



**DOSB** | Sport bewegt!

**DOSB** | Richtig fit ab 50

# Grußwort



## Thomas Bach DOSB-Präsident und Olympiasieger im Fechten 1976

Der demografische Wandel bringt große Veränderungen in allen gesellschaftlichen Bereichen mit sich, auch im Sport und in den Sportvereinen. Dabei können besonders wir im Sport die Zukunft positiv mitgestalten, denn Deutschland braucht fitte ältere Menschen, die sich und ihre Erfahrungen zum Wohle der Allgemeinheit einbringen. Das ist gut für den Einzelnen, aber auch für die gesamte Gesellschaft.

Durch körperliche Aktivität können Erkrankungen vermieden und der Gesundheitszustand nachhaltig verbessert werden. Sport und Bewegung machen „richtig fit ab 50“. Eine wichtige Herausforderung besteht darin, ein neues Altersbild zu prägen und eine differenzierte Angebotsstruktur zu entwickeln, um immer mehr Ältere mit Angeboten in den Sportvereinen zu erreichen. Dabei ist es notwendig mit einzubeziehen, dass die Zielgruppe sehr heterogen ist und unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse hat. Es geht darum, die richtige Ansprache für Männer und Frauen zu finden, die – vielleicht auch nach längerer Pause – körperlich aktiv werden und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Bestehende Barrieren zum Sporttreiben sollen abgebaut und soziale Kontakte und Spaß im Rahmen des gemeinsamen Bewegens in den Vordergrund gestellt werden. Diese Broschüre kann den Vereinen dazu wichtige Hilfestellungen leisten. Wir danken dem Bundesministerium für die erfolgte Unterstützung des Modellprojektes „Richtig fit ab 50“, durch das wir wichtige Erkenntnisse für ein attraktives Angebot der über 50-Jährigen in den Vereinen gewinnen konnten. Lassen Sie uns gemeinsam eine älter werdende Bevölkerung in Bewegung bringen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Bach', written in a cursive style.

Thomas Bach

# Inhaltsverzeichnis

<b>Grußwort .....</b>	<b>2</b>
<b>Zukunftsgeneration Ältere.....</b>	<b>4</b>
<b>Ein neues Altersbild .....</b>	<b>6</b>
<b>Richtig fit ab 50! .....</b>	<b>9</b>
<b>Wunschprogramm an die Vereine .....</b>	<b>13</b>
<b>Zwölf Aspekte eines attraktiven Angebots „Richtig fit ab 50“ .....</b>	<b>15</b>
1. Die richtige Ansprache .....	15
2. Inhaltlich vielfältig und abwechslungsreich .....	17
3. Kompetent betreut .....	22
4. Das Motiv Gesundheit .....	24
5. Das Motiv der Leistungssteigerung.....	27
6. Neue (Er)kenntnisse und Erfahrungen ermöglichen .....	29
7. Spaß und Geselligkeit im Vordergrund.....	30
8. Sport vor der Haustür .....	32
9. Ein schönes Ambiente .....	34
10. Zeitlich flexibel.....	36
11. Erst schnuppern, dann binden .....	37
12. Verbündet im Netzwerk.....	39
<b>Wer hilft wie weiter?</b>	
<b>Informationen zum Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ .....</b>	<b>42</b>
<b>Adressen und Kontakte.....</b>	<b>44</b>
<b>Quellennachweis.....</b>	<b>46</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>47</b>

# Zukunftsgeneration Ältere

## Der demografische Wandel in Deutschland



**Demografisch gesehen sind die Deutschen auf dem Weg zu einer älter werdenden Gesellschaft. Der Anteil der über 50-Jährigen, um 1950 noch bei etwa 27 Prozent, liegt heute bei rund 41 Prozent und wird im Jahre 2050 auf etwa 53 Prozent wachsen.<sup>1</sup>**

Besonders stark ansteigen wird die Zahl der Hochaltrigen. Gegenwärtig beträgt der Anteil der über 80-Jährigen an der Gesamtbevölkerung 5 Prozent. Für das Jahr 2050 wird mit über zehn Millionen Hochaltrigen gerechnet, das sind mehr als doppelt so viele wie heute. Der 60-Jährige hat heute im Durchschnitt noch etwa 21, die 60-Jährige sogar noch gut 25 Lebensjahre vor sich – und das bei bester Gesundheit. Dagegen werden immer weniger Kinder geboren, so dass der Bevölkerungsanteil der unter 20-Jährigen 2050 auf etwa 15 Prozent gesunken sein wird.

*„Wenn wir heute vom demografischen Wandel unseres Landes reden, dann reden wir von unserer persönlichen Zukunft. ‚Die Gesellschaft‘, das sind wir alle.“*

Horst Köhler  
Bundespräsident (2004 – 2010)

### Neuorientierung der Vereine

Die Vereine werden sich also umorientieren müssen, denn die stärker wachsende ältere Klientel wird mit neuen Erwartungen und Bedürfnissen auf die Sportvereine zukommen. Deren Angebot wird sich in vielem verändern müssen, beispielsweise auch bei der Vergabe von Hallenzeiten. Wo früher Kinder und Leistungssportler den Vorrang in der Belegung hatten, werden die Älteren nun immer mehr Ansprüche anmelden. Diese Situation bietet aber auch die Chance zu einer verstärkten Profilbildung der Vereine etwa im Unterschied zu professionellen Anbietern.

*„Der demografische Wandel, das Altern unseres Volkes, ist zum größten Teil durch die mittlere und jüngere Generation ausgelöst. Wir haben keine ‚Überalterung‘ (wo ist hier die Norm?), sondern eine ‚Unterjüngung‘ durch zu wenige Kinder!“*

Prof. Dr. Dr. Ursula Lehr  
Familienministerin a. D.

## Soziale Begegnungsstätten

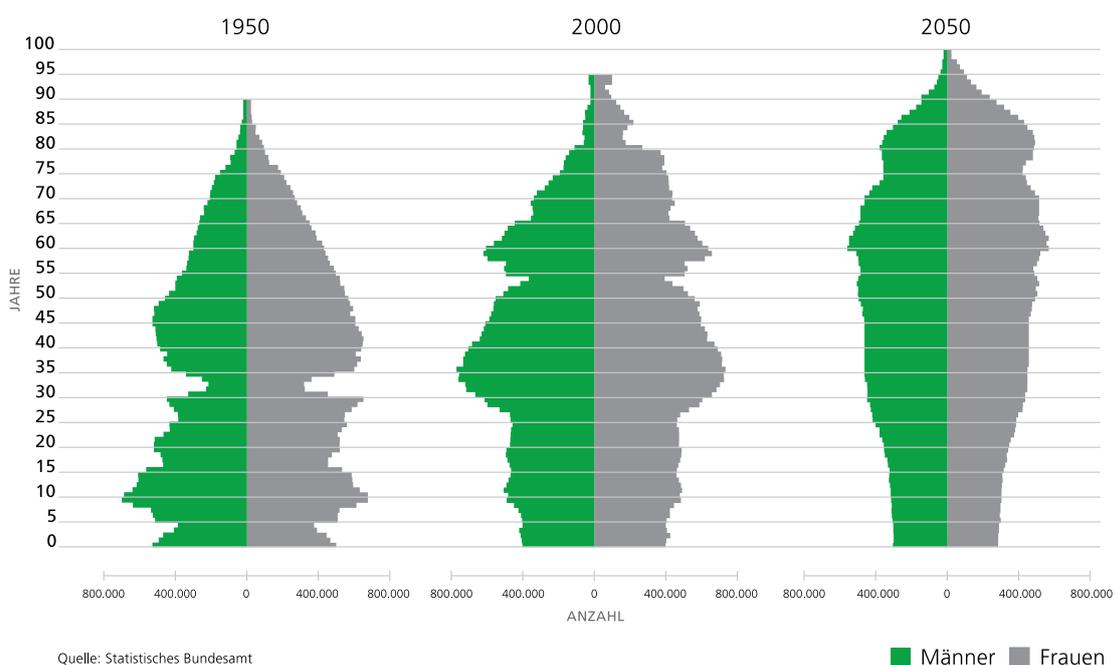
Immer mehr Menschen in Deutschland leben allein: Neben Singles und alleinerziehenden Vätern und Müttern steigt auch die Zahl kinderloser Ehepaare. Das Zusammenleben der Generationen in Großfamilien oder im engen familiären Umfeld wird immer seltener und so gehen Jung und Alt ihre eigenen Wege. Es besteht die Befürchtung, dass es in Zukunft Spannungen zwischen den Generationen geben wird, denn immer weniger Jüngere werden immer mehr Ältere versorgen müssen. Dem Sportverein kommt hier eine gesellschaftspolitisch wichtige Rolle im Miteinander der Generationen zu. Das gemeinsame Sporttreiben verbindet und kann helfen, Vorurteile abzubauen. Die Vereine sind somit eine Art sozialer Begegnungsstätten, die auch der Vereinsamung im Alter entgegensteuern können.

*„Der demografische Wandel ist längst in den Sportvereinen angekommen. Die Sportvereine beweisen sich als wichtige Partner für Ältere, schaffen adäquate Bewegungsangebote für sie und nutzen die Kompetenzen und das Engagement der Älteren für das Vereinsleben.“*



**Dr. Karin Fehres**  
Direktorin Sportentwicklung im DOSB

## Die Bevölkerungspyramide verliert ihren stabilen Unterbau Demografischer Wandel in Deutschland (1950 – 2050)



# Ein neues Altersbild

## Ab wann ist man alt?



**Wie ist das mit dem Alter? Sind die Bezeichnungen „Oma“ oder „Opa“ diskriminierend? Gar Schimpfwörter? Die „beschwingte Großmutter“ wird mittlerweile als „junge Alte“ von der Werbung entdeckt und umworben, schließlich ist das eine Gruppe, die sich finanziell das eine oder andere leisten kann. Wer ist alt, wer ist Senior? Das ist heute eher eine Befindlichkeitsfrage.**

Ältere sind 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 „Alte“ und wollen auch nicht so bezeichnet werden. Untersuchungen belegen<sup>2</sup>, dass 70-Jährige von heute körperlich und geistig so fit sind, wie 65-Jährige es vor 30 Jahren waren, außerdem sind sie gesünder als damals. Es hat sich ein Lebensalter der „gewonnenen Jahre“ herausgebildet.

Die Zielgruppe der Älteren hat wegen ihrer Kaufkraft zunehmend an Bedeutung gewonnen: die Älteren sind die wahren Könige unter den Kunden. Die Seniorenhaushalte leisten sich im Jahr über 300 Milliarden Euro für den privaten Verbrauch, dies entspricht fast einem Drittel der Gesamtausgaben in diesem Bereich.<sup>3</sup>

In unserer alternden Gesellschaft wird Jugendlichkeit zur übergreifenden Norm: Die Kindheit wird „beschleunigt“, das Alter wird „entschleunigt“! Untersuchungen sagen, dass sich Ältere heute durchschnittlich zwölf Jahre jünger fühlen und 25 Jahre jünger sein wollen.<sup>4</sup> Sportangebote sollten daher weniger auf das Lebensalter als vielmehr auf das „gefühlte“ Alter ausgerichtet sein.



## Unterschiedliche Bedürfnisse

Ältere Menschen sind eine heterogene Bevölkerungsgruppe, die mehrere Generationen umfasst. Zu ihr können gleichzeitig der 50-jährige Enkel und seine 100-jährige Großmutter gehören – und deshalb ist die Wunschpalette an den Verein bunt und kreativ. Eine differenzierte Angebotsstruktur muss sich somit an den Bedürfnissen der Menschen orientieren. Es geht also hauptsächlich um die Motive, den Erfahrungshintergrund und die Erwartungen der Klientel, die sich je nach Art und Intensität der bisherigen Sporterfahrung sehr unterschiedlich darstellen. Angebote für ungeübte und geübte Sportler/innen müssen so unterschieden werden: in welchen Bereichen spielt das Alter keine Rolle und wo gehen die Motive unterschiedlicher Altersgruppen doch auseinander. Und schließlich haben Männer andere Erwartungen und Bedürfnisse als Frauen, die in den Inhalten und der Angebotsgestaltung berücksichtigt werden müssen.<sup>5</sup>



*„Altersbilder entstehen durch Bilder, Sprache und durch Erleben. Die Bilder des Alters in den Medien haben sich in den vergangenen Jahren sehr konträr entwickelt. In der Werbung hat der aktive, konsumorientierte Ältere Einzug gehalten. Immer mehr Unternehmen setzen Models mit Falten und grauen Haaren ein. Egal ob ADAC, Allianz, Doppelherz, Nivea, Kölln Haferflocken, Bertolli Olivenöl oder die Sparkasse – alle wollen die ältere Generation als Kunden gewinnen. Das Bild der Senioren in der Werbung setzt mittlerweile öfters das um, wovon viele schon lange sprechen: die Kompetenzen und nicht das Defizit des Alters zeigen.*

*Die Älteren in den redaktionellen Beiträgen kommen dabei nicht ganz so gut weg. Hier dominiert tendenziell immer noch das Schreckensgespenst Alter. Rentnerschwemme, Krieg der Generationen, Überalterung, Bedrohung durch die Alten, Deutschland auf dem Weg zum Greisenland, die Alten werden zur Last, 90-jähriger Geisterfahrer verursacht Unfall, können wir uns so viele Rentner auf Dauer leisten – oder etwas schwächer formuliert: Können wir uns teure Operationen für Alte auf Dauer leisten. Diese und ähnliche Schlagzeilen sind weitaus öfter zu lesen als Beiträge, welche die Chancen des demografischen Wandels oder die Potenziale des Alters preisen.“<sup>6</sup>*



**Andreas Reidl**

Bundesvorsitzender der Deutschen Seniorenpresse Arbeitsgemeinschaft e.V., Geschäftsführer Stiftung „Dialog der Generationen“



*„Spätestens mit dem 40. Lebensjahr gewinnen die Motive Gesundheit und Fitness immer mehr an Dominanz und verlieren Motive wie Leistungs- und Wettkampferfolge sowie das Erleben von Abenteuer und Risiko, die vor allem bei jüngeren Menschen wirksam sind, an Bedeutung. Hinzu kommt, dass gerade bei den 50- bis 60-Jährigen Werte wie Reife, Gelassenheit und Ruhe an Bedeutung gewinnen, so dass für diese Altersgruppe auch das Themenfeld Wellness attraktiv ist.“<sup>8</sup>*



Prof. Dr. Christian Wopp  
Universität Osnabrück



*„Regelmäßiges sportliches Engagement nimmt im Lebensverlauf keineswegs kontinuierlich ab. Am ehesten trifft die klassische sportwissenschaftliche Theorie noch auf die männliche Bevölkerung zu. Für die weibliche Bevölkerung kann mit dem Alter rückläufiges regelmäßiges Sportengagement nicht nachgezeichnet werden. Im Gegenteil: vielfach steigt der Anteil regelmäßig sportlich Aktiver trotz zunehmenden Lebensalters an.“<sup>7</sup>*

Prof. Dr. Christoph Breuer  
Deutsche Sporthochschule Köln

## Sport für die Gesundheit

Gesundheit und Eigenverantwortung sind zu Schwerpunktthemen geworden, seit die Sozialsysteme immer weniger Leistungen bieten. Jeder und jede wird ein hohes Eigeninteresse haben und auch aufgrund einer längeren Lebensarbeitszeit gezwungen sein, so lange wie möglich gesund und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb werden Gesundheit, Fitness und Wellness im Sport immer mehr in den Vordergrund treten. Prävention und Gesundheitsförderung sind so eine Chance, Ältere für den Verein zu gewinnen.

