

Dokumentation

6. SYMPOSIUM SPORT DER ÄLTEREN

Berlin / Brandenburg

**BEWEGUNG UND SPORT
STATT MEDIZIN IM ALTER**

FALKENSEE, 10. MÄRZ 2018



INHALT

SCHIRMHERREN



Andreas Geisel
Senator für Inneres und Sport
des Landes Berlin



Britta Ernst
Ministerin für Bildung, Jugend und
Sport des Landes Brandenburg



Foto: Axel Schön

Vorwort	3
Impulsreferat	
Ein Blick zurück nach vorne – Gesellschaftliche und gesundheitliche Entwicklungen im Bereich Sport der Älteren	4
Sporttalk – Was Sie schon immer wissen wollten von ...	6
Workshops	
Sturzprävention von morgen	9
Präventionsgesetz im Sport – Chance für den Sport der Älteren?	10
Moderne trifft auf Tradition	12
Alltags-Fitness-Test (AFT) und Alltags-Trainings-Programm (ATP)	14
Zugang zu Bewegungsförderung ohne Grenzen	16
Ausblick – Wie geht's weiter?	18
Rahmenprogramm	18
Pressemitteilung	19
Impressionen	20

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



www.esab-brandenburg.de
www.fhsmpt.de



www.srlb.de



www.landesseniorenbeirat-berlin.de



Tobias Schick

Stellv. Vorsitzender des Landesausschusses
Breitensport und Sportentwicklung
des LSB Brandenburg e. V.

Es ist eine Tatsache, es werden alle älter. Und alle wollen vital älter werden, ihre Erfahrungen einbringen, sich beweisen und auspowern. Nie zuvor gab es so agile und sportinteressierte ältere Frauen und Männer in Brandenburg und Berlin. Demnach haben wir es mit einer „neuen Generation“ von Seniorinnen und Senioren zu tun. Ihr Interesse richtet sich immer mehr auf eine vielseitige Freizeitgestaltung, auf sportliche und kulturelle Aktivitäten. Es geht um eine bewusste Lebensgestaltung. Und sie zeigen dabei oft eine hohe Bereitschaft, sich freiwillig zu engagieren.

Die ältere Generation ist für den organisierten Sport in diesen beiden Ländern eine Zielgruppe mit Zukunftsperspektive. Dabei haben die zuständigen Sportvereine eine ganz zentrale Aufgabe für die Sicherung einer angemessenen Lebensqualität im Alter. Bedeutend für die künftige Arbeit ist die intelligente Vernetzung von Gruppen und Institutionen aller Art, in denen sich ältere Menschen wiederfinden. Ein großes Anliegen des Sports ist, dass seine Potenziale von den Akteuren der Altenhilfe stärker genutzt und eingesetzt werden.

Somit konnten mit dem 6. Symposium neue Impulse für den Sport der Älteren in Brandenburg und Berlin gesetzt, sowie Maßnahmen und Handlungsstrategien für die Akteure im Verbundsystem des Sports entwickelt werden. Es wurden vermehrt der Gewinn und die Chancen diskutiert, die sich durch das steigende Lebensalter nicht nur für die Individuen, sondern auch für die Gesellschaft ergeben.

In der vorliegenden Dokumentation haben wir die konstruktive und zielführende Arbeit in den Workshops inklusive der Ergebnisse einfließen lassen.

Gegebenenfalls kann sie als Anreiz für die eigene Tätigkeit im Sport der Älteren dienen. ■





Referent: **Prof. Dr. Rainer Fretschner**

Professor für Theorie und Praxis Sozialer Arbeit mit dem Schwerpunkt Arbeit mit älteren Menschen / Soziale Gerontologie, Alice Salomon Hochschule Berlin

E-Mail: fretschner@ash-berlin.eu

Telefon: 030-992 45-410

Altersstereotyp und Altersbilder

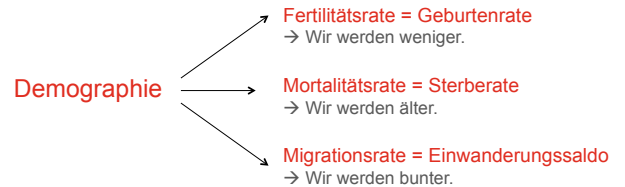
- Alter wird subjektiv erlebt: „Man ist nur so alt, wie man sich fühlt...“
- Alter wird gesellschaftlich normiert: „In deinem Alter...“
- Alter wird sozial konstruiert durch „Altershandeln“ (doing age)
- Altersbilder entstehen im Spannungsfeld von Jugend(kultur) und Altersangst
- Altersbilder dienen der Alters- und Todesverdrängung
- Altersbilder werden durch (kollektive) kulturelle Leitbilder beeinflusst
- Altersbilder prägen unsere Sicht der Welt bewusst UND unbewusst



ASH
Berlin

Alice Salomon

Demographische Einflussfaktoren



ASH
Berlin

Alice Salomon

Der demographische Wandel und seine Folgen



- Veränderung der Relation von berufstätiger Bevölkerung und Alterspopulation (Altersquotient)
- Nachhaltige Finanzierung der sozialen Sicherungssysteme (Umlageverfahren)
- Absehbare Zunahme der relativen und absoluten Altersarmut (durch Prekarisierung der Arbeitsverhältnisse)
- Branchenspezifischer Fachkräftemangel
- Zunehmende Verteilungskonflikte zwischen den Generationen
- Rückverlagerung der Folgekosten auf die kommunale Ebene

ASH
Berlin

Alice Salomon

Altersstruktur in Deutschland (1950 bis 2050)

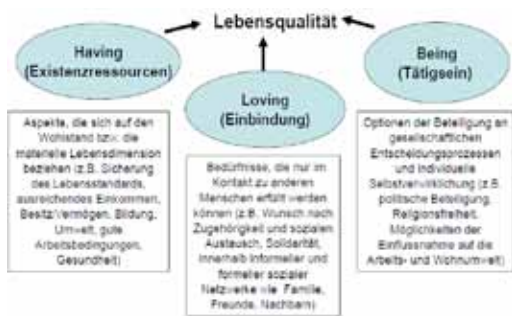
Altersklassen in Deutschland 1950-2050 (Anteile an der Gesamtbevölkerung in %)											
	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2020	2030	2040	2050
0-20	30,9	28,6	30,0	26,7	21,8	21,1	18,7	17,6	17,1	16,4	16,1
20-60	54,5	53,8	50,1	54,0	57,8	55,3	55,7	53,2	48,5	48,4	47,2
60+	14,6	17,6	19,9	19,3	20,4	23,6	25,6	29,2	34,4	35,2	36,7

Quelle: Statistische Jahrbücher, ab 2010: 10. koordinierte Bevölkerungsberechnung (Variante 5), zitiert nach Kaufmann 2005

ASH
Berlin

Alice Salomon

Lebensqualität nach Erik Allardt



Quelle: Obergmann 2015

Lebensqualität im Alter



Quelle: Rüßler 2011

Die Babyboomer – die unbekannten Wesen?

