagen versichert haben.

### ■ Sport macht Spaß

Voraussetzung ist die richtige Anleitung, die richtige Sportstätte, und richtig Spaß macht es in den meisten Fällen mit Gleichgesinnten.

### ■ Sport für Jeden

Ganz easy – einfach mal reinschnuppern und ausprobieren, was Spaß macht! Sportart, Platz und Zeit ausfinden, Karte kaufen, und ab geht's.

Eine sogenannte Schnupperkarte ermöglicht den Sportinteressierten, die Angebote dieser 13 Sportvereine auszuprobieren. Diese Karte bietet viele Vorteile für:

### ■ Menschen, die bisher keinen Sport betreiben

Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters wird die Freude an Bewegung im sozialen Umfeld vermittelt.

### ■ Sportinteressierte Menschen

Wer noch keinem Verein angehört, kann so erste, unverbindliche Kontakte knüpfen.

### ■ Neubürger

So finden Sie den Einstieg in den Esslinger Sport und das Vereinsleben.



Auf der Homepage der Stadt Esslingen wird für die vielfältigen Angebote der Schnupperkarte und damit auch für die Sportvereine der Stadt geworben.



„Netzwerken“ bedeutet, sich mit anderen zusammenzuschließen, Kräfte zu bündeln, Kontakte zu nutzen, kurz: den Sport im eigenen Sportverein zu stärken.  
Foto: Fotolia

## Aus drei mach eins – Sportvereine in Zuffenhausen schließen sich zusammen

Sechs Vereine teilten sich über Jahrzehnte das Sportgelände Schlotwiese im Stuttgarter Stadtteil Zuffenhausen. Zäune und Büsche trennten die aneinandergrenzenden Areale, eher nebeneinander als miteinander verlief das Vereinsleben. Drei der sechs Klubs, nämlich Naturheilverein (NHV), Sportgemeinschaft (SG) und Turn- und Sportverein (TSV) schlossen sich 2009 zusammen. Im Vereinsregister ist der neue Klub als Sport- und Spielverein (SSV) Zuffenhausen eingetragen. Der Samen, aus dem der SSV erwachsen ist, wurde bereits 2002 gesät. Damals schlossen sich fünf der sechs Vereine auf der Schlotwiese – neben NHV, SG und TSV auch der Tennisclub (TC) und der Fußballverein (FV) – im Dachverband Sport und Kultur (DSK) Zuffenhausen zusammen. Entlastung für das Ehrenamt, Dienstleister für die Mitglieder sollte der Dachverband sein. Neben Verwaltungsaufgaben übertrugen die fünf Vereine dem mit einer Geschäftsstelle ausgestatteten DSK auch die Koordination von Jugendförderung, Sportangeboten und Veranstaltungen.

Anfangs eher Zweckgemeinschaft, entwickelte der DSK mit der Zeit Qualitäten als Plattform für den Austausch über die Probleme in der Vereinsarbeit. Vor allem eine Sache bereitete den Führungskräften in den fünf Klubs Sorgen: Wie lassen sich die Aufgaben wieder auf mehr Schultern im Verein verteilen? „Der Mangel an ehrenamtlichen Helfern und Funktionsträgern war ganz klar Auslöser dafür, einen Zusammenschluss in Angriff zu nehmen“, sagte Helmut Joneleit, Mitarbeiter im SSV-Führungsgremium.