# Richtig fit ab 50!

## Warum Sporttreiben ab 50 so wichtig ist



**Fünfzig! 50! Der Geburtstag, an dem die 5 vor der Null steht, ist für manchen ein deprimierendes Erlebnis: Man ist nicht mehr jung, aber auch nicht alt. Kleine körperliche Beschwerden stellen sich ein, beruflich scheint alles gelaufen, die Kinder sind oder werden langsam flügge.**

Fünfzig – Zeit eine erste Bilanz zu ziehen: was von den Träumen wurde realisiert, was bleibt unerreicht? Man prüft die Diskrepanz zwischen dem Erträumten und dem Erreichten und muss Kindheitsillusionen eventuell endgültig aufgeben. Bei dieser persönlichen Sinnsuche und Rückbesinnung kann körperliche Aktivität ein ausgezeichnetes Hilfsmittel sein, mögliche Krisen erfolgreich zu bewältigen.

### Für die Seele Sport mit Lust

Durch regelmäßiges Sporttreiben, das ist wissenschaftlich belegt, verbessert man nicht nur seine Chancen auf anhaltende Gesundheit. Viele Krankheiten treten bei regelmäßiger Bewegung erst gar nicht auf.

Schon 30 Minuten körperliche Aktivität täglich kann helfen, Beschwerden bei Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhyth-

musstörungen nachhaltig zu mindern. Studien belegen auch, dass Bewegung bei Krebspatienten das Leben verlängert und die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen verringert. In manchen Fällen wirkt körperliche Aktivität sogar besser als teure Tabletten und Hightech-Medizin.

Und: Sport mit Lust betreiben tut auch der Seele gut. Bei Ausdaueraktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich mehr Glückshormone“ (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet. In der zweiten Lebenshälfte ist Sport die einzige wissenschaftlich gesicherte Methode, den schleichenden Funktionsverlust der inneren Organe, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Knochen zu verlangsamen. Auch bei der geistigen Leistungsfähigkeit verringert körperliche Aktivität nicht nur den Abbau, sondern kann Gedächtnisleistungen sogar erheblich verbessern. Selbst bei sehr alten Menschen lassen sich erstaunliche Trainingseffekte erzielen.

„Richtig fit ab 50“ kann man somit auch als zweite Chance sehen, auch wenn man etwa vorher aus beruflichen oder familiären Gründen die Bewegung vernachlässigen musste. Also hinein in den zweiten „Bewegungs-Frühling.“

## Aktuelle Empfehlungen zu körperlicher Aktivität

Internationale Public-Health-Organisationen empfehlen mindestens 30 Minuten an moderater körperlicher Aktivität (Rad fahren, strammes Spaziergehen,...) an den meisten, am besten an allen Tagen der Woche. Für einen optimalen gesundheitlichen Nutzen sollten Erwachsene darüber hinaus nach Möglichkeit drei Ausdauertrainingseinheiten (Dauer 20–60 Minuten je Einheit) und zwei kraft- und beweglichkeitsorientierte Trainingseinheiten pro Woche ausüben.

Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert-Koch-Institut, 2005



Bewegung, Spiel und Sport sprechen auch den Menschen mit seinen sozialen Bedürfnissen an. Neben der körperlichen Fitness schafft sportliche Aktivität Kontakte – auch über den Sport hinaus.

Neben dem gemeinsamen Sporttreiben und dem Spaß sind im Verein auch Kompetenz und Verantwortung gefragt: In einem Ehrenamt kann man seine Lebenserfahrungen einbringen, sich für das soziale und sportliche Wohl aller engagieren.

*„Bewegung ist keineswegs eine nützliche Zugabe, um die Gesundheit zu verbessern. Vielmehr ist sie die Voraussetzung, die das normale Funktionieren des Menschen erst ermöglicht.“*<sup>9</sup>



Jörg Blech  
Medizinjournalist



*„Individuell angepasste körperliche Aktivität ist die einzige – wissenschaftlich Gesicherte – Möglichkeit, sich funktionell jünger zu erhalten, als es chronologisch dem Lebensalter entspricht.“<sup>10</sup>*

Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann  
Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin



## Hätten Sie's gewusst?

- | Körperlich aktive Menschen besitzen gegenüber nicht aktiven Zeitgenossen einen gesundheitlichen Vorteil, gleich dem Nichtraucher gegenüber einem Raucher, der zwanzig Zigaretten pro Tag raucht.
- | 60-Jährige, die vorher keinen Sport betrieben haben, können durch ein dreimonatiges leichtes Ausdauertraining eine Ausdauerleistung erreichen, die den Fähigkeiten untrainierter 40-Jähriger entspricht.
- | Das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, sinkt, wenn man körperlich aktiv ist. Bei einer norwegischen Studie war über einen Zeitraum von zehn Jahren das Schlaganfall-Risiko bewegungsfreudiger 50- bis 69-jähriger Frauen um 58 Prozent geringer als das der nicht aktiven Frauen gleichen Alters.
- | Im Rahmen einer amerikanischen Studie nahmen Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 100 Jahren an einem achtwöchigen Krafttraining teil. Der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskeln betrug bis zu 50 Prozent. Das Krafttraining wirkte sich auch deutlich positiv auf die Geschicklichkeit bei alltäglichen Verrichtungen aus.
- | Bei einer deutschen Studie mit Männern und Frauen im Alter von 77 bis 93 Jahren zeigte sich, dass mit einem Gedächtnistraining, das von körperlichen Fitnessübungen begleitet wird, das Risiko einer Alzheimer Erkrankung deutlich verringert werden kann.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesund altern. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 146, Baden-Baden 2002: Nomos.



*„In Deutschland könnten mehr als 6.500 Herz-Kreislauf- Todesfälle pro Jahr vermieden werden, wenn lediglich die Hälfte der körperlich inaktiven Männer im Alter von 40 bis 69 Jahren gemäßigten körperlichen Aktivitäten nachgingen.“<sup>11</sup>*

Robert-Koch-Institut, 2005

## Vereinsbeispiele

### TV Cannstatt

Seit acht Jahren gibt es für Frauen und Männer ab 50 den TVC-Pfeffer-Club. Den „Clüblern“ steht mindestens ein tägliches Bewegungsangebot zur Verfügung, das sie aus einem umfangreichen Plan auswählen können. „Unser Angebot beginnt täglich um 9 Uhr morgens und umfasst Gesundheitssport ebenso wie „Ball-Spiel-Spaß“ und Ausdauersport“, sagt Leiterin Christina Lutz. Abends ist erst um 21.30 Uhr mit „Fit + Stretch“ Schluss. So ist eine flexible Wochenplanung nach den persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben möglich. Neben den Ausflügen gibt es regelmäßig auch den Kegeltreff und freitags sogar einen „Rentner-Lunch“.

Weitere Informationen unter [www.tvcannstatt.de](http://www.tvcannstatt.de)

# Wunschprogramm an die Vereine

Sind die Sportangebote der Vereine noch attraktiv genug?



**Nur etwa 40 Prozent der sporttreibenden Älteren nehmen Angebote von Sportvereinen wahr. Die meisten von ihnen organisieren alleine oder im Freundeskreis ihren Sport. Vor allem Wandern, (Nordic-)Walking, Schwimmen, Radsport, Kegeln, Gymnastik, Tanzen und Laufen/Joggen unternehmen und gestalten viele in Eigenregie.<sup>12</sup>**

Denn: Vereine erfüllen manchmal nicht das Wunschprogramm älterer Sportler, denen die gängigen Angebote schon mal zu einseitig, über- oder unterfordernd sind. Gerne nehmen Ältere deshalb auch spezielle Angebote kommerzieller Fitness-Studios oder anderer Organisationen (VHS/ Senioreneinrichtungen) an.

Obwohl die Mitgliederzahlen der Älteren im Deutschen Olympischen Sportbund stetig steigen und mehr als sechs Millionen der 41- bis 60-Jährigen und über 3,9 Millionen der über 60-Jährigen Sportler/innen in Vereinen organisiert sind, ist die Zahl der in Vereinen Sport treibenden Älteren immer noch gering im Verhältnis zur Bevölkerungszahl: Nur 26,4 Prozent der Männer und 13,6 Prozent der Frauen über 60 Jahre sind vereinsgebunden.<sup>13</sup>

Was Älteren in Ihrem Verein am besten gefällt oder was ihnen fehlt? Eine Mitgliederbefragung wird darüber Aufschluss geben.

*„Solange die Sportorganisationen erwarten, dass Ältere auf sie zukommen und ihnen nicht klar ist, dass sie als Anbieter auf die Älteren zugehen müssen, solange kann es keinen wirklichen Durchbruch im Seniorensport geben. Der Sport und die Sportangebote müssen zu den Menschen gebracht werden, ich nenne dies ‚Bring-schuld‘, bisher steht jedoch Sport immer noch als Holschuld für die Älteren im Raum.“<sup>14</sup>*

Prof. Dr. Walter Tokarski  
Deutsche Sporthochschule Köln

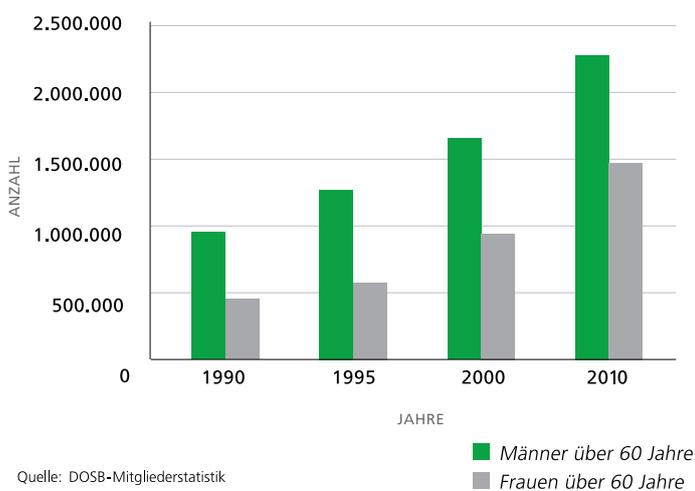


## Was können Vereine tun...

... um attraktiver für Ältere zu werden?

- | Auf die Zielgruppe zugehen heißt die Devise
- | Für die Älteren im Verein eine Lobby schaffen
- | Angebote von Älteren in Eigenregie und bedürfnisgerecht gestalten lassen
- | Leistungsdifferenzierungen in den Sportarten anbieten
- | Mitgliedschaft – keine Bedingung

## Entwicklung der Vereinsmitgliederzahlen der über 60-Jährigen



*„Sportverbände und Vereine haben sich als gute Partner im Unterfangen erwiesen, Älteren mit qualitativ hochwertigen Angeboten Lust auf Sport und Bewegung zu machen. Sie sollten sich ermutigt fühlen, eine besondere Aufmerksamkeit auf Angebote für Ältere zu richten. Die im Modellprojekt erprobten Ansätze bieten hierfür eine ausgezeichnete Grundlage. Nahezu allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben die Aktivitäten immer oder meistens Spaß gemacht und die überwältigende Mehrheit will nach den gesammelten Erfahrungen mit diesen Aktivitäten fortfahren.“<sup>15</sup>*

**Dr. Karin Stiehr**  
 Institut für Soziale Infrastruktur, Frankfurt am Main,  
 Wissenschaftliche Begleitung des Modellprojektes „Richtig fit ab 50“

Die Befragung kann auch auf Zielgruppen außerhalb des Vereins etwa auf Seniorenorganisationen vor Ort ausgedehnt und somit gezielt um neue Mitglieder geworben werden. Ältere sind für Sportvereine eine wichtige Gruppe im Bezug auf die künftige Mitgliederstruktur. Körperlich und geistig beweglich zu bleiben wird von den meisten Menschen ab 50 Jahren als eine der wichtigsten Herausforderungen gesehen – denn:

Ein aktiver Lebensstil ist „in“. Um diese Entwicklung für die Sportvereine zu nutzen, gibt es eine Reihe von Aspekten, die beachtet werden sollten:

- | die Ansprache der Zielgruppe,
- | die inhaltliche Gestaltung der Angebote,
- | die individuelle Ausrichtung der Angebote

ebenso wie

- | den Einbezug von Partnern und Freunden der Teilnehmenden,
- | das Gesundheitsmotiv für die Aufnahme von Sport- und Bewegungsaktivitäten im mittleren oder höheren Alter,
- | das Motiv der Leistungssteigerung, das für ältere Menschen wichtig sein kann,
- | einfache Zugangswege,
- | örtliche und zeitliche Rahmenbedingungen,
- | Geselligkeitsaspekte im Zusammenhang mit Sportangeboten für Ältere,
- | Synergieeffekte, die Sportvereine in der Kooperation mit externen Partnern erzielen können.

Zu all diesen Aspekten werden auf den folgenden Seiten Erfahrungen aus dem Modellprojekt vorgestellt – ergänzt durch Vereinsbeispiele.

# Zwölf Aspekte eines attraktiven Angebots „Richtig fit ab 50“

## 1. Die richtige Ansprache



**Für viele Ältere wirkt die Vorstellung, mit Gleichaltrigen Sport zu treiben, befreiend: Man muss weder schön noch modisch gekleidet sein, um in der Gruppe mitzumachen, denn auch die anderen Teilnehmer sind keine gestählten Heroen oder durchgestylte Modepüppchen.**

Dementsprechend wurde das Motto des sportartübergreifenden Angebots im Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ sehr positiv beurteilt. Dagegen wird der Begriff „Senioren sport“ vor allem von fitten und leistungsorientierten Älteren überwiegend abgelehnt. Erst ab 70 Jahren scheinen sich Ältere mehrheitlich als „Senioren“ zu verstehen.

Auch die Bedenken, dass man sich in eine bestehende Gruppe einordnen muss, in denen die Anderen ja alles schon längst können, wurden im Projekt ausgeräumt. Durch Kursangebote können die „Neuen“ besser integriert und damit auch zu einer längerfristigen Teilnahme motiviert werden.

Mit einem Partner oder einer Freundin werden „Sportbarrieren“ leichter überwunden. Vor allem Männer lassen sich dann überzeugen, mit dem Sport zu beginnen, wenn sie mit jemandem aus ihrem direkten Umfeld für Sportangebote gewonnen werden.

### Die kleinen Unterschiede

Um Männer und Frauen für sportliche Aktivitäten zu gewinnen, sind die „kleinen, aber manchmal doch großen Unterschiede“ zu berücksichtigen: denn mehr Frauen als Männer sind wöchentlich regelmäßig aktiv. Dagegen sind Männer eher als Gelegenheitssportler unterwegs. Frauen stehen der Idee, im Alter erstmals eine sportliche Betätigung zu beginnen, aufgeschlossener gegenüber als Männer, die meist nur dann einsteigen, wenn sie eine sportliche Vergangenheit hatten.

Warum Frauen bisher keinen Sport getrieben haben, begründen sie so: keine interessanten Angebote, niemand, der mitmachen wollte, der Sport ist aus ihrer Sicht zu anstrengend, die eigenen Fähigkeiten reichen nicht aus. „Bewegungs-Hindernisse“ der Männer waren: andere Hobbys oder die Angst vor Verletzungen.

Frauen sind vor allem über das Motiv Gesundheit für den aktiven Sport im Verein zu haben, während Männer eher über die Motive persönliche Leistungssteigerung und spielerischer Wettkampf zu „bewegen“ sind. Frauen haben ein großes Interesse am Sporttreiben in der Gruppe, während Männer eher individuelle Bewegung bevorzugen.<sup>16</sup>

## Die richtige Werbung

Am effektivsten in Sachen Werbung für Sportangebote erwiesen sich Pressemeldungen in örtlichen Zeitungen. Aber auch über Mundpropaganda, Flyer und Aushänge konnten Teilnehmer/innen gewonnen werden. Gut kamen Informationsveranstaltungen vor dem Start

eines neuen Kursangebotes an. Im Modellprojekt wurden solche Infoabende in Bayern mit einem Arzt als Referenten organisiert, der über die gesundheitliche Bedeutung von sportlicher Aktivität berichtete. Hier übertraf die Resonanz auf die Informationsveranstaltungen alle Erwartungen: Statt der vorgesehenen sieben Sportkurse im Modellprojekt waren plötzlich 19 nötig.