- neue Lebensstile und Verhaltensweisen im Alter
- neue Beziehungs- und Familienstrukturen im Alter
- neue Erlebnis- und Konsummuster im Alter
- neue Formen im Umgang mit moderner Technik
- neue Bewertung des (eigenen) Alter(n)s
- neue Formen, sich mit der eigenen Vergänglichkeit zu befassen
- neue Erwartungen an Teilhabe, Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement



Strukturwandel des Ehrenamts

Altes Ehrenamt

- Aufopferung und Selbstlosigkeit
- Fremdbestimmung
- Orientierung am Gemeinwohl
- Traditionelles Dienst- und Verpflichtungsgefühl
- Keine oder wenig Professionalität
- Keine Bezahlung
- Kontinuierliches Engagement
- homogene Gruppen

Neues Ehrenamt

- Selbstverwirklichung und Spaß
- Selbstbestimmung
- Orientierung an eigenen Bedürfnissen
- Ansatz an eigenen Erfahrungen und Betroffenheit
- Semi-Professionalität
- Pauschale Aufwandsentschädigung
- zeitlich begrenzt
- heterogene Gruppen

Sport der Älteren – auf was ist zu achten?

- Prinzip der Alltags- und Lebensweltorientierung:** Aktivitäten der älteren Menschen sollten an deren Alltag und Lebenswelten anknüpfen
- Prinzip der Partizipation:** Ältere Menschen sollten bei der Entwicklung, Planung und Durchführung der Angebote einbezogen werden
- Prinzip der Differenzsensibilität:** Die Angebote sollten geschlechts- und kulturspezifisch ausgerichtet sein und die unterschiedlichen Soziallagen der älteren Menschen berücksichtigen
- Prinzip der Barrierefreiheit / Barrierearmut:** Die Angebote sollten möglichst wohnortnah und barrierearm vorgehalten werden

Sport der Älteren – ein Blick in die Zukunft

- Die „neuen Alten“ werden die Sportvereine verändern:** Sportvereine differenzieren sich aus in a) Kinder- und Jugendarbeit, b) Seniorenarbeit und c) „intergenerationelle Arbeit“
- Die „neuen Alten“ bringen neue Themen in die Sportvereine:** Neben den Geselligkeits- und Spaßaspekten werden Gesundheitsaspekte an Bedeutung gewinnen
- Sportvereine wirken Vereinsamung und Isolation im Alter entgegen:** Vereine entwickeln sich zu Kontaktbörsen im Sozialraum und zu Mehrgenerationentreffpunkten mit sportlichen und sozialen Angeboten

Statement von Gabriele Wrede, Seniorensportbeauftragte des LSB Berlin e.V.

1. Woher wissen die Menschen, welche Angebote die Vereine bereitstellen?

Der LSB Berlin unterstützt mit der jährlich erscheinenden Broschüre „Sport für Ältere“, in der berlinweit die Sportangebote der Vereine nach Bezirk aufgelistet und mit aktuellen Themen rund um den Sport der Älteren aufgearbeitet werden. In Bezirksämtern, in Arztpraxen, in Bibliotheken etc. werden die Broschüren kostenfrei ausgelegt, so dass die Bevölkerung an die Informationen gelangen. Ebenso werden seniorenspezifische Veranstaltungen – wie z.B. die Seniorenwoche – genutzt, um für den Sport für Ältere in der Stadt zu werben. Eine kostenfreie Bestellung der Broschüre über den LSB Berlin ist ebenso möglich. Anzeigen in verschiedenen Wochenblättern machen auf die Broschüre/Angebote aufmerksam. Gleichzeitig sind alle Angebote online abrufbar.

2. Welche Bewegungsprogramme gibt es speziell für Ältere im LSB Berlin?

Grundsätzlich bieten die Sportvereine eine Vielfalt von unterschiedlichen Bewegungsangeboten an, so dass jeder etwas für sich findet. Bei der Entwicklung von neuen kreativen Ideen und beim Aufbau von neuen Gruppen unterstützen wir gerne fachlich wie auch finanziell über das Vereinsentwicklungsprogramm. In den Jahren sind dort Sportgruppen mit dem Titel „Rostfrei“, „Karamba“ u.v.m. entstanden. Spezielle Programme für Ältere sind auch vom Deutschen Olympischen Sportbund mitentwickelt worden, die wir in den Ländern mit den Sportvereinen sukzessive umsetzen. Der Alltags-Fitness-Test, seit 2015 ein Thema beider LSBs, und das Alltags-Trainings-Programm, heutiges Thema im Workshop 4, sind die Programme, die speziell für Menschen über 60 Jahren entwickelt wurden.

Statement von Tobias Schick, Stellv. Vorsitzender des Landesausschusses Breitensport und Sportentwicklung des LSB Brandenburg e.V.

1. Wie können Angebote für den Sport der Älteren finanziert werden?

Zunächst bleiben die Mitgliedsbeiträge die wichtige und richtige Möglichkeit, das Training zu finanzieren. Wie der LSB Berlin stellt auch der LSB Brandenburg für die Neugründung von Sportgruppen eine Anschubfinanzierung für Ältere bereit. Diese ist besonders hilfreich bei der Anschaffung neuer Sportgeräte / Honorierung der Übungsleiter. Die erfahrenen Teilnehmer schätzen den Sport als Möglichkeit, sich fit zu halten und vor allem, um im Austausch mit anderen zu bleiben. Erfahrungsgemäß sind sie auch bereit, bei qualitativ guten Übungsleitern und ansprechenden Trainingszeiten in Sporthallen einen zeitgemäßen Beitrag zu zahlen.

2. Welche Vorteile haben Sportangebote im Verein?

Menschen entscheiden sich bewusst für den Sportverein, weil er mehr ist als ein Ort für Bewegung. Er ist der Ort der Begegnung, des Austausches und wird für

viele eine wichtige Familie. Die Menschen möchten sich einbringen, wollen gemeinsam Erfolge und Geburtstage feiern und da ist der Sportverein vor allem im ländlichen Raum der beste und oftmals einzige Ort. Unsere Übungsleiter in den Sportvereinen verfügen über großartige Fähigkeiten zum einen sportlich und nachhaltig die Gesundheit ihrer Teilnehmer zu fördern und zum anderen sind sie gern Bezugs- und Beratungsperson für ihre Gruppenteilnehmer. Besonders in Brandenburg stelle ich immer wieder fest, dass Sportvereine und die eigene Trainingsgruppe identitätsstiftend und wichtig für die körperliche und geistige Hygiene sind. An dieser Stelle ein Danke allen Übungsleitern, Vorständen und Unterstützern der Sportvereine, die mit viel persönlichem Aufwand und unter Aufbringung zahlreicher Stunden diese wichtige soziale Aufgabe erfüllen. Daher müssen wir unbedingt dran bleiben und noch mehr Menschen im mittleren Alter überzeugen, Verantwortung im und für den Sport zu übernehmen.

Statement von Eveline Lämmer, Vorsitzende des Landesseniorenbeirates Berlin e.V. (LSBB)

1. Seniorenpolitische Leitlinie 12: Sport und Bewegung älterer Menschen. Was wünscht sich der LSBB von den Akteuren?

Das Gremium des Landesseniorenbeirates setzt sich aus sehr unterschiedlichen Akteuren zusammen – u. a. sind die Seniorenvertretungen der Bezirke wie auch verschiedene Seniorenorganisationen vertreten. Diese Vielfalt bietet uns die Chance, dass wir gemeinsam über unsere Organisationen für das Thema Bewegung bis ins hohe Alter sensibilisieren können, Strukturen schaffen können und somit einen Beitrag für die Gesundheitsförderung leisten. Die wertvollen personellen Ressourcen der einzelnen Akteure sollten entsprechend der Kompetenzen eingesetzt werden. Der Sport kümmert sich um das fachliche Know how, in Seniorenorganisationen werden z. B. die Strukturen für ein Bewegungsangebot geschaffen, die Seniorenvertretungen vermitteln die Angebote im Bezirk und somit entsteht ein Netzwerk, das gemeinsam für mehr Bewegung in Berlin steht.