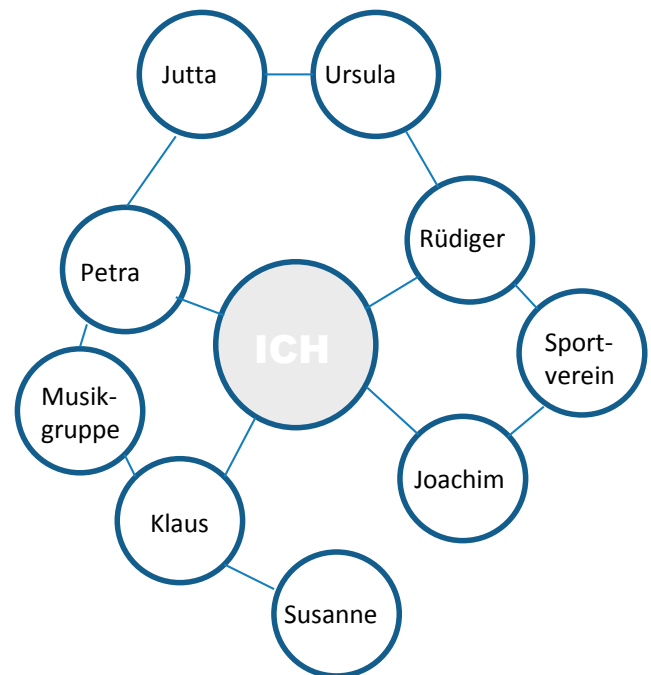
### ERFOLGSFAKTOREN EINER KOOPERATION

- Anschaffung/Nutzung von Sportgeräten
- Vielfältiges Vereinsangebot
- Zentralisierung von Verwaltungsarbeit
- Nutzung der Stärken eines jeden
- Sportstättenauslastung etc.



### Zeichnen Sie Ihr Netzwerk

Soziologen messen die Größe und das Erscheinungsbild von sozialen Netzwerken häufig dadurch, dass sie ihre Untersuchungspersonen sogenannte „Beziehungsnetze“ zeichnen lassen. Von einem Ich-Kästchen in der Mitte sollen Verbindungslinien zu Kästchen mit den Namen von Bezugspersonen führen. Solche grafischen Netze dienen meist dazu, sich die Größe des eigenen sozialen Netzwerkes klarzumachen.



Versuchen Sie für sich, Ihr eigenes Netzwerk zu zeichnen.



### PERSÖNLICHE NOTIZEN



## Arbeitsblatt/Hausaufgaben – Übungen zum mentalen Netzwerktraining

„Setzen Sie sich eine Woche lang jeden Tag einmal für jeweils 10 Minuten an einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Nehmen Sie sich der Reihe nach für jeden Tag eine der im Folgenden aufgelisteten Übungen vor, stellen Sie ganz einfach Ihre Fragen, schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Bei diesen Übungen geht es nicht darum, sofort verwertbare Lösungen zu finden. Es kommt nur darauf an, sich mit Situationen vertraut zu machen, die man vielleicht schon erlebt hat, und sie aus einer anderen Perspektive zu sehen.

### Übung Tag 1:

Denken Sie an einen Menschen, den Sie toll finden und den Sie gerne kennenlernen würden. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit diesem Menschen in Kontakt treten könnten und was sich daraus ergeben könnte. Sie haben keinen Mut, den ersten Schritt zu machen? Dann stellen Sie sich doch einmal vor, was Ihnen schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie ihn oder sie ansprechen. Und was würden Sie gewinnen, wenn Sie diese Person ansprechen? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie den Mut aufgebracht hätten?

### Übung Tag 2:

Denken Sie an eine Freizeitbeschäftigung, die Sie als Kind oder Jugendlicher gern gemacht haben, oder an ein Hobby, das Sie schon immer gerne machen wollten. Wie sähe die passende Umgebung dafür aus, welche Menschen hätten Sie in dieser Umgebung am liebsten um sich? Und wie könnten Sie es angehen, dem nachzugehen bzw. es einmal auszuprobieren. Was bräuchten Sie dafür?

### Übung Tag 3:

Denken Sie an wichtige Menschen aus Ihrer Kindheits- oder Jugendzeit, zu denen Sie den Kontakt verloren haben. Wie sehen diese Menschen Ihrer Meinung nach heute aus? Wie würden Sie diese Menschen ansprechen, wenn Sie sie nun treffen könnten? Und wo würden Sie einen netten Abend mit ihnen verbringen? Gehen Sie noch einen Schritt weiter und überlegen Sie, wie Sie die Adressen herausfinden und Kontakt mit den Leuten aufnehmen könnten.

### Übung Tag 4:

Denken Sie an eine berufsähnliche Tätigkeit, die Sie im Ruhestand ausüben könnten. Was würde Ihnen Spaß machen und warum? Wie hoch wäre Ihr Honorar? Bräuchten Sie Unterstützung? Wie viele Stunden würden Sie täglich arbeiten wollen? Wie könnten Sie Menschen finden, die Ihre Leistungen in Anspruch nehmen wollen?



Meditation der anderen Art: Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen, machen Sie sich mit bestimmten Situationen vertraut.