*„Die Zusammenarbeit mit der Gmünder Ersatzkasse, die ihre Mitglieder mit Hinweis auf unsere Angebote angeschrieben hatte, war ebenso erfolgreich wie die Kooperation mit den Regional- und Lokalzeitungen vor Ort. Die Informationsveranstaltungen zu den Kursen waren gut besucht und ausschlaggebend zur Gewinnung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Vor allem der Vortrag des Arztes zum Thema „Bewegung und Sport ab 50 – Warum ist dies so wichtig und was kann ich tun?“ wurde mit seinem Aufforderungscharakter sehr positiv aufgenommen. Die Ärzteschaft vor Ort war gerne bereit, in ihren Praxen Flyer auszulegen und Plakate aufzuhängen, auch wenn es mit einer gezielten Beratung der Patienten zu den Sportangeboten leider noch nicht geklappt hat.“*

Nicole Schwarz / Gerd Miehlung  
Projektleitung „Richtig fit ab 50“, Bayerischer Landes-Sportverband

## Vereinsbeispiele

### Darmstädter Turn- und Sportgemeinde 1846 e.V.

Die Darmstädter TSG 1846 ist ein sehr aktiver Verein. Einer der Schwerpunkte liegt im Gesundheitssport. Viele dieser Angebote tragen das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Um neue Zielgruppen zu erreichen, hat die TSG in Kooperation (und in den Räumen) der Stadtbibliothek einen Gesundheitstag organisiert. Partner bei dieser Aktion war auch eine Krankenkasse. Die Bibliotheksbesucher erhielten Informationen zu den Vereinsangeboten Wassergymnastik, Yoga, Rückenschule, Herzsport und Brustkrebsnachsorge.

Weitere Informationen unter [www.tsg-darmstadt.de](http://www.tsg-darmstadt.de)

### SV Henfenfeld 1946 e.V.

Um seine ehemaligen Fußballer wieder neu zu aktivieren, hat der Verein SV Henfenfeld 1988 die Gruppe „Ü 40“ ins Leben gerufen. Zielsetzung war, die über 40-Jährigen sportlich aber auch allgemein besser in den Verein zu integrieren. Die Gruppe besteht bis heute und jeden Freitag treffen sich über 20 Männer zwischen 40 und 80 Jahren in der Übungsstunde. Außerdem stehen Radtouren, Wanderungen, Schießen, Kegeln und gemeinsame Fahrten auf dem Programm.

Weitere Informationen unter [www.svhenfenfeld.de](http://www.svhenfenfeld.de)

## 2. Inhaltlich vielfältig und abwechslungsreich

Grundsätzlich kann auch im Alter jede und jeder Sport treiben. Wer gesund und fit ist, kann noch mit 65 Bergsteigen, Marathon laufen oder sogar Gleitschirm fliegen.

Im höheren Alter müssen allerdings auch Austrainierte darauf achten, ihren Körper nicht zu überfordern. Das gilt erst recht für all jene, die längere Zeit pausiert haben und neu einsteigen wollen. Obwohl es keine prinzipiellen Einschränkungen im Freizeitsport jenseits der 50 gibt, sind unter den älteren Aktiven einige Sportarten besonders beliebt. Bei den ab 50-Jährigen stehen Rad fahren, Laufen, Schwimmen, Gymnastik und Fitness ganz vorne auf der Beliebtheitskala, im höheren Alter sind Spazierengehen und Wandern die „sportlichen Renner“.<sup>17</sup>



### Beispiel

#### 8. Stunde in der Sportart „Fußball“

**Ziel der Stunde:** Einüben taktischer Grundformen und Entwicklung der konditionellen Fähigkeit Kraftausdauer und „sportartspezifische Ausdauer“

**Theorie/Wissensvermittlung:** Sportverletzungen (Handout)

Phase	Ziel	Inhalt	Methodik/ Didaktik	Organisation/ Hilfsmittel
Erwärmung 20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- psychische und physiologische Aktivierung</li> <li>- Entwicklung der Antizipationsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „<b>Reisverschluss</b>“</li> <li>- Laufwege sind immer gleich: gerade/ diagonal (Abstand zum Vordermann ca. 2 m)</li> <li>- die Spieler einer Gruppe laufen dabei jeweils in die Lücke zwischen zwei Spielern der anderen Gruppe:</li> <li>a) Verschiedene Dribbelformen</li> <li>b) Dribbling mit der Hand und Ballwechsel in der Mitte durch Zuwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufwege gut verdeutlichen (evtl. Skizze)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Gruppen bilden</li> <li>- je Spieler 1 FB</li> </ul>
Hauptteil I 15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung der Kraftausdauer</li> <li>- Kräftigung der Bauchmuskulatur und „Rückenschule“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sit ups</b> - Rückenlage mit aufgestellten Beinen (90°) und eingeklemmten FB zwischen den Knien</li> <li>- <b>Rückenstrecker</b> - Bauchlage: FB mit gestreckten Armen nach vorne halten</li> <li>- <b>Gerade Bauchmuskeln unterer Anteil</b> - Rückenlage mit eingeklemmtem FB zwischen den Knien (OS senkrecht/ US rechtwinklig): Sportler sollen versuchen Knie in Richtung Decke zu ziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf langsame und korrekte Ausführung achten</li> <li>- Gesäß anspannen!</li> <li>- Wiederholungen dem Niveau der Sportler anpassen</li> <li>- 1 - 3 x 8 - 15 Wdh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstellung im Kreis</li> </ul>

Mit Sportgruppen „Richtig fit ab 50“ können vor allem Neu- und Wiedereinsteiger angesprochen werden. Ein inhaltlich vielfältiges und abwechslungsreiches Programm ist dabei ausschlaggebend. Inhalte dieser Sportgruppen können sein:

| Koordinative und spielerische Fitnessgymnastik

| Tanzen

| Kleine Spiele

| Aqua-Fitness

| Rücken-Fitness

| Entspannungsübungen

| Krafttraining an Geräten

| (Nordic-)Walking / Jogging

| Fitness mit Handgeräten

| Circuittraining

| und vieles mehr

Wichtig ist vor allem, dass die Übungen möglichst leicht erlernbar und praktikabel sind. Aber auch das sportartspezifische Angebot der Vereine muss nicht nur den bereits lebenslang sportlich Aktiven vorbehalten sein.

Im Modellprojekt wurde im Landessportbund Thüringen erfolgreich getestet, wie z.B. Männer, die früher in Sportsportarten aktiv waren, wieder für die Ballsportart begeistert werden können. Die Übungsstunden wurden vielseitig aufgebaut und mit Inhalten aus dem Gesundheitssport ergänzt. Dabei wurde nachgewiesen, dass ein einmaliges Training pro Woche in einer Sportsportart zu Entwicklungsfortschritten bei Technik, Koordinationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft führt.

Im Praxisleitfaden des Landessportbundes Thüringen liegen Kurskonzepte für die Sportarten Fußball, Volleyball, Tischtennis und Tennis vor, die jeweils 15 Sportstunden umfassen.



## Vereinsbeispiele

### TG Bornheim

Der Verein in Frankfurt sieht seinen Schwerpunkt vor allem in einem modernen Angebot in den Bereichen Gesundheit, Ausdauer und Fitness. In einem neu gebauten Sportcenter werden Yoga, Tai Chi, Pilates und Rückengymnastik angeboten. Dabei geht es nicht nur um den Körper, sondern auch um die Psyche.

In der „Power-Gym“ wird bei Tai Bo und Step Aerobic ordentlich geschwitzt. Boris Zielinski berichtet, dass die TG Bornheim ein altersübergreifendes Angebot mit neuesten Trends bietet: „Nicht umsonst sind wir mit 14.000 Mitgliedern der größte Sportverein in Hessen!“

Weitere Informationen unter [www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)

### Eis- und Rollsport-Club Fürstenfeldbruck

Ein ganz besonderes Angebot für Neu- und Wiedereinsteiger bietet der ERC Fürstenfeldbruck jungen Älteren in der Wintersaison: Schlittschuh fahren. „Gerade für Ältere ist Eislaufen die ideale Sportart“, erzählt Birgit Greve, Übungsleiterin des Vereins und Breitensportbeauftragte des Bayerischen Eissportverbandes, „es schont die Gelenke, stärkt Herz und Kreislauf und macht Spaß.“ Auch zur Sturzprävention ist es geeignet, denn die Übung auf dem wackeligen Gerät schult den Gleichgewichtssinn. Da viele Erwachsene zunächst skeptisch und zögerlich sind, wenn es um das Schlittschuhlaufen geht, gibt es im Verein spezielle Wiedereinsteigerkurse für diese Zielgruppe. Positive Erfahrungen wurden bereits in einer Eistanzgruppe gesammelt, in der vor allem Frauen mitmachten.

Weitere Informationen unter [b.greve@web.de](mailto:b.greve@web.de)

### FC Großdechsendorf

Der FC Großdechsendorf bietet an, im fortgeschrittenen Alter das Segeln zu lernen. Das im Rahmen des Projekts „Richtig fit ab 50“ begonnene Sportangebot ist sehr gefragt. „Nachdem ich früher nie Zeit hatte, konnte ich mir so nun einen ganz alten Jugendtraum erfüllen“, so eine Teilnehmerin. Als Angebot für Paare ist es besonders beliebt und der Verein will es weiter ausbauen.

Weitere Informationen unter [www.fc-grossdechsendorf.de](http://www.fc-grossdechsendorf.de)

# Beispiele

Kursmanuale aus den Projektleitfäden des Projekts

## „Richtig fit ab 50“

### Inhalte eines Sportkurses für Ältere

1. Übungseinheit: Begrüßung, Vorstellung der Kursziele und -inhalte  
Praxis: **Funktionsgymnastik** (Ball-Laufspiel im Kreis), Funktionsgymnastik, **Körperwahrnehmung** (Mobilisation)
2. Übungseinheit: Präventive Wirkungen von körperlicher Bewegung  
Praxis: **Funktionsgymnastik** (AP: Sitz) Kleine Spiele (Memorie-Laufstaffel)
3. Übungseinheit: Wirbelsäule: Ursachen von **Rückenbeschwerden** und deren Vorbeugung  
Praxis: **Koordinationsschulung** (Schwerpunkt: Reaktion - Reissäckcheneinheit) Funktionsgymnastik (AP: Stand)
4. Übungseinheit: Wirbelsäule: Haltungsschule, **Wirbelsäulenfreundliches Alltagsverhalten**  
Praxis: Einstiegssequenz (Rundengehen) Funktionsgymnastik (AP: Vierfüßlerstand)
5. Übungseinheit: Ausdauer: Aspekte der individuellen **Trainingssteuerung**  
Praxis: Einführung in das **Pulsmessen**/Ermittlung des individuellen Trainingspulses **Ausdauerorientiertes Training** nach Musik, **Entspannungstraining** (Jacobsen)
6. Übungseinheit: Ausdauer: Grundlagen des **Herz-Kreislaufsystems** (Energiebereitstellung)  
Praxis: **Koordinationsschulung**: Gleichgewicht, Ausdauer- und Koordinations-Training
7. Übungseinheit: Ausdauer: Trainingsprinzipien, Prinzip der **Superkompensation**  
Praxis: Ausdauerorientiertes **Krafttraining** (Hantel) Körperwahrnehmung (Igelballmassage)
8. Übungseinheit: Funktionsgymnastik (Trainingsgerät: **Nordic Walking** Stöcke)  
Praxis: **Ausdauerorientiertes Training** (Nordic Walking)
9. Übungseinheit: **Gesunde Ernährung** / Tipps, Gewichtsreduktion  
Praxis: **Circuittraining**, Körperwahrnehmung (Pezziballmassage)
10. Übungseinheit: Bewegungsapparat (Knie/Hüfte) Möglichkeiten einer speziellen  
Praxis: **Knie- und Hüftgymnastik** Koordinationsschulung (Gleichgewicht) Funktionsgymnastik: **Knie, Hüfte**
11. Übungseinheit: **Wunschthemen** der TN  
Praxis: **Kraft- und Ausdauerorientiertes Training** (TG: Pads), Körperwahrnehmung (Mobilisation)
12. Übungseinheit: Kursrückblick mit Abschlussgespräch  
Praxis: **Geh- und Lauftraining**

Projektleitfaden Projekt „Richtig fit ab 50“ – Landessport-Verband Schleswig-Holstein  
Kursmanual EMTW, s. [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) > Projekte

### Aqua-Fit ab 50

Ziele	Inhalte	Dauer
<b>Begrüßung</b>	Vorstellung in der ersten Stunde	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwärmen</li> <li>• Kontaktaufnahme</li> <li>• Aktivieren des Kreislaufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele zum Kennen lernen</li> <li>• ausgewogene Mischung rhythmischer Bewegungen mit Armen und Beinen zu flotter Musik</li> <li>• Elementäre Dehnübungen wichtiger Muskelgruppen</li> </ul>	10 Min.
Übungen zu:	<b>1. Übungsstunde</b>	25 Min.
• Wassergewöhnung	Übungen ohne Handgerät zur Wassergewöhnung und zum Erfahren und Erproben des Wasserwiderstands	
• Umgang mit Wasserwiderstand	<b>2. Übungsstunde</b>	
• Koordination	Training mit Aqua-Handschuhen erhöhter Wasserwiderstand Massagemöglichkeiten	
• Kräftigung verschiedener Muskelpartien	<b>3. Übungsstunde</b>	
• Ausdauer	Kräftigungs- und Koordinationstraining mit Gummiringen	
• Beweglichkeit	<b>4. Übungsstunde</b>	
	Gymnastik mit Therabändern Schwerpunkt Rücken, Schultern und Arme	
	<b>5. Übungsstunde</b>	
	Übungen mit Reifen Kraft- und Kraftausdauererschulung Einzel- und Partnerübungen	
	<b>6. Übungsstunde</b>	
	Übungen mit Turnstäben Steigerung des Wasserwiderstands Koordinationsschulung	
	<b>7. Übungsstunde</b>	
	Übungen mit der Poolnoodle Übungs- und Trainingsformen gegen den Auftrieb Kraft- und Kraftausdauerschwerpunkt	
	<b>8. Übungsstunde</b>	
	Übungen mit Schwimmbrettern Trainieren gegen den Wasserwiderstand und den Auftrieb	
	<b>9. Übungsstunde</b>	
	Übungen und Spiele mit Gymnastikbällen Koordinationsschulung Muskelkräftigung in Armen, Schultern und Beinen	
	<b>10. Übungsstunde</b>	
	Übungen mit Hanteln und kleinen Gewichten Erleben und Erfahren von Auftrieb und Leichtigkeit Spielerische Ausdauererlemente	
	<b>11. Übungsstunde</b>	
	Training mit dem Schwimmknochen: Gleichgewichtsschulung	
	<b>12. Übungsstunde</b>	
	Zirkeltraining mit einem Mix aus allen vorangegangenen Stunden mit unterschiedlichen Kleingeräten	
<b>Ausklang und Abschluss;</b> Abwärmen und Cool down	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massagen</li> <li>• Partnersentspannung</li> <li>• Gruppenspiele</li> </ul>	10 Min.