2. Wie wird der Bereich Sport der Älteren in den anderen Leitlinien mitgedacht, z. B. im Bereich Gesundheit, Mobilität?

Es gibt zwei Ansätze, die in den Leitlinien verfolgt werden. Einerseits sollen neue Strukturen geschaffen werden, damit eine vermehrte Teilhabe möglich wird und andererseits sollte der Fokus auf den Menschen liegen, die gestärkt werden sollen, um teilhaben zu können. Es sind mehr wohnortsnahe, zeitlich flexible und umfänglich nutzbare Sportmöglichkeiten bereitzustellen. Der LSBB und sein Vorstand unterstützen die Forderungen der Sportverbände. Sport und Bewegung haben, insbesondere im Bereich Mobilität, Gesundheit und Pflege, eine Querschnittsfunktion. Durch regelmäßige Bewegung verbessern sich viele physischen und psychischen Funktionen, so dass der Alltag leichter fällt. Gleichzeitig wirkt Bewegung und Sport integrativ für alle Kulturen und Geschlechter. Diesen Mehrwert müssen wir uns immer wieder bewusst machen.

Statement von Wolfgang Puschmann, Vorsitzender des Seniorenrates des Landes Brandenburg e.V.

1. Seniorenpolitische Leitlinien: Was wünscht sich der Seniorenrat des Landes Brandenburg von den Akteuren?

Die seniorenpolitischen Leitlinien und das Maßnahmenpaket der Landesregierung bieten wichtige Rahmenbedingungen für ein aktives und bewegtes Altern. Allerdings müssen wir es selbst leben und gestalten, vor allem dort, wo wir zu Hause sind. Die Seniorenbeiräte können dabei eine große Hilfe sein. Eine enge Vernetzung und gegenseitige Verständigung der Seniorenbeiräte und Sportvereine vor Ort ist hilfreich. So arbeiten ausgebildete Übungsleiter der Sportvereine auch in Alten- und Pflegeheimen, das soll beibehalten werden. Zu forcieren ist die flächendeckende Förderung des Seniorensports / Sport der Älteren in Vereinen und kooperierenden Seniorenorganisationen sowie die Verbesserung der Angebotsstruktur und Nachfrage.

2. Wie stellt sich der Landesseniorenrat die Arbeit im Bereich Sport der Älteren vor?

Alter und Altern ist für uns eine aktive Lebensphase. Aufgrund der sich ändernden Altersstruktur der Gesellschaft und nicht zuletzt des gewachsenen Gesundheitsverständnisses ist der Sport nicht mehr der, der er noch vor 20 Jahren war. Sport gilt vielmehr als probates Präventions- und Rehabilitationsmittel und hat in fast jede gängige, individuelle Gesundheitsvorsorge Einzug gehalten. Unsere Botschaft ist, dass für die körperliche und geistige Fitness dem Faktor Bewegung eine optimale Rolle zukommt. Seniorensport / Sport der Älteren leistet einen positiven Beitrag zum Erhalt und zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Bürger. Eine große Rolle spielt auch das beeindruckende Engagementpotenzial im Sport der Älteren. Überdurchschnittlich hoch ist in Brandenburg die Beteiligung der Alten an der ehrenamtlichen Arbeit. So wichtig wie die ältere Generation für die Familie ist, so wenig kann zivilgesellschaftliches Engagement gerade angesichts des demografischen Wandels in den Sportvereinen auf die Älteren verzichten.

Statement von Prof. Dr. Silke Becker, Professorin für Gesundheitsmanagement an der Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (ESAB)

1. Können Menschen durch das Präventionsgesetz zu mehr Bewegung motiviert werden, um mehr Gesundheitsförderung für sich zu betreiben?

Richtig ist, dass dem organisierten Sport und der Bewegungsförderung im Präventionsgesetz erstmalig eine wichtige Rolle zugeschrieben wurde. So liegt beispielsweise ein wesentlicher Schwerpunkt in der Stärkung der Gesundheitsförderung in den Lebenswelten zu denen auch die Sportvereine zählen. Die gesundheitssportspezifischen Angebote der Sportvereine, z. B. Sport pro Gesundheit, werden im Zusammenhang mit der ärztlichen Präventionsempfehlung explizit genannt. Auch wenn es die im Gesetz genannten Lebenswelten älterer Menschen aus meiner Sicht so in dieser Form nicht gibt, und sich gerade diese Gruppe durch ein hohes Maß an Heterogenität auszeichnet, eröffnet sich auch durch die Verdoppelung der finanziellen Leistungen der Krankenkassen ein großes Potenzial für ein Mehr an Bewegung.

2. Wo sollten Sportvereine-/verbände ansetzen, um ältere Menschen in Bezug auf ihre Gesundheit zu erreichen?

Ältere Menschen erkranken oft nicht allein deshalb, weil sie älter werden, sondern weil sie sich nicht genug bewegen. Gezielte sportliche Aktivitäten helfen aber auch, wenn es hier und da schon ein Wehwehchen gibt oder man gar schon richtig erkrankt ist. Altersgemäß angeleitet ist Sport unverzichtbar, wenn es gilt, wieder fit zu werden. Sowohl vorbeugend als auch rehabilitativ – können die Sportvereine ansetzen. So sollten die älteren Ehrenamtlichen in den Sportvereinen beispielsweise qualifiziert werden und als Übungsleiter/innen für Gleichaltrige fungieren. Und dann sollten die Sportvereine mit einem ihrer größten Pfunde werben: dem sozialen Aspekt von Sport und Bewegung. Bewegung nicht alleine, sondern mit anderen gemeinsam Sport zu treiben steigert das Wohlbefinden!

Statement von Prof. Dr. Rainer Fretschner, Professor an der Alice Salomon Hochschule Berlin

1. Was müssen Sportvereine / -verbände tun, um die qualitativ hochwertigen Angebote an den Senior/in zu bringen?

Mit Blick aus der Wissenschaft ist es ratsam, die Sport- und Bewegungsangebote an den Werten und Bedürfnissen der Generationen auszurichten, die gewonnen werden wollen. Die Generation der Babyboomer wird älter und hat andere Ansprüche, als die Generation zuvor. Das heißt, dass die Angebote an deren Alltag und an ihre Lebenswelten geknüpft, geschlechts- und kulturspezifisch ausgerichtet und die unterschiedlichen Soziallagen der älteren Menschen berücksichtigt sein sollten. Das heißt auch, dass die Angebote möglichst wohnortnah und barrierearm vorgehalten werden sollten.