Foto: Julien Christ/pixelio.de

### Übung Tag 5:

Stellen Sie sich vor, Sie planen eine Reise, zu der Sie gerne einen Freund oder eine Freundin mitnehmen würden, Sie wissen aber noch nicht, ob er oder sie Lust hat. Wohin würden Sie am liebsten fahren? Wo würden Sie nach Reiseangeboten suchen? Wen würden Sie gerne mitnehmen? Wie würden Sie ihm oder ihr die Reise schmackhaft machen? Welche Erwartungen hätten Sie an den anderen auf dieser Reise? Welche Erwartungen hätte er an Sie? Wie würden Sie diese Erwartungen miteinander besprechen?

### Übung Tag 6:

Zählen Sie in Gedanken auf, wie viele Vereine und Bildungseinrichtungen Sie in der näheren Umgebung kennen. Wie sieht der Weg zu diesen Einrichtungen aus? Können Sie diesen Weg zu Fuß gehen oder müssen Sie ein Auto, das Rad oder den Bus nehmen? Was hat Sie bisher abgehalten, dort hinzugehen? Wäre es leichter, wenn Sie mit einer Freundin oder einem Freund zum ersten Mal den Kontakt suchen? Kann man telefonisch einen Termin ausmachen?

### Übung Tag 7:

Stellen Sie sich vor, Sie gehen alleine in ein Café. Wäre es Ihnen lieber, wenn es ganz leer oder ganz voll wäre? Fiele es Ihnen leicht oder eher schwer, sich alleine irgendwo hinzusetzen? Welche Menschen müssten dort sein, damit Sie sich wohlfühlen? Welche Musik müsste gespielt werden? Wie könnten Sie mit anderen ins Gespräch kommen?“



### SUCHEN SIE SICH AUFGABEN!

Stellen Sie sich nach Abschluss aller Übungen eine konkrete Aufgabe: Suchen Sie sich die Adressen von drei bis fünf Sportvereinen in der Umgebung heraus und besorgen Sie sich deren Sportprogramm. Oder gehen Sie einmal mit einem alten Freund ins Kino und anschließend auf ein Getränk in ein Restaurant. Oder überlegen Sie sich eine Geschäftsidee für den Ruhestand, halten Sie diese schriftlich fest und diskutieren Sie sie mit einem möglichen Partner.



## Für den „Sport mit Älteren“ den Horizont erweitern

Bei aller Individualität gleichen sich unsere Lebensphasen in großen Teilen. Nach der Ausbildung erfolgt der Einstieg ins Berufsleben mit 20 bis 25 Jahren, ab 30 rückt die Familie in den Mittelpunkt und folgt die Verfestigung der beruflichen Karriere. Mit den Jahren gewinnt man mehr Freiheiten, und 20 Jahre später ziehen die Kinder aus. Nach weiteren 10 bis 15 Jahren wartet dann der verdiente Ruhestand – der berufliche wohl gemerkt. Vor allem in den letzten beiden Phasen öffnen sich Freiräume, um langgehegte Ziele in Angriff zu nehmen. Dazu zählt vielleicht die eigene sportliche Aktivität, vielleicht aber auch der Wunsch, eine interessante Aufgabe zu übernehmen und der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

”

*Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.  
Die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.*

Laotse

“

### Potenzial einer wachsenden Zielgruppe

Das Werkheft „Aktiv älter werden“ ist ein Versuch, den Blick auf die beiden letztgenannten Lebensphasen aus der Perspektive des älteren Menschen einzunehmen. Mit der Ergänzung um Ansatzpunkte für unsere Sportvereine soll das Potenzial der stetig wachsenden Zielgruppe herausgestellt werden.

Aber auch dieses Heft kann nur versuchen, mit zahlreichen Tipps, Anmerkungen und Verweisen auf weitere interessante Quellen und Werke Anstoß zu geben und zu sensibilisieren.

Wer sich intensiver mit den Inhalten und den Ansätzen des vorliegenden Heftes auseinandersetzen möchte, dem legen wir die Bildungsangebote des WLSB ans Herz (siehe Seiten 42-43).

### Seminare und Ausbildungen des WLSB

Der individuelle Zugang und die persönliche Perspektive findet sich im Seminar „Projekt Ruhestand – Mach es zu (D)einem Projekt“, und jede Menge Anregungen für kreative Vereinsangebote bietet das Angebot „Gesund, fit. Alt?“.

Darüber hinaus und entsprechend der persönlichen Interessenlage gibt es eine Vielzahl von Seminaren und Ausbildungen des Württembergischen Landessportbundes und seiner Fachverbände.