Projektleitfaden Projekt „Richtig fit ab 50“ – Bayerischer Landessport-Verband Kursmanual Aqua-Fit,  
s. [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) > Projekte



*„Nach den vorliegenden Erkenntnissen sowohl in der Gerontologie als auch im Seniorensport kann es heute nicht mehr darum gehen, eine Liste mit sogenannten altersgeeigneten Sportangeboten zu erstellen,*

*die sich an unteren Leistungskriterien orientiert, und diese dann umzusetzen. Wir wissen längst, dass auch Krafttraining und neue Sportarten ebenso bei Älteren Anklang finden und auch ohne negative Effekte durchführbar sind wie bei Jüngeren. Das Interesse ist zunehmend ausschlaggebend für das Sporttreiben geworden. Von daher lassen sich – wenn auch nicht immer – problemlos Menschen mit einer Altersspanne von 20 bis 30 Jahren in einer Seniorensportgruppe zusammenfassen. Allerdings gibt es eben auch sensible Bereiche, die eine stärkere Alters- und Geschlechtshomogenität sowie die Berücksichtigung spezifischer Lebensumstände erfordern.“<sup>18</sup>*

**Prof. Dr. Walter Tokarski**  
Deutsche Sporthochschule Köln



## Vereinsbeispiele

### TV 1905 Mülheim

Ein attraktives Angebot für Männer in den besten Jahren gibt es als „Männer 50+ Faustball“ beim TV Mühlheim. „Just for fun“ trifft sich die feste Gruppe wöchentlich, um gemeinsam die Fitness zu verbessern und zu spielen. In den Ferien werden anstelle des Trainings Radtouren mit einem geselligen Abschluss unternommen.

Weitere Informationen unter

[www.tv05muelheim.muelheim-kaerlich.de](http://www.tv05muelheim.muelheim-kaerlich.de)

### TVG Drochtersen

Jeden Donnerstag gibt's Musik im Vereinsheim, denn da trainieren die „Windfall Twirlers Drochtersen“, eine Square-Dance-Gruppe des Vereins. Die Aktiven mittleren Alters hören gerne auf die Tanzbefehle des „Callers“. Da Square-Dance immer paarweise getanzt wird, sind Männer und Frauen gleichermaßen vertreten. „Hat man Square-Dance einmal gelernt, kann man praktisch überall auf der Welt mittanzen und neue Freunde finden“, meint Gruppenleiter Hans Heinrich Pehlke. Die „Windfall Twirlers Drochtersen“ treten oft als Gäste bei Tanzveranstaltungen auf und sind natürlich bei Vereinsfesten ein Programmhöhepunkt.

Weitere Informationen unter [www.tvg-drochtersen.de](http://www.tvg-drochtersen.de)

## 3. Kompetent betreut

**Sport mit Älteren steht und fällt mit der Kompetenz der Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Sie sind die direkten Ansprechpartner für die Sporttreibenden.**

Ihnen kommt mit ihrer fachlichen Kompetenz in der Auswahl und Vermittlung der Kursinhalte eine Schlüsselrolle zu. Darüber hinaus sind auch ihre sozialen und pädagogischen Kompetenzen gefragt, um den Teilnehmer/innen Spaß und ein Gruppenerlebnis zu vermitteln. Auch die Ideen der Aktiven sollten in der Stundengestaltung aufgegriffen werden.

Am wichtigsten erscheint die Rolle der Übungsleiter/innen in der Motivation jeder und jedes Einzelnen. Hier geht es darum, ein positives Selbstbild zu vermitteln, die Älteren zu unterstützen, anzuspornen und zu loben. Daher sollten die Übungsleiter/innen eine gute Ausbildung haben, d.h. mindestens eine gültige Übungsleiterlizenz auf der ersten Lizenzstufe. Von Vorteil wären weitere Ausbildungen im Bereich „Sport in der Prävention“ oder im „Sport der Älteren“. Weitere Informationen unter [www.dosb.de/bildung](http://www.dosb.de/bildung)



Sie sollten auch bereit sein, gemeinsam mit der Zielgruppe ein Angebot, das den Wünschen und Bedürfnissen aller entspricht, zusammenzustellen. Das heißt: Die Älteren in Vorbereitung und Ablauf einzubeziehen. Das kann als „Übungsleiterhelfer/in“ oder als „Seniorenberater/in“ sein, die für sportliche bzw. gesellige Teilbereiche Mitverantwortung übernehmen und vielleicht sogar eine Fortbildung beim Landessportbund oder Fachverband besuchen. Aber auch ohne Amt sind sie willkommene Helfer/innen.

## Vereinsbeispiele

### TSG Heidelberg-Rohrbach

In ihrem Wohlfühlstudio FITROPOLIS bietet die TSG Rohrbach nicht nur qualifizierte Betreuung in einem angenehmen Umfeld. Speziell für Neueinsteiger ist jedes Gerät mit einer Anzeige ausgestattet, die bei einer Bewegung sowohl die Weite als auch die Geschwindigkeit kontrolliert, um dem Trainierenden somit ständig die Sicherheit zu geben, die Übung richtig auszuführen. „Speziell für ältere Sportler/innen haben wir einen „Club Vital“ eingerichtet, um Gleichgesinnte im und auch nach dem Training zusammenzuführen“, so der Vereinsvorsitzende Siegfried Michel. Weitere Informationen unter [www.fitropolis.de](http://www.fitropolis.de)

## Interview

### Warum ist eine fachgerechte Betreuung von Seniorengruppen wichtig?

Ältere erwarten aufgrund ihrer Lebenserfahrung eine ihren sportlichen und gesundheitlichen Lebensumständen angemessene Betreuung. Das stellt Trainer/innen und Übungsleiter/innen vor besondere Herausforderungen. Von ihnen werden nicht nur angemessene und methodisch durchdachte Angebote, sondern auch persönliche und soziale Kompetenzen erwartet. Viele Verbände haben daher Ausbildungsgänge speziell für diese Zielgruppe konzipiert.

### Warum ist eine regelmäßige Fortbildung wichtig?

Wer eine Ausbildung abgeschlossen und damit eine DOSB-Lizenz erworben hat, schließt damit seinen Lernprozess nicht ab. In der alltäglichen Vereinspraxis wenden die Trainer/innen und Übungsleiter/innen ihre erworbenen Fähigkeiten an und erweitern so ihre Kompetenzen. Die verpflichtenden Fortbildungen gewährleisten darüber hinaus, dass immer nach den neuesten Erkenntnissen trainiert wird. Dieser Wechsel von formalen und informellen Lernprozessen untermauert den im organisierten Sport geltenden Grundsatz des lebenslangen Lernens. Alle vier Jahre – in manchen Ausbildungsgängen sogar alle zwei Jahre – besuchen die Engagierten eine Fortbildung. Damit bleibt ihre Lizenz gültig und kann als Auszeichnung für hohe Qualität gelten!

Weitere Informationen zum Qualifizierungssystem der Sportorganisationen finden Sie unter: [www.dosb.de/bildung](http://www.dosb.de/bildung)



Gudrun Schwind-Gick

Ressortleiterin Bildung und Olympische Erziehung im Deutschen Olympischen Sportbund



## 4. Das Motiv Gesundheit

**Das Gesundheitsmotiv spielt eine große Rolle. Für 85 Prozent aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Modellprojekt war Gesundheit der Grund, die Angebote zu nutzen. Je seltener die Interessierten sportlich aktiv waren, desto wichtiger war ihnen der Stellenwert der Gesundheit. Aber auch fast 80 Prozent der regelmäßig Aktiven sahen den Gesundheitsaspekt als wichtiges Bewegungsmotiv.<sup>19</sup> Um Ältere anzusprechen sollten Vereine das Gesundheitsargument in den Mittelpunkt ihrer Werbung stellen.**

Das Gesundheitsmotiv kann aber gerade bei zuvor sportlich inaktiven Personen schnell demotivierend sein, wenn die erwünschten Effekte nicht kurzfristig eintreten. Deshalb sind Hintergrundinformationen über die Wirkungen regelmäßiger Sport- und Bewegungsaktivitäten – auch im Kontext mit anderen gesundheitsrelevanten Fragen wie z.B. der Ernährung – von großer Bedeutung. Diese können in den Übungsstunden selbst (s. Praxisleitfaden Thüringen),

in der gemeinsamen Freizeit (s. Praxisleitfaden Schleswig-Holstein) oder bereits im Vorfeld bei einer Informationsveranstaltung (s. Praxisleitfaden Bayern) gegeben werden.

Es muss deutlich werden, dass der gewünschte Erfolg nur dann eintritt, wenn die Bereitschaft besteht, über längere Zeit regelmäßig zu trainieren, sich angemessen zu belasten und sich anzustrengen – also am Ball zu bleiben.

Deshalb ist es wichtig, auch den Spaß am gesundheitlich ausgerichteten Sporttreiben zu vermitteln, damit am Ende nicht eine hohe Quote frustrierter Abbrecher steht. Der Deutsche Olympische Sportbund hat in diesem Sinne besonders qualifizierte Sportangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet.

**Weitere Informationen zum Qualitätssiegel finden Sie auf [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)**



*„Bis zu einem Alter von 19 Jahren werden von den Individuen insbesondere Spielsportarten nachgefragt. Am populärsten sind Fußball und Basketball. Mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter werden bevorzugt Individualsportarten betrieben. Dabei dominieren bei den 20- bis 49-Jährigen Fitness-Sportarten (Fitness, Laufen sowie bei den Frauen Aerobic). Ab dem mittleren Erwachsenenalter (40 bis 49 Jahre) setzt sich mit steigendem Alter immer mehr die Nachfrage nach gesundheitsorientierten Sportformen durch.“<sup>20</sup>*

Prof. Dr. Christoph Breuer  
Deutsche Sporthochschule Köln



## Vereinsbeispiele

### TuS 08 Lintorf e.V.

Mit seinem Kursprogramm „Fit ab 50“ liegt der Verein TuS 08 Lintorf voll im Trend. Im neuen vereinseigenen Gesundheits-, Sport- und Fitnesszentrum TuSfit werden Kurse wie „Rücken fit“, „Rundum fit“, „Bewegung & Entspannung“ sowie demnächst auch „Beckenbodentraining“ und „Osteoporose-Gymnastik“ angeboten. Speziell die „jüngeren Älteren“ sollen mit diesem Kursprogramm angesprochen werden, so Alexander Kraus, Studio-Leiter des TuSfit. Gerade der Mix aus verschiedenen Kursen wie auch das wöchentlich angebotene Gruppentraining im Studio ist besonders beliebt. Ausgebucht sind auch immer die Kurse in der Wassergymnastik im Warmwasserbecken des örtlichen Krankenhauses. Weiterhin bestehen die beliebten Angebote der Turnabteilung wie Männergymnastik und Seniorenturnen. Weitere Informationen unter [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de)

### TV Rheinbrohl

Um die Einstiegsbarrieren für das Fitnessstudio zu senken, hat der TV Rheinbrohl sich speziell für Menschen ab 50 in seinem Gesundheits- und Fitness-Center attraktive Maßnahmen einfallen lassen. Ein Sportwissenschaftler steht zu bestimmten Zeiten im Fitness-Center zur Durchführung eines Gesundheits-Checks zur Verfügung. Anhand dieser Daten erstellt er dann ein persönliches Trainingsprogramm. Die Teilnehmer/innen werden individuell betreut und je nach Bedarf, bzw. nach ärztlicher Empfehlung, werden Schwerpunkte gebildet wie z.B. Muskelaufbau- und/oder Ausdauertraining. Zusätzlich gibt es die Zufriedenheits-Garantie: Sollte man nicht 100 Prozent mit dem Angebot zufrieden sein, kann man die Teilnahme innerhalb von 30 Tagen wieder beenden.

Weitere Informationen unter [www.tvrheinbrohl.de](http://www.tvrheinbrohl.de)

### SFL Bremerhaven

Der Verein Sport-Freizeit Leherheide e.V. bei Bremerhaven zeigt, dass ein attraktives Fitnessprogramm nicht nur im vereinseigenen Fitness-Studio stattfinden muss. In verschiedenen Sporthallen im Stadtteil werden neben den klassischen Gesundheitssportangeboten „Er- und Sie-Fitnessstraining“, „Gymnastik“, „(Nordic-)Walking“, „Trimm Dich“, „Rückenschule“ und „Herz-Kreislauftraining“ u. a. auch „Venen Walking“, „Osteoporose – Helfen und Vorbeugen“, „Beckenbodentraining“, „Wassergymnastik“, „Meditativer Tanz“, „Fitness für Mollige“ und „Stressabbau durch Bewegung“ angeboten. Viele der Gesundheitssportangebote sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Im Jahr 2004 wurde der SFL Bremerhaven zum Gesundheitssportverein des Jahres im Stadtstaat gekürt. „Doch nicht nur auf das reine Sportangebot kommt es uns an“, so Ingrid Sandhop, im Verein für die Organisation der 50 PLUS-Angebote zuständig, „zur Förderung eines aktiven Lebensstils geht es uns darum, Körper, Geist und Seele als eine Einheit zu sehen.“ So bietet der Verein dann auch Qigong, „Gedächtnistraining mit Humor“, Yoga und „Atem-Kurse“ an. Seminare zur gesunden Ernährung und Vorträge von Ärzten und anderen Partnern aus dem Gesundheitswesen ergänzen das Angebot, das auch Nichtmitgliedern offen steht.

Weitere Informationen unter [www.sfl-bremerhaven.de](http://www.sfl-bremerhaven.de)

## Interview

Seit dem Jahr 2000 gibt es in gemeinsamer Verantwortung von DOSB und Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Heute sind bundesweit mehr als 18.000 Vereinsangebote mit diesem Qualitätssiegel ausgezeichnet.

### **Was hat denn der einzelne Verein von dieser Auszeichnung?**

Der Verein macht durch das Siegel gegenüber seinen Mitgliedern und Partnern deutlich, dass er im Gesundheitssportbereich aktiv ist und über qualitativ hochwertige und geprüfte Angebote verfügt. Dies ist ein Imagegewinn mit dem sich der Verein auch Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern verschaffen kann, neue Zielgruppen erschließt und sich insgesamt auf einem Zukunftsmarkt positioniert. Darüber hinaus ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT explizit im Handlungsleitfaden zu § 20 SGBV erwähnt, wodurch eine Förderung durch die Kostenträger ermöglicht wird.

### **Welche Qualitätsstandards müssen erfüllt sein, wenn der Verein das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen will?**

Das Siegel steht für ein zielgruppengerechtes Angebot, bei dem jeder Teilnehmer individuell und ganzheitlich gefördert wird. Die Programme finden ausschließlich unter qualifizierter Leitung statt und zeichnen sich durch eine einheitliche Organisationsstruktur aus. Da die Angebote speziell für Menschen konzipiert sind, die seit längerer Zeit ein „unbewegtes“ Leben geführt haben, werden die Teilnehmer zu Beginn jeden Kurses zu einem präventiven Gesundheits-Check aufgefordert. Die mit dem Siegel zertifizierten Angebote unterliegen einer sorgfältigen Qualitätskontrolle und finden in Vereinen statt, die sich als Gesundheitspartner verstehen und Netzwerke mit kompetenten Ansprechpartnern aufbauen, wie z.B. Ärzten, Krankenkassen, Gesundheitsämtern oder Selbsthilfegruppen.

### **Wie können Interessierte erfahren, wo es solche Vereinsangebote in ihrer Nähe gibt?**

Auf der Internetseite [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) finden Interessierte sämtliche Informationen rund um das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Hier ist auch eine bundesweite Datenbank hinterlegt, in der alle zertifizierten Angebote verzeichnet sind. Über die Eingabe des Wohnorts oder der Postleitzahl findet man leicht Angebote in Vereinen in seiner Nähe. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT schließt als Dachmarke die Siegel des Deutschen Turner-Bundes „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ und des Deutschen Schwimmverbandes „Gesund und fit im Wasser“ mit ein.