2. Welche Voraussetzungen braucht ein Sportverein, um ältere Menschen für den Vereinssport zu gewinnen?

Im Gegensatz zu vorherigen Generationen wollen die „neuen Alten“ bei der Entwicklung, Planung und Durchführung der Angebote miteinbezogen werden. Sie möchten teilhaben und mitbestimmen. Sie werden

Sportvereine verändern und neue Themen mit einbringen. Neben den Geselligkeits- und Spaßaspekten werden Gesundheitsaspekte an Bedeutung gewinnen. Sportvereine wirken gegen Vereinsamung und Isolation im Alter, so dass sie sich zu Kontaktbörsen im Sozialraum und zu Mehrgenerationentreffpunkten mit sportlichen und sozialen Angeboten entwickeln. Der Sportverein muss sich dessen bewusst sein und in die tägliche Arbeit integrieren.



v.l.n.r.: Prof. Dr. Rainer Fretschner, Prof. Dr. Silke Becker, Wolfgang Puschmann, Clemens Lücke, Gabriele Wrede, Tobias Schick, Eveline Lämmer

STURZPRÄVENTION VON MORGEN



Referent: **Dr. Frank-Timo Lange**
Sportwissenschaftler
E-Mail: Frank-Timo.Lange@t-online.de



Referent: **Christopher Poplien**
Assistent der Geschäftsleitung beim
KSB Märkisch-Oderland (MOL) e. V.
E-Mail: chr.poplien@ksb-mol.de
Telefon: 033 46-852 52 04



Moderator: **Benny Zahn**
Abteilungsleiter Breitensport,
KSB MOL e. V.
E-Mail: b.zahn@ksb-mol.de
Telefon: 033 46-852 52 02

Ziel

- › Sturzrisiko zu Hause und im häuslichen Umfeld senken
- › Mobilität und Selbstständigkeit in der zweiten Lebenshälfte erhalten und fördern
- › Lebensqualität erhöhen
- › Stürze und sturzbedingte Unfallfolgen reduzieren
- › Ärztliche Behandlungskosten verringern

Sturzprävention

- › Trainieren von Alltagssituationen (Treppensteigen, Greifen, Aufstehen, Hinsetzen)
- › Trainieren von Kraft, Balance und Koordination in der Gruppe, mit einer Vielzahl von Übungen und Spielen
- › Soziale Kontakte und Kommunikation in der Gruppe, gegenseitige Motivation

Praxisteil

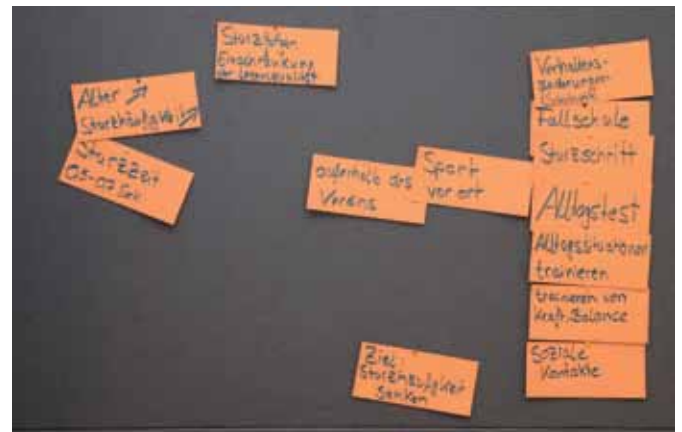
- › Praktische Sturzpräventionsübungen im Workshop mit den Teilnehmern für einen bewegten Einblick in eine Praxisstunde ■

Problem

- › Ein wissenschaftlicher Einblick in die altersbedingte Erhöhung der Sturzhäufigkeit von Senioreninnen und Senioren im Alltag, die sehr oft eine Einschränkung der Lebensqualität zur Folge hat

Möglichkeiten der Intervention

- › Risikofaktoren und Situationen im häuslichen und sozialen Umfeld lernen zu erkennen
- › Fallschule
- › Alltagsfitnesstest
- › Spezielle Sturzprophylaxe in Form von Sturzpräventionssport



PRÄVENTIONSGESETZ IM SPORT



Referentin: **Prof. Dr. Silke Becker**

Professorin für Gesundheitsmanagement, Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (ESAB)

E-Mail: becker@fhsm-p.de
Telefon: 03 31-90 75 71 13



Referent: **Stefan Weigand**

Mitarbeiter der Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung im Land Berlin

E-Mail: Weigand@gesundheitsbb.de
Telefon: 030-44 31 90 66



Moderatorin: **Anke Nöcker**
Abteilungsleiterin Sportentwicklung
Landessportbund Berlin e.V.

E-Mail: a.noecker@lsb-berlin.de
Telefon: 030-30 00 21 44

AUSGANGSSITUATION

In diesem Workshop diskutierten die Teilnehmer/innen die Rahmenbedingungen und Möglichkeiten der Umsetzung von Maßnahmen des Gesundheitssports für Ältere. Die Basis hierfür lieferten die beiden Fachbeiträge, die zum einen die gesetzlichen Rahmenbedingungen und zum anderen das Angebotsspektrum in Berlin unter die Lupe genommen haben.

GESUNDHEITSSPORT FÜR ÄLTERE – NEUE RAHMENBEDINGUNGEN

Der Beitrag von Professorin Silke Becker beschäftigte sich mit der Frage, welche Veränderungen aber auch Chancen und Risiken sich durch das im Jahr 2015 verabschiedete Präventionsgesetz für den Gesundheitssport der Älteren ergeben haben. Dabei stand im Fokus, dass sich die Sportvereine in den letzten Jahrzehnten immer stärker den Gesundheitsthemen öffnen. Waren Vereine früher noch ausschließlich auf Wettkampf- und Breitensport fokussiert, so wandeln sie sich heute immer stärker zu Gesundheitsdienstleistern. Die klassischen Motive Erfolg, Wettkampf und Leistung werden durch Spaß, Wohlbefinden, Gesundheit und Fit-sein abgelöst. Und vor allem aber bei den Älteren geht es um die Gesunderhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit im Kontext der Rehabilitation.

Der Sportverein im Wandel



Angebot 2013/2014	Anteil an Vereinen	Vereine Gesamt	Index (2011=0)
Gesundheitsförderung und Primärprävention (§ 20 SGB V)	32,2 %	29.300	+8,0
Rehabilitation und Tertiärprävention (§ 43 SGB V)	4,7 %	4.300	-16,1
Behinderung/chronische Krankheit (§ 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX)	6,3 %	5.700	+16,1
Alle zusammen	34 %	31.000	7,6

Breuer et. al., 2008, S. 3 und 2015, S. 9)

Früher: Leistungs- und Breitensport

Heute: zusätzlich Gesundheits- und Rehasport!

Fachhochschule für Sport und Management Potsdam

1

Vereine als Kooperationspartner bei Gesundheitsprojekten



Kooperationspartner
(Mehrfachnennungen möglich)



Quelle: MDS & GKV-Spitzenverband: PRÄVENTIONSBERICHT 2017
Abruf am 03.08.2018 unter https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht2017_gkv_mds_praeventionsbericht.pdf

Fachhochschule für Sport und Management Potsdam

3

Mit diversen Angeboten hat der organisierte Sport unter Nutzung des Präventionsgesetzes (§ 20 SGB V) auf die Anforderungen des Marktes reagiert. Insbesondere die beiden Qualitätssiegel des DOSB „Sport pro Gesundheit“ und das „Rezept für Bewegung“ stehen hierfür beispielhaft. Sportvereine gewinnen aber nicht nur als Anbieter von klassischen Gesundheitskursen wie z. B. Fitnesstraining, Rückenschule, etc. an Bedeutung, sondern sie sind auch ein willkommener Kooperationspartner bei Gesundheitsprojekten (z. B. Sturzpräventionsprojekt der AOK Nordost mit dem KSB im Havelland). Sportvereine erweisen sich als ideale Partner für Bewegungsangebote, auch wenn es darum geht, dem Nationalen Gesundheitsziel „Gesund alt werden“ näher zu rücken! Die finanzielle Unterstützung durch das Präventionsgesetz gibt dazu einen wichtigen Rückenwind.