Die Verbindung von persönlichem Interesse, umfassendem Wissen über die Zielgruppe der Älteren und sportpraktischen Inhalten aus unterschiedlichen Sportarten



„Aktiv älter werden“ – das bedeutet, sich durch Sporttreiben fit und gesund zu halten und/oder andere Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern.  
Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

bildet sich in der Übungsleiterausbildung C „Sport mit Älteren“ ab. Die modulare Ausbildung des WLSB und seiner Partner ist der ideale Einstieg, um sich intensiver mit dem gesamten Themenbereich „Aktiv älter werden“ zu befassen.

### Den eigenen Weg erkennen und ihm folgen

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen neben der Möglichkeit der Reflektion und des „Horizontenerweiterns“ auch Lust darauf gemacht haben, selbst aktiv zu sein bzw. zu werden– sportlich und / oder „ehrenamtlich“. Es gibt viele Wege, die gegangen werden können. Wir hoffen, mit dem vorliegenden Werk einen Teil dazu beigetragen zu haben, Ihren eigenen Weg besser erkennen und diesem folgen zu können.

## AUS- UND FORTBILDUNGEN DES WLSB

### Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“

Die Übungsleiterausbildung C „Sport mit Älteren“ stellt die umfangreichste Qualifikation im Bereich „Aktiv älter werden“ des WLSB dar. Die Teilnehmer lernen dabei, Angebote für Ältere passgenau zu konzipieren – vor allem deshalb, weil durch die Kooperation mit Sportfachverbänden sportartspezifische Schwerpunkte gewählt werden können.

Interessierte können jährlich zwischen zwei Einstiegs-terminen in die Ausbildungsreihe wählen. Diese beginnt jeweils mit einem Grundlehrgang und kann im darauffol-genden Jahr mit dem Abschlusslehrgang abgeschlos-sen werden. Zwischen Grund- und Abschlusslehrgang werden 2 - 3 Modullehrgänge ausgewählt und besucht.



#### GRUNDLEHRGANG

40 Lerneinheiten  
in 5 Tagen  
Ausgerichtet vom WLSB  
an der Sportschule Ruit



#### MODULLEHRGÄNGE

Insgesamt 60 Lerneinheiten  
Mindestens 2 Schwerpunkte aus dem  
Angebot der Sportfachverbände  
und Kooperationspartner



#### ABSCHLUSSLEHRGANG

36 Lerneinheiten  
in 4 Tagen  
Ausgerichtet vom WLSB  
an der Sportschule Ruit

### Lehrgangsinhalte

Im Grundlehrgang werden wichtige Aspekte für den Sport mit Älteren vermittelt, so etwa die Theorie-Aspekte Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen oder Trainingsmethoden. Im praktischen Teil werden allge-meine Themen aufgegriffen wie zum Beispiel Aufwär-men, Gymnastik oder Koordinationstraining. Aus den Modullehrgängen der Sport(fach)verbände und Kooperationspartner wählen die Teilnehmer 2-3



#### FACHVERBÄNDE UND PARTNER FÜR DIE MODULLEHRGÄNGE:

- Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V.
- Baden-Württembergischer Golfverband e.V.
- Schwäbischer Skiverband e.V.
- Schwäbischer Turnerbund e.V.
- Schwimmverband Württemberg e.V.
- Tanzsportverband Baden-Württemberg e.V.
- Württembergischer Fußballverband e.V.
- Württembergischer Judoverband e.V.
- Württembergischer Leichtathletikverband e.V.
- Württembergischer Radsportverband e.V.
- Württembergischer Tennis-Bund e.V.
- Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz - Landesverband Baden-Württemberg
- Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen

(Stand: 2014)

Schwerpunkte. Hier wird alles Wissenswerte über Methodik, Belastbarkeit sowie Besonderheiten und Möglichkeiten der älteren Menschen in der jeweiligen Sportart vermittelt.

Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen aus Trainingslehre, Methodik und Pädagogik vertieft. Auch werden Inhalte aus den Modullehrgängen durch einen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern vorgestellt. Für den Erhalt der Lizenz Übungsleiter C „Sport mit Älteren“, halten die Teilnehmer eine Übungsstunde als Lehrprobe ab.