Dr. Uta Engels

Deutscher Olympischer Sportbund, Ressortleiterin Gesundheitsmanagement & Präventionspolitik

## 5. Das Motiv der Leistungssteigerung

**Im Breitensport steht das Leistungsmotiv oft eher im Hintergrund. So attraktiv die Leistungen von Spitzensportlern sein können, so entmutigend können sie wirken, wenn es um die Aufnahme eigener sportlicher Aktivitäten geht.**

In Maßen kann das Motiv der eigenen Leistungssteigerung jedoch einen wichtigen Mobilisierungseffekt entfalten. Das scheint vor allem auf Männer zuzutreffen: sie bevorzugen individuelle Formen des Sporttreibens und wählen danach gezielt ihre Sportarten. Die wachsende Attraktivität von Langstreckenläufen und Stadtmarathons scheint eine Folge davon zu sein. Immer mehr Menschen trainieren über Monate für die Teilnahme an solch einem Event. So gibt es z.B. beim Berlin-Marathon mittlerweile mehr Teilnehmer über 40 Jahre als unter 40. Der Marathonmann mit grauen Schläfen wird zum Trendsetter.

Schon eine gute Tradition im Sport hat das Deutsche Sportabzeichen. Vor den Prüfungen ist jedoch die Vorbereitung auf das Sportabzeichen das Wichtigste. Über einen längeren Zeitraum sollte zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden. Weitere Informationen im Internet unter [www.sportabzeichen.de](http://www.sportabzeichen.de).



### Vereinsbeispiele

#### Coblenzer Turngesellschaft

Jedes Jahr findet in Koblenz organisiert von der Coblenzer Turngesellschaft die Sportabzeichenaktion „Fit in den Sommer“ statt. Diese Aktion steht allen Koblenzer Bürgern ohne Mitgliedschaft offen. Gut vorbereitet durch gemeinsame Aufwärmgymnastik vor den einzelnen Sportabzeichendisziplinen können die Teilnehmer an zehn Abenden ihr Sportabzeichen ablegen. Ein geselliger Abschlussabend mit Überreichen der Urkunden trägt zum Gelingen der Veranstaltung bei. Dabei sind 70 Prozent der Teilnehmenden über 50 Jahre alt, was vor allem auf die intensive Vereinsarbeit für diese Zielgruppe zurückzuführen ist. Fast ein Drittel der gesamten Vereinsmitglieder sind über 50 und eine Seniorenvertreterin hat Stimmrecht im Vorstand. Weitere Informationen unter [www.ctg-koblenz.de](http://www.ctg-koblenz.de)

#### Tennis-Club Neugablonz

Für Männer nach der Berufstätigkeit gibt es im Tennis-Club Neugablonz im Allgäu jeden Mittwochvormittag den Treffpunkt zum Tennis-Herrendoppel. Über 60 Teilnehmende haben einen wechselnden Wochenplan ausgearbeitet, der sich nach der Spielstärke der jeweiligen Akteure richtet. „Der Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft steht dabei im Vordergrund“, meint der 1. Vorsitzende des Vereins Klaus Vetter. Nach dem Spiel sitzt man auf der Clubhausterrasse noch zusammen. Der Erfolg des Angebots macht sich daran fest, dass jeden Mittwoch regelmäßig um die 30 bis 40 Teilnehmenden zusammenkommen und das schon seit vielen Jahren. Weitere Informationen unter [www.tcneugablonz.de](http://www.tcneugablonz.de)



„Auch ältere Menschen, die sich sportlich betätigen, wollen sich messen und ihre Leistungen mit denen Gleichaltriger vergleichen. Sie wollen wissen, ‚was ihnen ihr Sport bringt‘. Die Überprüfung von Fähigkeiten und Fertigkeiten ist aus unserer Sicht in größeren Zeitabschnitten (z.B. von einem Jahr) zu empfehlen. Denn die Testergebnisse sind ein wichtiger ‚Motivator‘ für die Älteren und ein methodisch wertvolles Instrument für den Übungsleiter. Sie vermitteln beiden Seiten Kenntnisse zur aktuellen Leistungsfähigkeit bzw.

zeigen Defizite auf. Sie dienen der besseren Einschätzung der Belastungsverträglichkeit und beugen Überbeanspruchung vor. Tests sollten deshalb auch im Breitensport zur Belastungskontrolle eingesetzt werden und dem Übungsleiter Orientierung bei der Auswahl von Übungen, Organisationsformen und bei der Belastungsdosierung geben. In unserem Projekt zur ‚Gewinnung von Älteren für Spielsportangebote‘ wurden die halbjährlichen Folgetests von den Älteren sogar ‚gefordert‘ und die Auswertung der Ergebnisse mit Spannung erwartet.“

Kerstin Lang, PD Dr. Gerhard Kirchner,  
Projektleitung „Richtig fit ab 50“

## Projekt „Richtig fit ab 50“ Landessportbund Thüringen

Im Modellprojekt wurden in Thüringen in den Gruppen Fertigungs-Übungen für die Sportarten Fußball, Volleyball, Tennis und Tischtennis sowie sportartübergreifende Übungen zu koordinativen sowie konditionellen Fähigkeiten und Beweglichkeit entwickelt. Diese Übungen dienten in den Gruppen zur Dokumentation messbarer Fortschritte bei den Teilnehmer/innen. Die Übungen beinhalten praxisnahe Erläuterungen der Verfahren (s. Praxisleitfaden Thüringen auf [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) → Projekte)

### Beispiel:

Fähigkeiten- und Fertigkeitstest-Batterien

**7. Wandtitz-Test**

**Aussagebereich:** Knie- und Beinflexion (Beinbecker)

**Testgeräte:** Wand (sichtbar) Stoppuhr oder Zeitschreibgerät



**Testprogramm:** Die Versuchsperson setzt sich auf den Boden mit den Füßen an die Wand und den Rücken an die Wand. Die Arme hängen locker an den Seiten. Die Versuchsperson hebt die Beine so hoch wie möglich an. Die Versuchsperson zählt die Sekunden, bis die Beine wieder auf den Boden sinken.

**Auswertekriterien:** 1 Vorversuch, 1 Wertungsversuch. Ermittlung des besten Wertes für Männer.

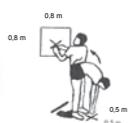
**Auswertung Wandtitz-Test:**

Alter	Wert
ab 18	1
19 - 24	2
25 - 29	3
30 - 34	4
35 - 39	5

**2. Fleishman-Test**

**Aussagebereich:** Koordination und Beweglichkeit (Ganzkörperkoordination)

**Testgeräte:** Klebeband für Markierungen Stoppuhr



**Testprogramm:** Versuchsperson steht in leichter Grätschstellung mit dem Rücken zur Wand, an der eine 0,8 m x 0,8 m große Markierung angeklebt ist. Die Versuchsperson muss in folgender Reihenfolge Wand und Boden mit den Händen antippen: Fußboden – halbe Drehung rechts an die Wand – Fußboden – halbe Drehung links an die Wand usw. Die Drehung erfolgt nur mit dem Oberkörper. Fußspitzen und Fersen bleiben auf dem Boden, dürfen aber innerhalb eines Sektors (0,5 m) gedreht werden. Die Wand darf mit dem Gesäß nicht berührt werden.

**Auswertekriterien:** 1-2 Vorversuche, 1 Wertungsversuch. Anzahl der Berührungen (Boden und Wand) in 20 sek.

**Auswertung Fleishman-Test:**

Anzahl Berührungen	Wert
29-29	1
27-28	2
23-26	3
21-22	4
0-20	5

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

Bildung im Alter bedeutet mehr als nur die Befriedigung persönlicher Interessen. Bildung für Ältere hat auch einen präventiv gesundheitsfördernden Charakter und wirkt einem Nachlassen der körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenzen entgegen. Zudem verbessert es das subjektive Wohlbefinden.<sup>21</sup>

Informationen um den eigenen Körper (etwa Ernährung oder individueller Trainingsumfang) sind Voraussetzung für einen gesunden und sportlichen Lebensstil. Da bietet der Sport praktische Körpererfahrung.

Bildung und Sport: Hier können Ältere ihr Potenzial einbringen. Wie wäre es, Teilnehmende an der Sportstunde für eine Ausbildung als Übungsleiter/in zu gewinnen? Oder zu einer Fortbildung? Wie wäre es, wenn die Teilnehmenden für ihre Gruppe noch ein Programm nach dem gemeinsamen Sporttreiben organisieren würden? Es muss ja nicht gleich ein Amt sein, aber eine zeitlich befristete Aufgabe, die man gerne übernimmt, weil sie den persönlichen Stärken und Interessen entspricht. Dies wirkt auch einer sozialen Vereinsamung entgegen, denn wer wird nicht gerne gebraucht?



*„Lebenslanges Lernen hat eine große Bedeutung für die Entwicklung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bildungsangebote für Ältere können zur Ausbildung eines gesunden Lebensstils beitragen. Sie fördern somit die Selbständigkeit im Alter und sorgen für eine höhere Lebensqualität.“*

Prof. Dr. Andreas Kruse  
Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

### Vereinsbeispiele

#### TV Jahn Rheine

Unter dem Titel „Gemeinsam fit“ bietet der TV Jahn Rheine ein Gesundheitsprogramm für Männer und Frauen im mittleren Alter. Schwerpunkt dieses Programms ist die Verknüpfung der Bereiche Prävention, Entspannung und Information. Das Angebot umfasst 13 Stunden Sportangebote, darunter Rückenschule, Entspannungstraining und Nordic -Walking, sowie zwei Vortrageinheiten von jeweils 90 Minuten. „Diese Vorträge sind das „Salz in der Suppe“ für die Teilnehmenden an dem Programm, denn gerade in dieser Zielgruppe ist ein besonders starker Wunsch nach qualifizierten Informationen festzustellen“, sagt Klaus-Dieter Remberg, 1. Vorsitzender des Vereins. Inhalte der Vortragsreihe sind Hintergrundinformationen zum Sportangebot, zu gesundheitlichen Fragen und insbesondere zum Themenbereich Ernährung. Langfristig will der Verein das Bildungsangebot auch über den Sport hinaus noch weiter ausweiten. Hierzu gibt es Überlegungen, gemeinsam mit der Volkshochschule eine historische Erkundung des örtlichen Umfelds vorzunehmen.

Weitere Informationen unter [www.tvjahrheine.de](http://www.tvjahrheine.de)

#### DJK Eintracht Stadtlohn

Der DJK-Verein in Nordrhein-Westfalen bietet nicht nur ein umfangreiches Sportprogramm, sondern will darüber hinaus seinen älteren Mitgliedern Informationen in verschiedenen Themenbereichen geben. So finden regelmäßig Vorträge zum Sport im Alter, aber auch zu juristischen Themen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung statt. Für eine intensivere Auseinandersetzung gibt es Gruppenseminare mit wechselnden Themen, z.B. „Konflikte in der Partnerschaft“. Auch der jährliche Aktionstag bietet interessante Informationen, ob z.B. zum Thema Ernährung oder zum Atemtraining. „Aktiv und fit“ in der DJK sind somit nicht nur die Muskeln, sondern auch die grauen Zellen.

Weitere Informationen unter [www.djk-stadtlohn.de](http://www.djk-stadtlohn.de)

## 7. Spaß und Geselligkeit im Vordergrund

Die Stärke der Sportvereine sind nicht nur Bewegungsangebote, sondern Begegnung und gemeinsames Sporttreiben aller Generationen.

Der Slogan der Kampagne „Im Verein ist Sport am schönsten“ drückt das sehr anschaulich aus. Denn wo sonst kann man nach dem Umzug in eine neue Stadt oder beim Start in eine neue Lebensphase unkompliziert Leute kennen lernen und gemeinsam einem Hobby nachgehen? Wo sonst ist man willkommen, sein Wissen und seine Stärken einzubringen?

Was jahrelang als Vereinsmeierei abgetan wurde, ist wieder gefragt: Der Wunsch, nicht nur ein Sportangebot zu konsumieren, sondern gleichzeitig soziale Kontakte aufzunehmen und sich für die gemeinsame Sache zu engagieren.

In der Sportstunde sollten Ältere gleich merken: Hier geht es in erster Linie um den Spaß beim Bewegen; man muss keine Angst haben, sich zu blamieren. Jeder sollte ganz schnell die Erfahrung machen können: Mit Bewegung im Alter kann man nur gewinnen! Besonders wichtig ist das Programm nach der Sportstunde.



**Hier ist die Kreativität unbegrenzt, etwa:**

- | Gemeinsame Feiern, Ausflüge bis hin zu Theater- und Museumsbesuchen;
- | Schwimmen gehen im Sommer, Fahrradtouren mit der Gruppe am Wochenende bis hin zum einwöchigen „Trainingslager“ auf Mallorca;
- | gemütlicher Ausklang, Frühstück nach der Sportstunde bis zum gemeinsamen Plätzchenbacken in der Vorweihnachtszeit;
- | gesellschaftliches Engagement für die Alten im Verein in Form von Besuchsdiensten, die Übernahme der Verantwortung für die Gestaltung des Vereinsheimes bis hin zur Hilfestellung für die Jugend beim Bewerbungen schreiben;
- | Mitarbeit und Vertretung des Vereins im Ortsbeirat des Stadtteils, regelmäßiger Kontakt zur örtlichen Zeitung bis hin zur Herausgabe eines Informationsbriefes für die älteren Mitglieder im Verein.

Gemäß dem Motto „Im Verein, da tobt das Leben, komm' nur her, Du wirst's erleben“ kann durch das Einbringen von Ideen und Know-how der Teilnehmer in Sportgruppen einiges bewegt werden. Gerade die Älteren sind hier durch ihre Lebenserfahrung und ihre zeitlichen Möglichkeiten genau die richtige Zielgruppe, das Vereinsleben zu prägen.

## Vereinsbeispiele

### TV Sersheim

Seit fünf Jahren besteht das Kursangebot „Aktiv und gesund älter werden“. Besonders gefragt sind neben dem Bewegungsangebot Ausflüge und Veranstaltungen. „Schon am Anfang des Kurses wird nachgefragt, was wir diesmal unternehmen wollen“, sagt Leiterin Karin Geske. Ideen gibt es immer noch genug, auch wenn viele Museen und der Südwestrundfunk schon besichtigt wurden. Wanderungen per pedes oder auf dem Drahtesel und der regelmäßige Kaffeeklatsch in immer anderen Varianten sind auch sehr beliebt.

Weitere Informationen unter [www.tvsersheim.de](http://www.tvsersheim.de)

### BSG Pneumant Fürstenwalde

Im Verein haben sich die Älteren unter dem Namen Positiv e.V. zusammengeschlossen, und für Senioren und jene, die es bald werden, ein umfangreiches Programm erarbeitet: Theaterfahrten, Fußreflexzonenmassage, Bowlingnachmittag, Thermen-Besuche, gemeinsames Frühstück oder Spaziergänge mit Einkehr. Regelmäßig beteiligt sich Positiv e.V. an der Brandenburger Seniorenwoche und pflegt auch gute Kontakte zu einem Jugendclub. „Diese Kontakte tun beiden Seiten gut“, sagt Franziska Rusert, die Sportorganisatorin des Vereins, „die Jungen haben uns z.B. in einer Veranstaltung gute Tipps zum Umgang mit dem Handy gegeben“.

Weitere Informationen unter [www.pneumantsport.de](http://www.pneumantsport.de)

### Sport für betagte Bürger Krefeld e.V.

Unter dem Motto „Gemeinsam aktiv – Sport und Hobby ab 60“ bietet der Verein seinen über 2.100 Mitgliedern Programme auf sportlichem, künstlerischem, kulturellem und geselligem Gebiet. Mehr als 30 verschiedene Freizeitbeschäftigungen in über 90 Gruppen stehen zur Auswahl. So gibt es regelmäßige Bridge- und andere Kartenspiel-Runden, ein Orchester und einen Chor, Englisch- sowie Mal-, Bastel- und Handarbeitskurse, den Literaturkreis, Vortrags- und Kulturveranstaltungen, zahlreiche Ausflüge und Besichtigungstouren.

Weitere Informationen unter [haus43@t-online.de](mailto:haus43@t-online.de)

## 8. Sport vor der Haustür



Bei der Motivation zum Sporttreiben kommt den wohnort- und arbeitsplatznahen Angeboten eine besondere Bedeutung zu. Es ermöglicht Älteren, sich ohne viel Aufwand regelmäßig zu betätigen und Bewegungszeit unkompliziert in den Tagesablauf einzubauen.