CHANCE FÜR DEN SPORT DER ÄLTEREN?

Nationales Gesundheitsziel:
„Gesund alt werden“

FACHHOCHSCHULE
für Sport und Management Potsdam



Erfolgsfaktoren

- attraktive und barrierearme Freiflächen und Aktivitätsräume
- Bezug zum Alltag und leicht ins Alltagsleben integrierbar
- Durchführung im sozialen Nahfeld sowie in Gruppen
- keine langen Anfahrtswege
- hohe Kosten vermeiden

Naturngemäß bieten sich auch und gerade Sportvereine als lokale Settings für Bewegungsangebote für ältere Menschen an!

Fachhochschule für Sport und Management Potsdam

4



BEWEGUNG IM ALTER: ÜBER 1.400 BEWEGUNGS-ANGEBOTE IN BERLIN AUSGEWERTET

Die steigende Lebenserwartung und sich verändernde Bevölkerungsstrukturen gaben 2011 den Impuls, den Berliner Gesundheitszieleprozess „Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten“ zu initiieren. Wie Stefan Weigand vorstellte, verständigte sich die Landesgesundheitskonferenz (LGK) Berlin dabei u. a. auf das Ziel, Maßnahmen der Bewegungsförderung auszubauen. Mit Hilfe der Interventionsberichterstattung (IBE) zum Thema „Bewegung im Alter“ wurde nun geschaut, welche Aktivitäten die LGK-Mitglieder in diesem Bereich tatsächlich entfalten.

Dabei wurden über 1.400 Angebote erhoben und in einem umfassenden Bericht ausgewertet. Aus den Daten wurden bezirksspezifische Dossiers erstellt, welche die

kommunale Bevölkerungs- und Angebotsstruktur gegenüberstellen. Das Spektrum der erhobenen Angebote ist sehr vielfältig. Es erstreckt sich von Stuhlgymnastik bis zum Country- und Westerntanz, von der Wandergruppe über Tischtennis hin zu Yoga und Pilates. Mit ca. einem Drittel entfallen die meisten Angebote auf den Bereich Gymnastik. Auf den weiteren Plätzen folgen Angebote zum Tanzen, Energiearbeit, Gesundheits- und Rehabilitationssport und Sturzprävention. Generell sollte beachtet werden, dass die Gruppe der Älteren sehr heterogen ist und die Bedarfe breit gefächert sind. Es wird daher empfohlen, die Angebote partizipativ mit der Zielgruppe zu entwickeln und somit eine bedarfsgerechte Ausgestaltung zu ermöglichen.

Etwa ein Drittel der erhobenen Angebote finden in Sportvereinen statt, ein knappes Viertel in den Seniorenbegegnungsstätten, ein knappes Fünftel in Stadtteilzentren und ein knappes Sechstel in Volkshochschulen. Nur sehr selten wurden Angebote der Bewegungsförderung aus dem Setting Pflegeeinrichtung und Krankenhaus gemeldet. Damit die Angebote niedrigschwellig, kostenlos und flexibel zugänglich gestaltet werden, wird im IBE-Bericht empfohlen, diese verstärkt im öffentlichen Raum wie Parks und sonstigen Grünflächen auszurichten. Somit könnten auch Menschen in schwierigen sozialen Lagen und ohne Mitgliedschaft in Sportvereinen gezielter angesprochen und beteiligt werden.

Knapp ein Drittel der Angebote wird in Kooperation, meist mit einer/einem einzigen Kooperationspartner/in, durchgeführt. Die bestehenden Kooperationen sind relativ vielfältig, unter den Partner/innen befinden sich z. B. Bezirksämter, Kiezclubs, Stadtteilzentren und Quartiersmanagements, Krankenkassen und Seniorenheime, Jobcenter, Selbsthilfekontaktstellen, Kliniken und Wohnungsbaugesellschaften. Allerdings empfiehlt sich der Aufbau von Kooperationen nach spezifischer Zielgruppe, z. B. Migrant/innen oder Menschen mit Demenz, auszurichten.

DISKUSSION DES THEMAS

Als wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung bewegungsförderlicher Angebote für ältere Menschen wurden in der anschließenden Diskussion neben Kooperationen mit entsprechenden Partnern die Wohnortnähe, die Akquise passender Räume, qualifizierte Übungsleiter/innen sowie zeitliche Ressourcen benannt. Zudem wurde betont, dass gerade für die Ehrenamtlichen in den Vereinen die Einwerbung von Finanzmitteln häufig durch bürokratische Anforderungen beim Stellen und Abrechnen der Projektanträge erschwert ist. ■

MODERNE TRIFFT AUF TRADITION



Referent: Prof. Dr. Rainer Fretschner

Professor für Theorie und Praxis Sozialer Arbeit mit dem Schwerpunkt Arbeit mit älteren Menschen/Soziale Gerontologie, Alice Salomon Hochschule Berlin

E-Mail: fretschner@ash-berlin.eu
Telefon: 030-992 45-410



Moderator: Dr. Ralf Ziezow

Vizepräsident, Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (ESAB)

E-Mail: ziezow@sportfh-esab.de
Telefon: 03 31-30 75 71 00
0331-90 75 71 00



EINLEITEND WURDEN ZWEI FRAGESTELLUNGEN ALS LEITGEDANKEN GESTELLT:

- › Traditionelle Sportarten (-räume) versus Trendsportarten (-räume) im Sport der Älteren
- › Worauf müssen sich Sportvereine zukünftig einstellen?

Der Sportverein als Teil der Daseinsvorsorge muss sich neuen gesellschaftlichen Herausforderungen stellen und dabei den Spagat zwischen traditioneller Vorsorge im Sinne der Prävention der alternden Gesellschaft einerseits und andererseits den durch neue Medien geprägten bzw. beeinflussten Generationen schaffen. Bisher sind in der Literatur unter der Rubrik beste traditionelle Sportarten für Senioren folgende zu finden:

- › Nordic Walking
- › Wandern
- › Radfahren
- › Schwimmen
- › Gymnastik
- › Tanzen
- › Kampfkunst Tai Chi

Im Workshop wurde den Fragen nachgegangen,

1. Reichen diese traditionellen Angebote aus?
2. Welche sportlichen Bedürfnisse haben Senioren heute tatsächlich?
3. Sind die Sportvereine genügend darauf vorbereitet?
4. Welche Sportaktivitäten sind aus medizinischer und soziologischer Sicht besonders wertvoll?



Die Diskussion zeigte, dass die Eingrenzung auf diese traditionellen Angebote auch generationsübergreifend nicht mehr zeitgemäß ist. Verschiedenste moderne Angebote wurden vorgestellt. Hier eine Auswahl:

- Aqua Bouncing
- Iyengar Yoga
- Cardio Tennis
- Klettern (klassisches Klettern, Bouldern)
- Drums Alive
- Golf (Seniorengolf, Disc-Golf, Fußball-Golf).