**Anmeldung:**

Die Anmeldungen zum Grund- und Abschlusslehrgang erfolgen über den WLSB. Die Anmeldungen zu den Modullehrgängen gehen an die anbietenden Verbände. Für die Zulassung zum Abschlusslehrgang müssen dem WLSB die Nachweise über den Besuch der Modullehrgänge sowie der Nachweis über einen 16 Stunden umfassenden Erste-Hilfe-Kurs vorgelegt werden, der nicht älter als zwei Jahre ist.

**Seminar „Gesund. Fit, alt? Kreative Vereinsangebote für die Generation 50plus“**

**Teilnehmervoraussetzung/Zielgruppe:**

Personen mit oder ohne ÜL-Lizenz

**Ausbildungsziele und -inhalte:**

Bindung und Gewinnung von ehrenamtlichen Funktionsträgern und ebenso die Bindung und Gewinnung von Mitgliedern bilden die Schwerpunkte des Strategie-seminars „Gesund, fit, Alt?“. Anhand guter Beispiele aus der Praxis wird aufgezeigt, wie man mit der Zielgruppe „Ältere“ umgeht, mit welchen Partnern zusammengearbeitet werden kann, welcher Ansprache es bedarf und wie sich ein Verein strategisch geschickt auf die demographische Entwicklung einstellen kann.

Das Seminar greift ausgewählte Schwerpunkte dieses Werkheftes auf, beleuchtet und vertieft diese und hilft dadurch, die Planungen für den eigenen Sportverein voranzutreiben.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE, VM-Lizenz C, die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.

**Anmeldung:** WLSB

**Projekt Ruhestand – Ruhestand, Ehrenamt und Sportverein? Mach es zu (D)einem Projekt!**

**Teilnehmervoraussetzung/Zielgruppe:**

Personen mit oder ohne ÜL-Lizenz

**Ausbildungsziele /-inhalte:**

Im Mittelpunkt des Seminars steht neben dem Erlernen kreativer Methoden zur Gestaltung des eigenen „Projekts Ruhestand“ vor allem der Transfer für die stra-



tegische Ausrichtung ihres Sportvereins, z.B. um das Potenzial der Zielgruppe „Ältere“ bei der Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter zu nutzen.

Dem Seminar liegt insbesondere das vorliegende Werkheft zugrunde, das basierend auf dem Buch „Projekt Ruhestand – Was ich schon immer machen wollte“ (von Prof. Dr. Thiel und Prof. Dr. Schlicht) in enger Zusammenarbeit mit dem sportwissenschaftlichen Institut der Eberhard Karls Universität Tübingen entwickelt wurde.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE, VM-Lizenz C, die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.

**Leitung/Referent:** Prof. Dr. Ansgar Thiel (Sportsoziologe, Universität Tübingen) und WLSB-Lehrteam

**Anmeldung:** WLSB



TIPPS UND HINWEISE

Nähere Infos zu „Aktiv älter werden“ im Internet unter: [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

Hier finden Sie auch die Aus- und Fortbildungsbroschüre ÜL C „Sport mit Älteren“ mit allen Modulen als pdf-Datei – oder auf Anfrage als Printprodukt beim:

Württembergischen Landessportbund

Ansprechpartnerin: Ina Schmid

Tel.: 0711/28077-179

E-Mail: [ina.schmid@wlsb.de](mailto:ina.schmid@wlsb.de)

Weitere Seminare finden Sie im Bildungsprogramm des WLSB.

# IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Württembergischer Landessportbund e.V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
[www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**Verantwortlich:**

WLSB, Geschäftsbereich Sport  
und Gesellschaft

**Text / Inhalt:**

Prof. Dr. Wolfgang Schlicht  
Prof. Dr. Ansgar Thiel

**Mitarbeit:**

Stefan Anderer  
Andy Biesinger  
Regina Dietz  
Andreas Götze  
Sabrina Kuhnhäuser  
Ina Schmid

**Redaktionsschluss:**

1. September 2014

**Druckabwicklung:**

Ines Brutschin (WLSB-Service-GmbH)

**Gestaltung:**

INITIAL Medienvorstufe  
Ulrich Starzmann  
[info@starzmann.com](mailto:info@starzmann.com)

**Auflage:**

1. Auflage 2014, 1000 Exemplare

**Schutzgebühr:**

5 Euro

**Copyright:**

WLSB; Veröffentlichung, auch auszugsweise, nur  
mit Genehmigung des WLSB