Unproblematisch erscheint die Einrichtung von wohnortnahen Angeboten für Sportarten, die draußen stattfinden können. Ein Park, ein Wald oder ein Feld sind oft in der Nähe, so dass man sich vor der Haustür zum gemeinsamen Joggen, (Nordic-) Walken oder Radfahren verabreden kann.

*„Marzahn ist ein guter Platz zum Wohnen, sagen vor allem langjährige ältere Mieter der Wohnungsbaugesellschaft Marzahn. Deshalb unterstützen wir das Angebot des Landessportbundes speziell für diese Altersgruppe und stellen für den Coaching 50plus-Bewegungskurs einen Gewerberaum (mietfrei) zur Verfügung.“*

Matthias Bahlo, Leiter des Kundenzentrums Marzahn der DEGEWO-Gruppe

Bei Sportangeboten, die nur in genormten Hallen oder auf Sportplätzen ausgetragen werden können, sind die Verantwortlichen in den Vereinen in Zukunft noch mehr gefordert, allen Gruppen-Interessen gerecht zu werden und Hallenzeiten sinnvoll zu vergeben.

Für ortsnahe Gesundheitsangebote oder sportartübergreifende Gruppen erarbeitete der Landessportbund Berlin im Modellprojekt Beispiele. Neue Räume im Wohn- und Arbeitsumfeld wurden in Kooperation mit Partnerorganisationen außerhalb des organisierten Sports erschlossen.

Das Projekt war so erfolgreich – im Zeitraum von zwei Jahren wurden 58 neue Sportgruppen mit 600 Teilnehmern wohnortnah aufgebaut – und der Landessportbund Berlin führt es jetzt für alle Zielgruppen im Verein weiter. Besonders gut lief die Kooperation mit öffentlichen und privaten Organisationen, deren Angebote sich ebenfalls an ältere Menschen richten. Die Erschließung neuer Räume war somit nicht nur für die Sportvereine ein großer Gewinn. Die externen Partner konnten die Ausnutzung ihrer Einrichtungen intensivieren, über die Sportgruppen ihre Angebotspalette erweitern und neue Kunden gewinnen.

Durch die Partnerschaft konnten darüber hinaus regionale Netzwerke entstehen und neue Zielgruppen für den Verein gewonnen werden. Eine echte Win-win-Situation!

## Berliner Bewegungsräume

- | Das Selbsthilfezentrum Neukölln bietet ein vielfältiges Bewegungsangebot.
- | Die Wohnungsbaugesellschaft Marzahn stellt eine leer stehende Wohnung zur Verfügung.
- | Im Rathaussaal gibt es jetzt jede Woche einen Tanzabend.
- | In der Seniorenfreizeitstätte wurde ein Fitnessraum eingerichtet
- | Eine Seniorenresidenz sowie das Krankenhaus Spandau stellen ihre Therapiebecken abends den örtlichen Vereinen kostenfrei zur Verfügung.
- | Eine niedergelassene Ärztin ermöglicht Sport in ihrer Praxis.
- | In einem Kindergarten turnen abends die Senioren.
- | Kirchengemeinden stellen ihre Räume für den Sport zur Verfügung.

*„Wir konnten mit unserem Projekt über 600 ältere Menschen für regelmäßige sportliche Bewegung begeistern. Die überwiegend gesundheitssportlichen Angebote haben sich als fester Bestandteil in den Berliner Sportvereinen etabliert. Durch Partnerschaften und Kooperationen mit Partnern außerhalb des organisierten Sports wurden neue Räumlichkeiten für Bewegung und Sport erschlossen. Damit war es möglich, ortsnahe Angebote zu schaffen. Unser Fazit: Es gibt viele Möglichkeiten, ortsnah aktiv zu sein. Vernetzt Euch!“*

Evelyn Bahn, Reinfried Kugel, Projektleitung  
„Richtig fit ab 50“ / Coaching 50+  
Landessportbund Berlin



## Vereinsbeispiele

### SV Fellbach

Der Sportverein Fellbach und die Begegnungsstätte „Treffpunkt Mozartstraße“ bieten zahlreiche Bewegungsangebote für die Altersklasse 50 PLUS an. Unter dem Motto „Bei 50 PLUS sich fröhlich schinden und dabei auch noch Freunde finden“ gibt es verschiedene gesundheitsorientierte Programme. Großer Wert wird zudem auf ein geselliges Angebot gelegt, informiert Udo Wentz, Geschäftsführer des Vereins. Um auf das wohnortnahe Angebot hinzuweisen, haben beide Institutionen gemeinsam einen Flyer erstellt.

Weitere Informationen unter [www.svfellbach.de](http://www.svfellbach.de)

## 9. Ein schönes Ambiente



*„Das schöne Ambiente gehört zum positiven Erleben dazu und bleibt in guter Erinnerung. Es trägt zur Bindung der Teilnehmer an den Sport und den Verein bei. Durch den Wellnessaspekt wird Bewegung zum bewussten positiven Erlebnis. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbringen gemeinsam eine schöne Zeit mit Bewegung und Entspannung und freuen sich bereits aufs nächste Mal.“*

Brigitte Roos / Thomas Niggemann,  
Projektleitung „Richtig fit ab 50“,  
Landessportverband Schleswig-Holstein

Nicht jeder Sportverein wird mit der Ausstattung kommerzieller Fitness-Studios konkurrieren können. Dennoch gibt es Aspekte in der Raumplanung, die zum Wohlfühlen beitragen:

- | Helle Farben
- | Gut lesbare Beschriftungen
- | Anspruchsvolles Design
- | Angenehme Akustik
- | Gute Beleuchtung (keine Stolperfallen)
- | Angenehme Gerüche
- | Großzüge Kabinen zum Umkleiden<sup>22</sup>

Fitness- und Wellness-Angebote, die Ältere besonders ansprechen, lassen sich am Besten in einer schönen Umgebung realisieren. Sportvereine sollten es sich zum Ziel machen, hier angenehme Bedingungen zu schaffen. Falls die zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten den Ansprüchen nicht gerecht werden, können Vereine auch auf andere Weise ein tolles Ambiente schaffen. Zum Beispiel mit einem Angebot eines Wellness- und Bewegungswochenendes in einem Hotel für die Teilnehmer der Vereinsgruppen.





## Vereinsbeispiele

### TSG Söflingen

Der TSG Söflingen 1864 e.V. bietet zweimal im Jahr einen Wellness-Tag speziell für Teilnehmer 50+ an. An einem Sonntagnachmittag kann dann allein, als Paar oder in der Gruppe ein sanftes Fitnessstraining mit verschiedenen Handgeräten (Flexi-Bar, Pezzi-Ball, Aero-Step) genossen werden. Zwischendurch werden Massagen und ein „passendes“ Essen angeboten, ein Vortrag über gesunde Ernährung und Getränke runden das Programm ab. „Unsere Wellnessstage sind das ideale Geschenk zum Geburtstag“, sagt Marlis Wursthorn, Geschäftsführerin des Vereins, „mittlerweile sogar nicht nur für Frauen!“ Weitere Informationen unter [www.tsg-soeflingen.de](http://www.tsg-soeflingen.de)

### MTV 03 Unterrieden / Witzenhausen

Waldwege gibt es überall – Walken durch die Kirschblüte ist schon etwas Besonderes. Bereits zum sechsten Mal lädt der Verein MTV Unterrieden mit zahlreichen Partnern zum Kirschblüten-Walking ein. In wunderschöner Umgebung (80 Prozent der Strecke führt durch Kirschbaumplantagen) kommen sowohl sportlich Ambitionierte als auch gesundheitsorientierte Genießer auf zwei verschiedenen Touren über sechs und zwölf Kilometer auf ihre Kosten. „Auch wenn die Teilnehmerzahl Jahr für Jahr wächst, bewahren wir trotzdem unser familiäres Flair“, so Organisator Eckhard Strauch. Weitere Informationen unter [www.mumm50.wis2000.de](http://www.mumm50.wis2000.de)



## 10. Zeitlich flexibel

### Vereinsbeispiele

#### Kooperation Esslinger Vereine

Unter dem Dach des Esslinger Stadtverbandes für Leibesübungen kooperieren 13 Vereine, um Neu-Esslingern und Sportinteressierten den Zugang zum für sie passenden Sportverein zu erleichtern. Ein halbes Jahr berechtigt eine kostengünstige Schnupperkarte, alle Sportangebote dieser Vereine zu nutzen. „Wir wollen den Bürgern einen Anreiz geben, die vielen Angebote der Esslinger Sportvereine kennen zu lernen“, sagt Günter Werner, Vorsitzender des TSV Berkheim und einer der beiden Organisatoren der Esslinger Schnupperkarte. Die Neubürger erhalten den Flyer zur Schnupperkarte gleich auf dem Einwohnermeldeamt. Ziel der Schnupperkarte ist es, Esslingens Image als sport- und bewegungsfreundliche Stadt zu stärken und möglichst vielen Menschen die Freude an der Bewegung in ihrem sozialen Umfeld zu vermitteln. Das Angebot gilt als besonders fortschrittlich und wurde 2005 mit dem Innovationspreis des Turnerbundes ausgezeichnet. Weitere Informationen unter [www.tsv-berkheim.de](http://www.tsv-berkheim.de)



Ältere sind im Bezug auf ihre zeitlichen Verpflichtungen und Präferenzen alles andere als eine homogene Gruppe. Junge Ältere sind oft noch berufstätig und brauchen dann in ihrer Freizeit die gleiche zeitliche Flexibilität, die ihnen im Arbeitsleben abverlangt wird. Aber auch Ruheständler sind in ihrer Zeit eingeschränkt: Viele von ihnen sind sehr aktiv und zeitlich stark in familiäre, ehrenamtliche oder andere Verpflichtungen eingebunden.

So wie für die einen schon seit Jahren das regelmäßige Bewegen in der Turngruppe attraktiv ist, die bekannten Mitakteure und intensive Gespräche eine weitere Motivation für das Sporttreiben sind, haben andere kein Interesse an festen Sportzeiten – sie wollen einfach mal zwischendurch ihre „Trimmaktion“ starten.

Vereine sollten deshalb ein möglichst zeitlich flexibles Programm bieten können:

Dabei sollten feste Gruppenstunden für teilweise seit Jahren regelmäßig zusammenkommende Sportler/innen ebenso ihren Platz finden wie Kursangebote für Neueinsteiger/innen.

! Auch das Vereinsangebot eines „Persönlichen Fitnesstrainers“, eines/r Übungsleiter/in, der/die auf Anfrage Einzelstunden gibt, kann für viele Ältere interessant sein.

! Wochenend- oder Tageskurse zu speziellen Sportarten oder Gesundheitsthemen bieten neue Eindrücke.

! Unverbindliche Bewegungstreffs (ähnlich den Lauftreffs) sprechen evtl. diejenigen an, die kein Interesse oder keine Möglichkeit einer regelmäßigen Teilnahme haben.

! Ein Tanznachmittag im Vereinsheim kann zu einer festen Größe im Vereinsleben werden.

## 11. Erst schnuppern, dann binden

Eine Vereinsmitgliedschaft sollte nicht die Voraussetzung sein, wenn jemand mit regelmäßigem Sport beginnen möchte. Der Verein sollte Bedingungen schaffen, die den Weg zum Sport treiben und in den Verein leicht machen.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B.:

- | Als Einstieg eignen sich vor allem Schnupperangebote wie ein „Tag der offenen Tür“ oder ein mehrwöchentliches Probetraining.
- | Kursangebote können immer wieder neu verlängert werden und behalten somit ihren unverbindlichen Charakter.
- | Zehnerkarten sind vor allem für diejenigen geeignet, die nicht regelmäßig am Sportangebot teilnehmen wollen oder können.
- | Sogenannte „Kleeblattkarten“ ermöglichen die Nutzung von Angeboten verschiedener Vereine im Stadtteil und vermeiden nicht gewünschte Doppel- und Mehrfachmitgliedschaften.



- | Kurzzeit-Mitgliedschaften enden nach einem gewissen Zeitraum, ohne dass man dafür extra kündigen muss (z.B. ein ideales Geschenk zum 50. Geburtstag!).
- | Auch bei der Vereinsmitgliedschaft kann man noch attraktive Varianten anbieten: Außer Familienmitgliedschaft auch die Generationenmitgliedschaft (Opa-/Oma-Enkel) oder Paarmitgliedschaft.

## Vereinsbeispiele

### SSF Bonn

Der SSF Bonn bietet unter dem Motto „Offene Bewegungstreffs“ wöchentlich mehr als 40 Gruppen für alle Altersstufen zu verschiedenen Zeiten an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Einstieg jederzeit möglich. Teilnehmerkarten kann man sich in der Geschäftsstelle des Vereins, im Fitnessraum oder auch bei den Übungsleitenden kaufen. Es gibt Einzel-, Zehner- oder auch Jahreskarten, gestaffelt nach Mitgliedern und Nichtmitgliedern. Für Mitglieder gibt es zudem die Möglichkeit, unterschiedliche Jahreskarten zu kaufen, je nachdem, ob man nur ein Angebot, mehrere Angebote oder sogar die Multikarte nutzen will. „Viele Teilnehmer schätzen zu Beginn die Unverbindlichkeit und die Tatsache, dass man nur die Stunden bezahlt, an denen man auch wirklich teilnimmt“, so Geschäftsführerin Maike Schramm. Mit den offenen Bewegungstreffs wurden besonders neue Teilnehmer gewonnen. Sie bedeuten aber auch organisatorische Herausforderungen für den Verein, denn das Handling der Karten (Kontrollieren, Abzeichnen) muss geklärt sein. Für den Übungsleiter besteht die Schwierigkeit, dass der Teilnehmerkreis öfter wechselt und es nie abzusehen ist, wie viele Ältere in den einzelnen Gruppen zusammenkommen. Weitere Informationen unter [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de)

## INTERVIEW

### **Warum können Sie das Sporttreiben in den Vereinen empfehlen?**

Im Sportverein findet man nicht nur ein attraktives Sport- und Bewegungsangebot vor, der Sportverein bietet wesentlich mehr. Man trifft Gleichgesinnte, kann neue Kontakte knüpfen und sich neue Tätigkeitsfelder erschließen. So können die Älteren ihr großes Erfahrungswissen aus Beruf und Familie im Verein einbringen und Aufgaben übernehmen, die allen zugute kommen. Darüber hinaus kann man sich als Übungsleiter ausbilden lassen und sich in dieser Rolle ganz neu erleben.

### **Ist denn der Sportverein noch zeitgemäß?**

Es stimmt: Viele Ältere wollen sich heutzutage nicht mehr an Vereine binden, sie treiben ihren Sport lieber selbstorganisiert oder gehen ins Fitness-Studio. Trotzdem bin ich sicher, dass der Verein auch weiterhin eine Zukunft hat, denn die über 91.000 Vereine in Deutschland haben ganz spezielle Stärken. In Zeiten des demografischen Wandels wird zum Beispiel die Begegnung zwischen den Generationen immer wichtiger und genau dieses bieten die Vereine. Man sieht es auch daran, dass die Zahl der älteren Mitglieder und der Vereine im Deutschen Olympischen Sportbund weiter ansteigt.

### **Wie unterstützt der Deutsche Olympische Sportbund seine Vereine?**

Wir wissen, dass die Vereine in unserer schnelllebigen Zeit vielfältige Unterstützung benötigen. Daher haben wir praxisnahe Hilfestellungen, wie z.B. auch in Form dieses Werkheftes, herausgegeben. Für Funktionsträger in den Vereinen hat der DOSB auf der Internetseite [www.ehrenamt-im-sport.de](http://www.ehrenamt-im-sport.de) wertvolle Tipps zur Führung eines Vereins zusammengetragen. Um neuere gesellschaftspolitische Entwicklungen erkennen zu können, haben wir die Vereine befragt und die Ergebnisse in Form einer Sportberichterstattung aufgearbeitet. Aber nicht nur der Deutsche Olympische Sportbund als Dachverband, sondern auch seine Mitgliedsorganisationen, vor allem die Landessportbünde und Fachverbände, haben die Vereinsentwicklung sehr genau im Blick.