Cardio Tennis –

Ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Tennisplatz

Cardio Tennis ist ein neues Fitness-Training mit Ball und Schläger auf dem Tennisplatz. In einer Gruppe von 6 bis 16 Personen werden die Tennisdrills kombiniert mit weiteren Konditionsübungen neben dem Tenniscourt. Dabei geht es nicht um Punkte, sondern die Pulsmessung steht im Vordergrund.



Eignet sich die Trendsportart Klettern auch für Senioren und Best-Ager?

Beispiele aus Berlin konnten zeigen, dass insbesondere Bouldern hervorragende Potenzen für Spaß und Fitness der älteren Generation bietet.

In einem weiteren Teil des Workshops ging es neben den inhaltlichen Angeboten um Aspekte der Neuausrichtung von Sportvereinen. Strategisch stehen die Vernetzung und Einbindung in Quartiersentwicklungen, die Kooperation unter den Vereinen, mit Kitas, Schulen und Bildungsträgern sowie aufsuchende Angebote im Fokus. Neu überdacht müssen von Seiten der Verbände altersfreundliche Regeln und altersklassenunabhängige bzw. -übergreifende Wettkampfsportarten.

Schließlich wurde für größere Flexibilität bei den Beiträgen und der Mitgliedszeit plädiert. Kontrovers war dagegen die Auffassung inwieweit kommerzielle Angebote in die Vereine integriert werden sollten. ■



ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT) UND ALLTAGS-TRAININGS-PROGRAMM (ATP)



Referentin: **Dr. Karin Quenzel**
Trainerin, Brandenburgischer
Präventions- und Rehabilitations-
sportverein e.V.

E-Mail: karin_quenzel@web.de
Telefon: 03 35 - 680 32 96



Referentin: **Andrea Weber**
Kurskoordinatorin,
Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.

E-Mail: Andrea.weber@tib1848ev.de
Telefon: 030 - 61 10 10 14

Mehr Bewegung in den Alltag bringen. Wie gelingt das und welche Rolle nehmen die Sportvereine ein?

Sowohl der AFT als auch das ATP sprechen die über 60-Jährigen an. Nach Vorstellung der beiden Themen und zwei Good Practice Beispielen aus Brandenburg und Berlin wurden drei Fragen zum Thema Praktikierbarkeit und Mehrwert mit den Workshop-Teilnehmenden (TN) diskutiert.

Alltags-Fitness-Test (AFT)

Der AFT ist ein unkomplizierter Test zur Ermittlung der alltagsrelevanten Fitness mit Zukunftsprognose über die „Selbstständigkeit im Alter“. Mit Hilfe von sechs Übungsaufgaben werden mit hoher Aussagekraft und in simpler Anwendung die Bein- und Armkraft, die Ausdauer, die Hüft- und Schulterbeweglichkeit und die Geschicklichkeit gemessen. Das alltagsrelevante Funktionsniveau kann so überprüft und mit den Werten von Personen gleichen Alters und Geschlechts verglichen werden. Der Test gibt Auskunft darüber, ob die jeweilige Leistung überdurchschnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich zu bewerten ist.

Alle Informationen zu den Aufgaben, Broschüren und Materialien zum AFT finden sich unter:

www.alltags-fitness-test.de

Alltags-Trainings-Programm (ATP)

Das ATP ist ein Kursprogramm, bestehend aus zwölf Kurseinheiten (KE) à 60 min. (1 KE/Woche). Zielgruppe sind Männer und Frauen, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Ziel des Programms ist, dass die TN alltagsnahe Fähigkeiten trainieren, um Anforderungen des Alltags möglichst selbstständig bewältigen zu können.

Folgende Vorteile bietet das ATP Sportvereinen u. a.:

1. Fertiges Kursprogramm
inkl. dazugehörigem Kursmanual
2. Zertifizierungsfähig mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT*

* Seit dem 1.7.2018 ist das ATP auch durch die zentrale Prüfstelle Prävention zertifizierbar (laut § 20 SGB bezuschussfähig durch die Krankenkassen)

3. Förderung durch die BzGA mit bis zu 800,- € pro Kurs (in 2018)
4. Möglichkeit, neue TN / Mitglieder zu gewinnen
5. Möglichkeit zur Kooperation mit externen Partnern

Um das ATP durchführen zu können, muss die Übungsleitung (ÜL) folgende Qualifikationen besitzen:

1. B-Lizenz „Sport in der Prävention“ oder anerkannte sport- und bewegungsbezogene Berufsausbildung (z. B. Sportwissenschaften, Physiotherapie, Gymnastiklehrer/-in)
2. und Teilnahme an der Fortbildung zum ATP (8 Lehreinheiten)

Informationen zum ATP finden sich unter:

www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-das-atp/

Good Practice Beispiele

Vertreterinnen zweier Vereine, in denen das ATP umgesetzt wird, berichten von ihren bisherigen Erfahrungen.

Dr. Karin Quenzel, Trainerin des Brandenburgischen Präventions- und Rehabilitationssportvereins e.V.:

Die Erfahrungen mit dem ATP sind durchweg positiv. Die Resonanz auf die Ausschreibung war so groß, dass gleich zwei Kurse gestartet wurden. Aufgrund der Zufriedenheit und Nachfrage der TN werden die Kurse fortgeführt. Das ATP kann als „großer Gewinn für die Verbesserung der körperlichen Fitness der älteren Menschen“ in ihrer Region angesehen werden.





Moderatorin: Maria Fürstenberg
Mitarbeiterin Gesundheitssport,
LSB Brandenburg e. V.

E-Mail: fuerstenberg@lsb-brandenburg.de
Telefon: 03 31 - 971 98 46



Moderator: Christoph Stegemann
Mitarbeiter Gesundheitssport,
LSB Berlin e. V.

E-Mail: c.stegemann@lsb-berlin.de
Telefon: 030 - 30 00 21 64

Andrea Weber, Kurskordinatorin der Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.:

Insgesamt haben 17 Personen am ATP teilgenommen, pro Kurseinheit im Schnitt 8-11 Personen. Das Programm ist attraktiv für die Zielgruppe, was daran deutlich wird, dass TN aus ihrem Familien- und Nachbarschaftsumfeld weitere Interessenten mitgebracht haben. Das Programm ist grundsätzlich als niedrighschwellig einzustufen, an einigen Stellen allerdings so ambitioniert, dass für bestimmte Übungen mehr Zeit aufzuwenden ist, als es das Kursmanual vorsieht. Insgesamt überwiegt der positive Eindruck. Da das ATP sich gut zur Kooperation mit externen Institutionen eignet, plant der Verein, durch diese das ATP weiteren Angehörigen der Zielgruppe vorzustellen und die Durchführung von ATP-Kursen fortzusetzen.

Diskussion

Die übergeordnete Fragestellung des Workshops war: Wie gelingt es uns, mehr Bewegung in den Alltag älterer Menschen zu bringen, und welche Rolle nehmen dabei die Sportvereine ein? Anhand der drei folgenden Fragestellungen wurde das Thema diskutiert.

Bieten AFT und ATP Vereinen Entwicklungspotenziale? Falls ja, welche?