Walter Schneeloch

Vizepräsident Breitensport/  
Sportentwicklung des  
Deutschen Olympischen  
Sportbundes



## 12. Verbündet im Netzwerk

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.

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

#### **Kommunale Stellen**

I ... zu gemeinsamen Veranstaltungen; zur Unterstützung auf der Suche von Übungsräumen; zur Einbindung des Vereins in Entscheidungsprozesse; zur Kooperation mit politischen Bündnispartnern; zur Information über Angebote; für eine gute Öffentlichkeitsarbeit ...

#### **Seniorenbüros und Seniorenorganisationen**

I ... um ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen; als kompetenter Partner für die Arbeit mit Älteren vor allem im außersportlichen Bereich; für Veranstaltungen; zur gegenseitigen Ergänzung der Angebote; zur Werbung für die Sportangebote des Vereins; zur Ansprache neuer Zielgruppen, die bisher noch nicht sportlich aktiv waren ...

#### **Kirchengemeinden und andere Träger von Altenarbeit (z.B. Wohlfahrtsverbände, Altenheime ...)**

I ... zum Austausch von personellen und räumlichen Kapazitäten; zum Aufbau eines Fahrdienstes für Behinderte; zur gegenseitigen Inanspruchnahme von Angeboten und Referent/innen; zum Aufbau eines Gehirnsportangebotes; zur gemeinsamen Durchführung von Veranstaltungen ...

*„Die Palette der Partnerschaften ist breit, allerdings tun sich manchmal die Sportvereine – wenn sie nicht gerade Großsportvereine sind – schwer, mit Kirchen, Wohlfahrtsverbänden, Fitness-Studios, Bildungseinrichtungen, Betrieben usw. oder mit anderen Sportvereinen Partnerschaften einzugehen. Das Konkurrenzdenken verhindert dies leider immer noch allzu oft; manchmal sind es aber auch die vermutete Mehrarbeit, die Notwendigkeit, Interessen abzustimmen, oder das Zurückstecken der Eigeninteressen und die Rücksichtnahme auf den Partner, die von einer Kooperation Abstand nehmen lassen.“<sup>23</sup>*

Prof. Dr. Walter Tokarski, Deutsche Sporthochschule Köln



#### **Andere Sportvereine**

I ... zur Erhöhung der Vielfalt für Angebotsnutzer; zur Erleichterung der Organisation für Verantwortliche; zur gemeinsamen Anschaffung von Geräten; zum Austausch von Erfahrungen ...

#### **Partner aus dem Gesundheitswesen**

I ... zur Empfehlung der Gesundheitssportangebote im Verein; zur Nutzung von Räumlichkeiten (z.B. Therapiebecken im Krankenhaus); zur Information der Vereinsmitglieder durch Vorträge ...

#### **Wirtschaftspartner**

I ... zu Veranstaltungen; zur Bezuschussung, bzw. Finanzierung von z.B. Geräten; zur Werbung für die Vereinsangebote ...

#### **Tourismusorganisationen**

I ... zur gemeinsamen Organisation von Fahrten und Freizeiten mit attraktiven Sport- und Gesundheitsangeboten; zur Werbung für die Vereinsangebote ...<sup>24</sup>



*„Beim Aufbau von Netzwerken mit Partnern – hier spezielle aus dem Gesundheitsbereich – scheint es am aller wichtigsten zu sein, mit klaren Kooperationsvorschlägen zu glänzen. Jedem einzelnen Partner muss die Win-Win-Situation deutlich gemacht werden. Dies gelingt mit durchdachten Konzepten und etwas Ausdauer. Dabei sind persönliche Gespräche unerlässlich. Ärzte, Apotheker, Krankenkassen und Medienvertreter erkennen bei schlüssiger Argumentation ihren Nutzen und unterstützen Projekte oftmals in dem für sie praktikablen Rahmen. In Bayern konnten die Vereine mit diesem Projekt neue Netzwerkpartner gewinnen.“*

Nicole Schwarz / Gerd Miebling, Projektleitung „Richtig fit ab 50“  
Bayerischer Landes-Sportverband



## Wie fängt man ein Netzwerk an?

- | Zunächst sollte Kontakt mit dem möglichen Partner aufgenommen werden, um festzustellen, 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. Evtl. könnte eine Probezeit vereinbart werden.
- | Es ist sinnvoll, in einer Kooperationsbeziehung personelle Kontinuität und feste Ansprechpartner gegenseitig zu gewährleisten.<sup>25</sup>

Kooperationen dürfen kein Selbstzweck sein, sie müssen beiden Partnern einen Vorteil bringen. Vernetzungen sollten also überall dort erfolgen, wo es für beide Seiten Sinn macht!

*In der Broschüre „Netzwerkarbeit im Sport“ sind viele Informationen zum Netzwerkmanagement zusammengetragen. Sie ist erhältlich unter: [latzel@dosb.de](mailto:latzel@dosb.de)*

## Vereinsbeispiele

### VfL Ahaus

Einen regelmäßigen Austausch pflegt der VfL Ahaus vor Ort mit vielen verschiedenen Partnern. In der Initiative „Lokales Bündnis für Familien“ arbeitet der Verein in den Arbeitsgemeinschaften „Sport und Gesundheit“ und „Miteinander der Generationen“ mit und ist auch in der Ahauser Seniorenakademie vertreten. Gegenseitig werden Info-Materialien über die Angebote verteilt und auch zum Aktionstag des Vereins zum Sport der Älteren waren die Partner eingeladen. Neuestes Projekt in der Zusammenarbeit ist eine „Familiade“, die im Herbst stattfinden soll. Hier sind generationsübergreifende Angebote vorgesehen und es sollen alle – vom Kleinkind bis zur Oma – einen unvergesslichen Tag erleben.

Weitere Informationen unter [www.vflahaus.de](http://www.vflahaus.de)

### Kneipp-Verein Gronau

Ein modernes Gesundheitssportangebot „Kneipp Frauen +/-50 Treff Epe“ veranstaltet der örtliche Kneipp-Verein in Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt (AWO) und der Katholischen Frauengemeinschaft (kfg). „Unsere Veranstaltungsgemeinschaft will den Frauen Ideen für die persönliche Lebensgestaltung bieten und Anregungen schaffen, für sich selbst etwas zu tun“, so Bernd Ahlers vom Kneipp-Verein. Vernetzt hatte man sich, um neue Zielgruppen, die man bisher nicht erreicht hatte, zu gewinnen. Auch für die Kooperationspartner lohnt sich die Zusammenarbeit, denn sie hatten bisher noch keine gesundheitsfördernden Kurse im Angebot. Die Finanzierung der Sportgruppe teilen sich alle drei Organisationen, was es wiederum besonders günstig für die Teilnehmer/innen macht.

Weitere Informationen unter [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)



# Wer hilft wie weiter?

## Informationen zum Modellprojekt „Richtig fit ab 50“



**Das Projekt „Richtig fit ab 50“ wurde im Sommer 2003 mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gestartet und hatte die Zielsetzung, in seiner dreijährigen Laufzeit Frauen und Männer ab 50 Jahren zu einem gesundheitsbewussten und aktiven Lebensstil zu animieren und Barrieren zum Sporttreiben abzubauen.**

In vier Einzelprojekten unter Federführung der jeweiligen Landessportbünde wurden neue Ideen, Konzepte und Angebote für diese Altersgruppe erprobt:

**I Ältere über die direkte Ansprache durch Partner im Gesundheitswesen, insbesondere durch Ärztinnen und Ärzte, für das Sportangebot zu gewinnen, war das Ziel des bayerischen Projekts.**

**I Ein kombiniertes Fitness-Wellness-Programm bot man in Schleswig-Holstein an, mit dem vor allem die Zugangsschwelle für bisher nicht erreichte Zielgruppen gesenkt werden sollte.**

**I Die Modellmaßnahme in Thüringen setzte darauf, ältere Männer, die ehemals in Ballsportarten aktiv waren, dafür wieder zu begeistern.**

**I In Berlin halfen Wohnungsbaugesellschaften und andere Partner durch das Bereitstellen von Räumen unter dem Motto „Der Sport kommt zu den Älteren“ dabei, ein Sportangebot zur Freizeitgestaltung im Wohnumfeld aufzubauen.**

Um eine breite Aufklärungsarbeit zum Thema „Richtig fit ab 50“ zu leisten, wurde im Rahmen des Projekts die Internetseite [www.richtigfitab50.de](http://www.richtigfitab50.de) entwickelt.

### Materialien

Neben den Praxisleitfäden aus dem Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ haben der Deutsche Olympische Sportbund und seine Mitgliedsorganisationen weitere Materialien zum Sport der Älteren herausgegeben.

Das Spektrum geht von disziplinübergreifenden Sport- und Bewegungskonzepten über konkrete Programme in Sportarten bis hin zu Informationen zu Bewegungsangeboten für Hochaltrige.

Ein Überblick über die aktuell vorliegenden Materialien finden Sie im Internet unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de).

## Aus- und Fortbildungen

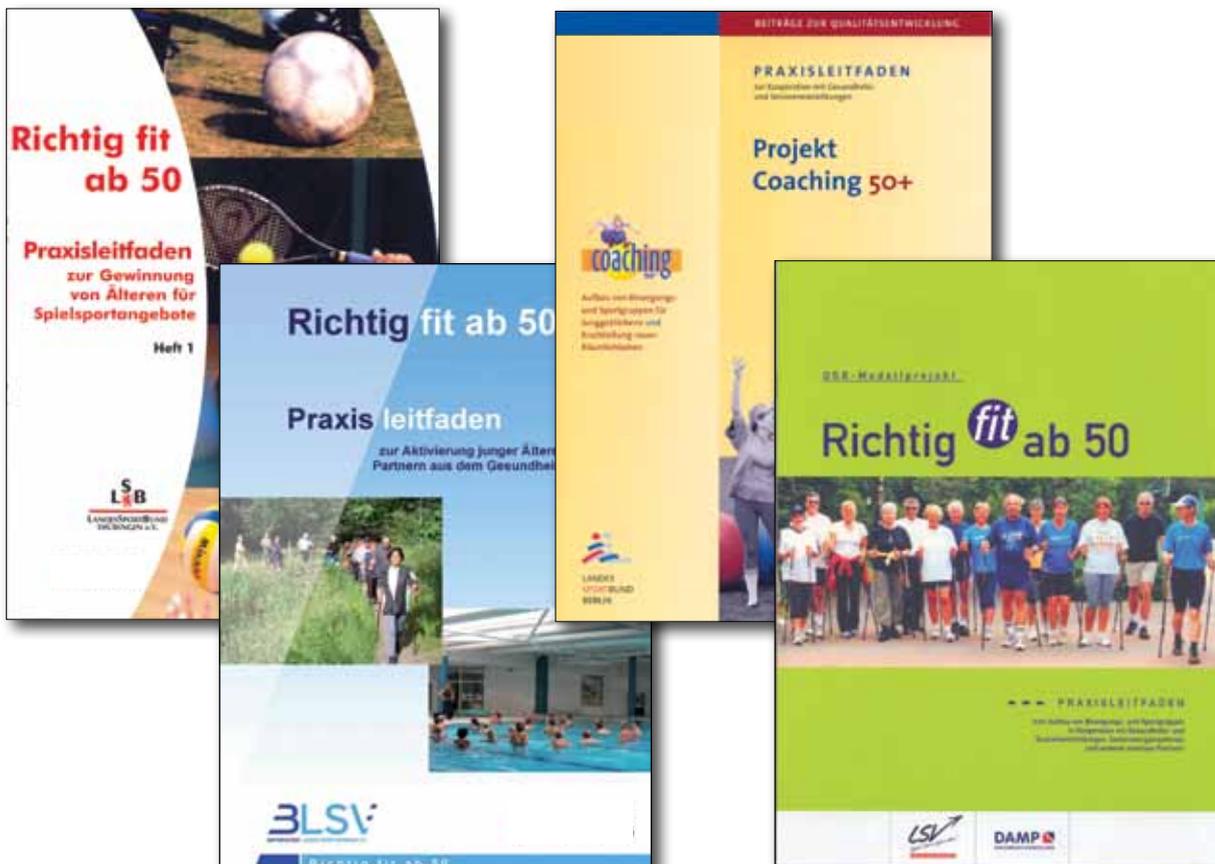
Die Landessportbünde und Spitzenverbände bieten Möglichkeiten der Aus- und Fortbildung rund um den Sport der Älteren an.

Neben der Trainerausbildung in den einzelnen Sportarten werden die Grundlagen zur Leitung einer Sportgruppe für Ältere vor allem in der Übungsleiterausbildung C sportartübergreifender Breitensport vermittelt. In 120 Lerneinheiten geht es darum, personen- und gruppenbezogene ebenso wie bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte für die Anleitung und Betreuung von Gruppen zu erfahren. Für Interessierte, die in den Ausbildungsbereich zunächst hineinschnuppern wollen, gibt es die Möglichkeit, eine Einstiegsausbildung zum/ zur Assistent/in in 30 Lerneinheiten zu absolvieren.

Über diese sportfachlichen Ausbildungen hinaus, werden von einigen Landessportbünden Schulungen zum/ zur Seniorenberater/in angeboten, die 30 Lerneinheiten umfassen und deren Inhalte sich vor allem am geselligen Angebot für Ältere im Verein orientieren.

Nähere Informationen zu Ausbildungskonzepten, Lehrgangsterminen, Anmeldebedingungen usw. geben die Landessportbünde und die Spitzenverbände (s. Adressen und Kontakte Seite 44 – 45).

Die Praxisleitfäden aus den Einzelprojekten des Modellprojektes „Richtig fit ab 50“ können auf [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) unter Projekte heruntergeladen werden oder sind bei den jeweiligen Landessportbünden zu bestellen.