Die Workshop-TN haben die praktikable Umsetzung des AFT positiv bewertet. Beim ATP wurden Schwierigkeiten aufgrund der höheren Qualifikationsvoraussetzung (B-Lizenz „Sport in der Prävention“) und des erhöhten Aufwands in der Planung und Schulung des Angebots gesehen. Sowohl den AFT als auch das ATP schätzten die Workshop-TN als geeignet ein, um neue Mitglieder zu gewinnen und um Netzwerke auf- bzw. auszubauen.

Wie kann es Sportvereinen gelingen, mehr Bewegung in den Alltag älterer Menschen zu bringen?

Vorgeschlagen wurde, ggf. auch nur bestimmte Anteile des ATP bzw. des AFT zu nutzen und diese in Dauerangeboten zu integrieren. Außerdem wurde empfohlen, die Zielgruppe in ihrer vertrauten Umgebung aufzusuchen. Zu diesem Zweck sollten Vereine auf Senioren/-innen

bzw. auf entsprechende Einrichtungen zugehen. Angebote wie Wandern / Radwandern wären ebenso als Vereinsangebote denkbar und lassen sich mit dem ATP kombinieren.

Welche Rolle nehmen Sportvereine ein, wenn es darum geht, mehr Bewegung in den Alltag älterer Menschen zu bringen?

Vereine sollten sich entsprechend positionieren und sich als Akteure im Bereich Gesundheits- und Freizeitsport verstehen. Außerdem ist es notwendig, dass Vereine gezielt Werbung z. B. für spezifische Angebote machen, wenn es darum geht, mehr Bewegung in den Alltag älterer Menschen zu bringen.

Fazit

Die Workshop-TN kamen zu dem Schluss, dass der AFT als sehr niederschwelliges Angebot gut praktikierbar für die ÜL und gut geeignet für die Umsetzung im Verein ist. Beim ATP dagegen erschien einigen Workshop-TN die Hürde der Qualifikationsvoraussetzung (B-Lizenz „Sport in der Prävention“) als zu hoch, weswegen die Umsetzung im Verein als schwieriger eingeschätzt wurde. Die Berichte und Erfahrungen der Referierenden geben Anlass, sowohl AFT als auch ATP zu empfehlen. Der AFT ist mit wenigen Materialien leicht umsetzbar und bietet der Zielgruppe objektive Daten über die alltagsrelevante Fitness. Das ATP ist ein gut aufbereitetes, speziell auf die Zielgruppe Ältere ausgerichtetes Kursprogramm. Zudem werden Vereine bei der Umsetzung des ATP bis Ende 2018 gefördert. Längerfristig wird eine Anerkennung als bezuschussungsfähiger Präventionskurs nach § 20 SGBV angestrebt*. Das ATP eröffnet Vereinen außerdem die Chance, Kooperationen mit externen Institutionen zu initiieren und so gezielte Netzwerkarbeit zu betreiben. Sowohl AFT als auch ATP bieten Vereinen somit hilfreiche Instrumente, sich dem Thema Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen zu nähern. ■

ZUGANG ZU BEWEGUNGSFÖRDERUNG OHNE GRENZEN



Referentin: **Elke Duda**
Vereinsmanagerin,
TSV Berlin Wittenau 1896 e.V.

E-Mail: duda@tsv-berlin-wittenau.de
Telefon: 030 - 415 68 67



Referent: **Guido Kersten**
Mitglied Netzwerk Inklusion

E-Mail: guido@berliner-wasserratten.de
Telefon.: 030 - 452 11 58



Referentin: **Dr. Carola Wiesner**
Vorstandsmitglied,
Stadtsportbund Cottbus e.V.

E-Mail: afw@stsb-cb.de
Telefon: 03 55 - 47 40 92



Moderator: **Tobias Schick**
Geschäftsführer,
Stadtsportbund Cottbus e.V.

E-Mail: schick@stsb-cb.de
Telefon: 03 55 - 47 40 92

„Senioren sport für alle – ohne Grenzen, ohne zeitliche und räumliche Beschränkungen und ohne dabei zu vergessen, wer die Zielgruppe war und ist.“ So könnte man die Fragestellung unseres Workshops zusammenfassen. Nacheinander haben die Referenten – alle mit hohem praktischen Erfahrungsschatz – versucht die Thematik und Fragestellung durch ganz konkrete Projekte zu beleuchten und einen Erfahrungs- und Wissensaustausch mit allen Teilnehmern in Gang zu bringen. „Das ist bestens gelungen.“, so das einhellige Feedback der mehr als 20 Teilnehmer.

Inspiziert durch den Impulsvortrag von Elke Duda (TSV Berlin Wittenau) wurde zunächst der Wandel der Zielgruppe beleuchtet. Schnell war man sich einig, die Senioren von heute und erst recht von morgen unterscheiden sich in ihrem Anspruchsprofil von den einstigen Senioren. Alleine der Begriff Seniorensport schreckte viele ab, sich im Sportverein anzumelden. Das Projekt „Karamba – ein Sportangebot für Senioren“ und als neue Wortmarke

fand viel Anklang. Es gilt neue Wege zu gehen. Auch die Idee und der Impuls der Sportfreundin Sabine Kosakow – Kutscher (Landkreis Havelland) und von Klaus Hinz stieß auf viel Interesse. „Sport an der frischen Luft, für alle möglich ohne Übungsleiter und Turnhalle mittels Fitnessinseln, ist für alle Altersgruppen eine sinnvolle Ergänzung zum klassischen Trainingsangebot“, so eine Teilnehmerin während der regen Diskussion, die immer wieder durch kleine Bewegungsaufgaben von Klaus Hinz bereichert wurde.





Referentin: **Sabine Kosakow-Kutscher**
Demografie – Referentin,
Landkreis Havelland

E-Mail: sabine.kosakow-kutscher@havelland.de
Telefon: 033 85 - 551 - 13 58



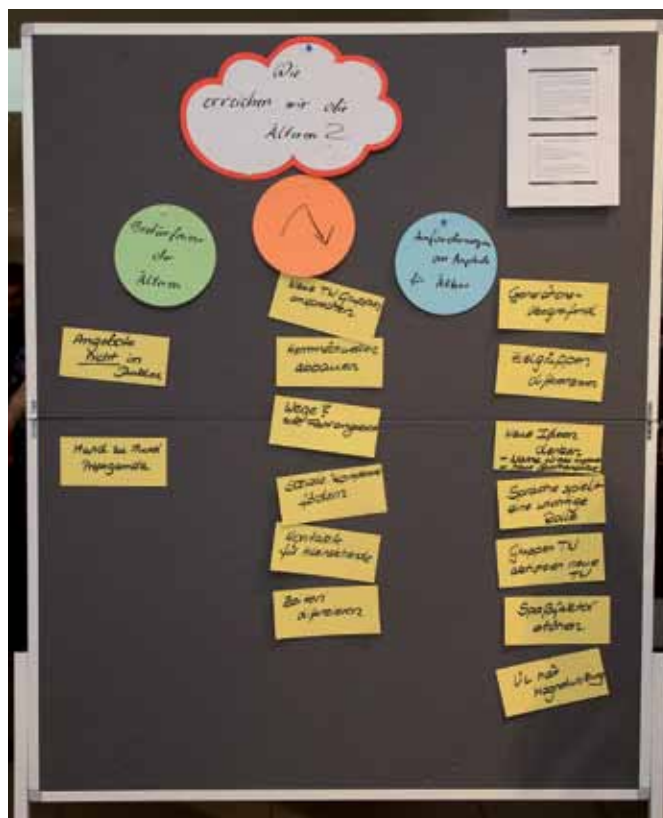
Referent: **Klaus Hinz**
Mobiles Team Seniorensport,
LSB Berlin e.V.