# Adressen und Kontakte

Spitzenverbände	Telefon	E-Mail
Bob- und Schlittenverband für Deutschland	+49 (0) 86 52 / 95 88 0	info@bsd-portal.de
Bund Deutscher Radfahrer	+49 (0) 69 / 96 78 00 0	info@bdr-online.org
Bundesverband Deutscher Gewichtheber	+49 (0) 62 24 / 97 51 10	info@bvdg-online.de
Deutsche Eislauf-Union	+49 (0) 89 / 89 12 03 14	info@eislauf-union.de
Deutsche Eisschnelllauf-Gemeinschaft	+49 (0) 89 / 89 12 03 0	info@desg.de
Deutsche Reiterliche Vereinigung	+49 (0) 25 81 / 63 62 0	fn@fn-dokr.de
Deutsche Taekwondo Union e.V.	+49 (0) 89 / 15 00 21 31	office@dtu.de
Deutsche Triathlon Union	+49 (0) 69 / 67 72 05 0	geschaeftsstelle@dtu-info.de
Deutscher Badminton-Verband	+49 (0) 208 / 30 82 70	office@badminton.de
Deutscher Basketball Bund	+49 (0) 23 31 / 1 06 0	elke.luczak@basketball-bund.de
Deutscher Boxsport-Verband	+49 (0) 561 / 50 62 92 20	dabvks@t-online.de
Deutscher Curling-Verband	+49 (0) 83 62 / 30 01 77	info@curling-dcv.de
Deutscher Eishockey-Bund	+49 (0) 89 / 81 82 0	info@deb-online.de
Deutscher Fechter-Bund	+49 (0) 228 / 9 89 05 0	info@fechten.org
Deutscher Fußball-Bund	+49 (0) 69 / 67 88 0	info@dfb.de
Deutscher Golf Verband	+49 (0) 611 / 9 90 20 0	info@dgv.golf.de
Deutscher Handballbund	+49 (0) 231 / 9 11 91 0	geschaeftsstelle@dhb.de
Deutscher Hockey-Bund	+49 (0) 21 61 / 3 07 72 0	info@deutscher-hockey-bund.de
Deutscher Judo-Bund	+49 (0) 69 / 67 72 08 0	djb@judobund.de
Deutscher Kanu-Verband	+49 (0) 203 / 9 97 59 0	service@kanu.de
Deutscher Leichtathletik-Verband	+49 (0) 61 51 / 77 08 0	zentrale@leichtathletik.de
Deutscher Ringer-Bund	+49 (0) 231 / 96 78 49 0	KMDittmann@ringen.de
Deutscher Ruderverband	+49 (0) 511 / 9 80 94 0	info@rudern.de
Deutscher Rugby-Verband	+49 (0) 511 / 1 47 63	office@rugby-verband.de
Deutscher Schützenbund	+49 (0) 611 / 4 68 07 0	info@schuetzenbund.de
Deutscher Schwimm-Verband	+49 (0) 561 / 9 40 83 0	info@dsv.de
Deutscher Segler-Verband	+49 (0) 40 / 63 20 09 0	info@dsv.org
Deutscher Skiverband	+49 (0) 89 / 8 57 90 0	info@deutscherskiverband.de
Deutscher Tennis Bund	+49 (0) 40 / 4 11 78 0	dtb@dtb-tennis.de
Deutscher Tischtennis-Bund	+49 (0) 69 / 69 50 19 0	dttb@tischtennis.de
Deutscher Turner-Bund	+49 (0) 69 / 67 80 10	hotline@dtb-online.de
Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf	+49 (0) 61 51 / 99 77 43	mail@dvmf.de
Deutscher Volleyball-Verband	+49 (0) 69 / 69 50 01 0	info@volleyball-verband.de
Snowboard Verband Deutschland	+49 (0) 89 / 8 57 90 402	info@snowboardverband.de
American Football Verband Deutschland	+49 (0) 69 / 96 74 02 67	office@afvd.de
Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer	+49 (0) 351 / 4 84 29 80	geschaeftsstelle@bvdk.de
Deutsche Billard-Union	+49 (0) 89 / 44 23 74 96	geschaeftsstelle@billard-union.de
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft	+49 (0) 57 23 / 9 55 0	info@dlrg.de
Deutscher Aero Club	+49 (0) 531 / 2 35 40 0	info@daec.de
Deutscher Alpenverein	+49 (0) 89 / 1 40 03 0	info@alpenverein.de
Deutscher Baseball und Softball Verband	+49 (0) 61 31 / 2 15 59 0	info@baseball-softball.de
Deutscher Behinderten-Sportverband	+49 (0) 22 34 / 60 00 0	dbs@dbs-npc.de
Deutscher Boccia-, Boule- und Pétanque-Verband		geschaeftsstelle@petanque-dpv.de
Deutscher Dart-Verband e.V.	+49 (0) 68 54 / 9 29 61	Vizepraesident@ddv-online.com
Deutscher Eisstock-Verband	+49 (0) 88 21 / 95 10 0	info@eisstock-verband.de
Deutscher Gehörlosen-Sportverband	+49 (0) 201 / 81 41 70	dgs-geschaeftsstelle@dg-sv.de
Deutscher Ju-Jutsu-Verband	+49 (0) 34 41 / 31 00 41	bundesgeschaeftsstelle@djjv.net
Deutscher Karate Verband	+49 (0) 20 43 / 29 88 0	info@karate.de
Deutscher Kegler- und Bowlingbund e.V.	+49 (0) 30 / 8 73 12 99	DKB@kegelnundbowling.de
Deutscher Minigolfsport Verband	+49 (0) 951 / 2 97 41 96	info@minigolfsport.de
Deutscher Motor Sport Bund	+49 (0) 69 / 63 30 07 0	dmsb@dmsb.de
Deutscher Motoryachtverband		info@dmyv.de
Deutscher Rasenkraftsport- und Tauszieh-Verband	+49 (0) 70 52 / 74 76 86	geschaeftsstelle@drtv.de
Deutscher Rollsport- und Inline-Verband	+49 (0) 73 89 / 9 01 44	info@driv.de
Deutscher Schachbund	+49 (0) 30 / 30 00 78 0	info@schachbund.de

<b>Spitzenverbände</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
Deutscher Skibob Verband	+49 (0) 37 467 / 13 95 27	dsbv.buse@web.de
Deutscher Sportakrobatik-Bund	+49 (0) 68 34 / 5 13 12	dieter.mertes@sportakrobatikbund.de
Deutscher Squash Verband	+49 (0) 28 71 / 2 35 10 17	office@dsqv.de
Deutscher Tanzsportverband	+49 (0) 69 / 67 72 85 0	dtv@tanzsport.de
Deutscher Wasserski- und Wakeboard-Verband	+49 (0) 54 64 / 9 69 11 66	info@wasserski-online.de
Verband Deutscher Sportfischer	+49 (0) 69 / 8 57 06 95	info@vdsf.de
Verband Deutscher Sporttaucher	+49 (0) 69 / 98 19 02 5	info@vdst.de

<b>Landessportbünde</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
Bayerischer Landes-Sportverband	+49 (0) 89 / 1 57 02 0	akademie@blsv.de
Hamburger Sportbund	+49 (0) 40 / 4 19 08 0	hsb@hamburger-sportbund.de
Landessportbund Berlin	+49 (0) 30 / 3 00 02 0	info@lsb-berlin.org
Landessportbund Brandenburg	+49 (0) 331 / 9 71 98 0	info@lsb-brandenburg.de
Landessportbund Bremen	+49 (0) 421 / 79 28 70	info@lsb-bremen.de
Landessportbund Hessen	+49 (0) 69 / 67 89 0	info@lsbh.de
Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern	+49 (0) 385 / 7 61 76 0	lsb@lsb-mv.de
LandesSportBund Niedersachsen	+49 (0) 511 / 12 68 0	info@lsb-niedersachsen.de
Landessportbund Nordrhein-Westfalen	+49 (0) 203 / 73 81 0	info@lsb-nrw.de
Landessportbund Rheinland-Pfalz	+49 (0) 61 31 / 28 14 191	pressestelle@lsb-rlp.de
Landessportbund Sachsen	+49 (0) 341 / 2 16 31 0	lsb@sport-fuer-sachsen.de
Landessportbund Sachsen-Anhalt	+49 (0) 345 / 52 79 0	halle@lsb-sachsen-anhalt.de
Landessportbund Thüringen	+49 (0) 361 / 3 40 54 0	info@lsb-thueringen.de
Landessportverband Baden-Württemberg	+49 (0) 711 / 28 07 78 50	info@lsbw.de
Landessportverband für das Saarland	+49 (0) 681 / 38 79 0	info@lsvs.de
Landessportverband Schleswig-Holstein	+49 (0) 431 / 64 86 0	info@lsv-sh.de

<b>Sportverbände mit besonderen Aufgaben</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
adh - Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband	+49 (0) 60 71 / 2 08 61 0	adh@adh.de
Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport	+49 (0) 231 / 1 03 87 0	info@bbgs-online.de
CVJM-Sport	+49 (0) 561 / 30 87 232	sport@cvjm.de
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention	+49 (0) 69 / 40 71 412	dgsp@dgsp.de
Deutsche Olympische Gesellschaft	+49 (0) 69 / 69 50 16 0	office@dog-bewegt.de
Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft	+49 (0) 40 / 67 94 12 12	info@sportwissenschaft.de
Deutscher Aikido-Bund	+49 (0) 71 72 / 91 51 10	geschaeftsstelle@aikido-bund.de
Deutscher Betriebssportverband	+49 (0) 30 / 34 70 94 83	info@deutscher-betriebssportverband.de
Deutscher Sportlehrerverband	+49 (0) 63 41 / 28 03 12 19	info@dslv.de
Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V.	+49 (0) 711 / 25 35 95 10	info@dvs-interskideutschland.de
Deutscher Verband für Freikörperkultur	+49 (0) 511 / 12 68 55 00	dfk@dfk.org
Deutsches Polizeisportkuratorium	+49 (0) 86 54 / 5 79 350	info@dpsk.de
DJK-Sportverband e.V.	+49 (0) 211 / 9 48 36 0	info@djk.de
Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft / GEW-Sportkommission	+49 (0) 72 23 / 2 38 69	sigi.eith@gew-sportkommission.de
Kneipp-Bund e.V.	+49 (0) 82 47 / 30 02 0	bundesverband@kneippbund.de
MAKKABI Deutschland e.V.	+49 (0) 221 / 4 22 95 68	info@makkabi.de
Rad- und Kraftfahrerbund "Solidarität" Deutschland 1896 e.V.	+49 (0) 69 / 85 20 93	rkb@die-soli.de
Special Olympics Deutschland	+49 (0) 30 / 24 62 52 0	info@specialolympics.de
Stiftung Sicherheit im Skisport	+49 (0) 89 / 8 57 90 100	kontakt@ski-online.de
Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e.V.	+49 (0) 69 / 27 22 77 0	eisenbahnersport@vdes.org

# Quellennachweis

- | S. 04 <sup>1</sup> Zahlen nach: Deutsches Statistisches Bundesamt
- | S. 06 <sup>2</sup> Bundesministerium für Gesundheit (Hrg.): Gesund altern. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 146, Baden-Baden 2002: Nomos.
- | S. 06 <sup>3</sup> Zahlen nach: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), 2005
- | S. 06 <sup>4</sup> Vgl. Rott, Christoph: Das neue Bild des Älterwerdens, unveröffentlichtes Vortragsmanuskript, 2005
- | S. 07 <sup>5</sup> Vgl. Deutscher Sportbund, Bundesvorstand Breitensport, Herausforderungen für den Seniorensport, Positionspapier zur Neubewertung des Handlungsfeldes Seniorensport, 2006
- | S. 07 <sup>6</sup> Reidl, Andreas, in: Deutsche Seniorenpresse Arbeitsgemeinschaft e. V., Ergebnisse aus drei Workshops zum Altersbild in Deutschland, 2005
- | S. 08 <sup>7</sup> Breuer, Christoph: Entwicklung und Stabilität sportlicher Aktivitäten im Lebensverlauf, Sportwissenschaft, Heft 2003/3, S. 277
- | S. 08 <sup>8</sup> Wopp, Christian: Handbuch zur Trendforschung im Sport, Aachen 2006: Meyer & Meyer
- | S. 10 <sup>9</sup> DER SPIEGEL 5/2006, Titelgeschichte „Fit wie in der Steinzeit“, S. 134
- | S. 11 <sup>10</sup> Vgl. Hollmann, Wildor: Altern, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, in: Ein Leben lang in Schwung, Band 1, Aachen 2001: Meyer & Meyer
- | S. 12 <sup>11</sup> aus: Gesundheitsberichtserstattung des Bundes, Robert-Koch-Institut, Heft 26 „Körperliche Aktivität“, Berlin 2005
- | S. 13 <sup>12</sup> Vgl. Denk, Heinz, Pache, Dieter, Schaller, Hans-Jürgen: Handbuch Alterssport, Schorndorf 2003: Hofmann
- | S. 13 <sup>13</sup> Zahlen nach der DOSB-Mitgliederstatistik, Bestandserhebung 2011
- | S. 13 <sup>14</sup> Tokarski, Walter: „Es könnte weitaus mehr sein ...“ – Zur Planung und Organisation von Bewegung, Spiel und Sport im höheren Lebensalter, in: Ein Leben lang in Schwung, Band 1, Aachen 2002: Meyer & Meyer
- | S. 14 <sup>15</sup> Vgl. Stiehr, Karin: Modellprojekt „Richtig fit ab 50“, Zwischenbericht zur wissenschaftlichen Begleitung, eingestellt im Internet unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de), 2005
- | S. 15 <sup>16</sup> Vgl. Stiehr, Karin: Modellprojekt „Richtig fit ab 50“, Zwischenbericht zur wissenschaftlichen Begleitung, eingestellt im Internet unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de), 2005
- | S. 17 <sup>17</sup> Vgl. Denk, Heinz, Pache, Dieter, Schaller, Hans-Jürgen: Handbuch Alterssport, Schorndorf 2003: Hofmann
- | S. 21 <sup>18</sup> Tokarski, Walter: Probleme bei der Umsetzung von Sportangeboten für ältere Menschen in Sportvereinen, in: Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Hg.); Fachbeiträge zum Seniorensport Band 1, Duisburg 2002
- | S. 24 <sup>19</sup> Vgl. Stiehr, Karin: Modellprojekt „Richtig fit ab 50“, Zwischenbericht zur wissenschaftlichen Begleitung, eingestellt im Internet unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de), 2005
- | S. 24 <sup>20</sup> Breuer, Christoph: Zur Dynamik der Sportnachfrage im Lebenslauf, in: Sport und Gesellschaft – Sport and Society, Heft 1, S. 50–72, Stuttgart 2004: Lucius & Lucius
- | S. 29 <sup>21</sup> Vgl. Bundesministerium für Gesundheit: Gesund altern. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 146, Baden-Baden 2002: Nomos
- | S. 34 <sup>22</sup> Vgl. Krempel, Otti: Marketingstrategien im Seniorensport, in: Ein Leben lang in Schwung, Band 1, Aachen 2001: Meyer & Meyer
- | S. 39 <sup>23</sup> Tokarski, Walter: „Es könnte weitaus mehr sein ...“ – Zur Planung und Organisation von Bewegung, Spiel und Sport im höheren Lebensalter, in: Ein Leben lang in Schwung, Band 1, S. 174, Aachen 2002: Meyer & Meyer
- | S. 40 <sup>24</sup> Siehe auch: Deutscher Turner-Bund, DTB-Forum 50 PLUS: Attraktive Angebote für Ältere, Fördergesellschaft des DTB, Heft „50 PLUS – die Älteren kommen“, S. 40-41, 1996
- | S. 40 <sup>25</sup> Vgl. Deutscher Sportbund: Broschüre Kooperation Sportvereine – Seniorenbüros, Frankfurt am Main 2001

# Impressum

- Herausgeber:** Deutscher Olympischer Sportbund  
Otto-Fleck-Schneise 12  
D-60528 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0  
E-Mail latzel@dosb.de
- Texte:** Ute Blessing-Kapelke, Dr. Karin Stiehr
- Redaktion:** Bianka Schreiber-Rietig, Ute Blessing-Kapelke, Michael Höhn
- Bildnachweise:** BSG Pneumant Fürstenwalde (S. 13)  
camera 4 - E. Thonfeld (S. 4, 5, 6, 7, 8, 15, 17, 21, 23, 32, 38, 41)  
ERC Fürstenfeldbruck (S. 18)  
Landessportbund Nordrhein-Westfalen | A. Bowinkelmann (S. 6, 9, 12, 24, 27, 30, 35, 36, 42)  
Landessportverband Schleswig-Holstein (S. 10, 11, 22, 23, 34)  
MTV 03 Unterrieden/Witzenhausen (S. 35)  
TSG Söflingen (S. 37)
- Gestaltung / Layout:** amgrafik  
Full-Service Agentur für Werbung und Medien  
www.amgrafik.de
- Produktion:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
- 1. Auflage:** 10.000 Stück | Mai 2006
- 2. Auflage:** 5.000 Stück | Dezember 2006
- 3. Auflage:** 3.000 Stück | Mai 2009
- 4. Auflage:** 3.000 Stück | Januar 2012



---

Bitte informieren Sie sich auch:

**Werkheft „Richtig fit ab 50“**  
**Werkheft „Bewegungsangebote 70plus“**  
**Werkheft „Netzwerkarbeit im Sport“**

Kostenlos zu bestellen beim Deutschen Olympischen Sportbund  
unter latzel@dosb.de

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Diese Broschüre wird Ihnen überreicht durch