E-Mail: Kmhinz43@gmx.de
Telefon: 030 - 813 53 10

Einleuchtend war auch das Statement von Guido Kersten (Berliner Wasseratten), die Barrierefreiheit bei allen Sanierungsprojekten und Neubauten von Sportflächen nicht nur zu beachten sondern sich frühzeitig im Vorfeld bei Bauplanungen Hinweise und Ratschläge von Sportfreunden, die im Bereich Inklusion tätig sind, einzuholen. Den Abschluss bildete der Impuls und die Vorstellung des Medienprojektes „Meine 5 Minuten“, vorgestellt von Dr. Carola Wiesner. Nach dem Vorbild „Medizin nach Noten“ produzieren der Stadtsportbund Cottbus und der lokale Fernsehsender vierzehntägig eine Mitmach-Sendung. Hier werden Sportvereine und Unternehmen eingebunden und alltagstaugliche Übungen für jede Frau und jeden Mann vorgemacht.

Alle Impulse und die jeweils anschließenden Diskussionen unter der Fragestellung mündeten in der Überzeugung, bestehende Angebote zu erhalten und dabei diese der sich verändernde Zielgruppe anzupassen. Eine Schlüsselaufgabe sei es neben technischen Voraussetzungen (wie Sportflächen, Hallenzeiten, Ausstattung) ÜbungsleiterInnen, zu befähigen kompetent und verlässlich gemeinsam mit der Zielgruppe Sportangebote für den Vereinssport zu etablieren. Diese müssen dabei den Ansprüchen an Qualität und Flexibilität der Zielgruppe gerecht werden und sind grundsätzlich nicht mit den typischen Seniorensportangeboten der letzten Jahre zu vergleichen. Dabei ist es entscheidend zu beachten, dass

ehemalige Sportler und bereits älter werdende Mitglieder geringere Hemmschwellen überwinden müssen, als sogenannte „Neueinsteiger“, die sich im Vereinssport in einem Sportangebot für Senioren wiederfinden. Auch hier müssen in Ansprache und Ausgestaltung der Vereinsangebote neue Wege gegangen werden. Diesen gesamten Prozess der Anpassung der Vereinsangebote für selbstbestimmte und anspruchsvoll älter werdende Vereinssportler müssen die Landessportbünde von Berlin und Brandenburg, alle Fachverbände und die zuständigen Kreis- und Stadtsportbünde sowie die jeweiligen Kommunen finanziell und inhaltlich mit unterstützen und begleiten. „Best practice“-Beispiele wie beim Symposium sollen noch breiter veröffentlicht werden und zu den Vereinen in Berlin und Brandenburg transportiert werden. ■



AUSBLICK

WIE GEHT'S WEITER?



Das 6. Symposium Sport der Älteren Berlin / Brandenburg unter dem Motto Bewegung und Sport statt Medizin im Alter war sehr vielfältig und reich an Diskussionen. Viele Impulse und Ideen sind entstanden, die es gilt in Berlin und Brandenburg in den Vereinen umzusetzen, um noch mehr Menschen eine sportliche Heimat zu geben.

Besonders interessant fand ich den Blick der Wissenschaft, die uns Prinzipien mit auf den Weg gegeben hat, die wir bei der Planung und Umsetzung von Angeboten zukünftig berücksichtigen sollten, wenn wir die Babyboomer Generation ansprechen möchten.

1. Prinzip der Alltags- und Lebensweltorientierung
2. Prinzip der Partizipation
3. Prinzip der Differenzsensibilität
4. Prinzip der Barrierefreiheit / Barrierearmut

Tragen Sie diese guten Nachrichten weiter. Wir sehen uns wieder und werden uns austauschen, wie erfolgreich es uns gelungen ist, diese Prinzipien anzuwenden.

Ihre
Gabriele Wrede,
Seniorenbeauftragte des LSB Berlin

IMPRESSIONEN





Die Zeiten, in denen sich Senioren nach ihrer aktiven Wettkampfzeit aus dem Sport- und Vereinsleben zurückziehen, sind längst vorbei. Im Gegenteil: Immer mehr Ältere finden erst in der zweiten Lebenshälfte den Weg in und Spaß am Sport – vor allem auch dank des gesundheitlichen Mehrwerts. Darauf haben die Sportvereine und -verbände in Brandenburg und Berlin mit zahlreichen speziell zugeschnittenen neuen Angeboten längst reagiert und bringen so immer mehr Senioren in Bewegung. Ausruhen wollen sich darauf aber weder Vereine noch Aktive. Neue Ideen sind gefragt. Um diese gemeinsam zu finden und sie zu diskutieren, hatten die Landessportbünde (LSB) der beiden Länder heute gemeinsam zum 6. Symposium „Bewegung und Sport statt Medizin im Alter!“ eingeladen, an dem gut 100 Vertreter/-innen von Vereinen und Verbänden sowie aus der Wissenschaft teilnahmen.

„Sport und Bewegung sind Themen, die gerade für die älteren Brandenburger/-innen immer wichtiger werden“, erklärt Karl-Heinz Hegenbart, Vizepräsident für Breitensport beim LSB Brandenburg. „Das sieht man nicht nur an unseren Mitgliederzahlen, bei denen wir allein im vergangenen Jahr fast 3.500 neue Aktive über 50 Jahre dazugewonnen haben. Auch in der Praxis spüren wir eine

starke Nachfrage nach entsprechenden Angeboten – und einen sehr großen Willen bei unseren Vereinen und Verbänden, dieser Nachfrage auch gerecht zu werden.“ Wie das am einfachsten gehen kann, diskutierten in Falkensee die Berliner und Brandenburger Experten. Unter der Schirmherrschaft von Brandenburgs Ministerin für Bildung, Jugend und Sport, Britta Ernst, und dem Berliner Senator für Inneres und Sport, Andreas Geisel, erörterten sie verschiedenste Strategie-Ansätze für eine erfolgreiche Weiterentwicklung des Seniorensports sowie nützliche Praxishilfen. Dabei wurden sowohl die gesetzlichen und demografischen Rahmenbedingungen, die gesundheitsfördernden Aspekte wie auch die Chancen für Senioren und Vereine durch speziell ausgearbeitete Sportangebote näher beleuchtet. Inspirationen dafür bekamen sie durch das erfrischende Impulsreferat von Prof. Dr. Rainer Fretschner von der Alice Salomon Hochschule Berlin.

Info: Die Landessportbünde Brandenburg und Berlin organisieren alle drei Jahre gemeinsam mit dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport, dem Seniorenrat des Landes Brandenburg, der Berliner Senatsverwaltung für Inneres und Sport sowie dem Landesseniorenbeirat Berlin das Symposium „Sport der Älteren“. ■

IMPRESSIONEN



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landessportbund Berlin e.V.
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin

Landessportbund Brandenburg e.V.
Schopenhauerstr. 34
14467 Potsdam

Redaktion:

Katja Sotzmann
Telefon: 030-30 00 21 27

Karin Marquardt
Telefon: 03 31 -9 71 98 37

Fotos: Jürgen Engler, Marcus Gansewig
Layout: Sabine Müller, grafik.mueller@gmx.de