



Bewegungsdrang: Wie in dieser Sportgruppe des Gütersloher TV für Gymnastik im Sitzen, nutzen immer mehr Senioren ein Sportangebot.

FOTO: JENS DÜNHÖLTER

Sport – das machtvolle Instrument

Fit im Alter: 21 Prozent der Vereinssportler im Kreis Gütersloh sind älter als 60 Jahre. Eine wachsende Gruppe, die ein individuelles Angebot benötigt. Der Kreissportbund hat Lösungen.

Von Gregor Winkler

Kreis Gütersloh. „Sich regen bringt Segen“, sagt Margret Eberl: „Das war früher eine Binsenweisheit. Heute ist das tausendfach wissenschaftlich belegt.“ Eberl weiß wovon sie spricht. Die studierte Sportpädagogin ist Referentin beim Kreissportbund Gütersloh (KSB) für das Thema „bewegt älter werden“. Man könnte auch sagen für „Senioren-sport“, aber da erhebt die 62-Jährige energisch Einspruch.

Jedem Klub seine Inge

„Früher sah es in den Vereinen so aus, dass 'Inge' immer die Seniorengruppe machte. Jeder Verein hatte eine Inge. Und die leitete seit jeher die Seniorengruppe“, macht Eberl anhand eines Synonyms anschaulich, wie Sport für Ältere jahrzehntelang in den Klubs vertreten war. Inzwischen, beschreibt die Referentin, reiche eine „Inge“ nicht mehr: „Die Gruppe der Senioren im Verein ist heterogener als jede andere Altersgruppe im Sport. Die braucht ein viel differenzierteres Angebot.“ Der grundsätzliche Auftrag ist klar: „Bewegung ist ein machtvolles Instrument, um die Gesundheit im Alter zu fördern. Überspitzt könnte man sagen: Bewegung ist das Medikament des 21. Jahrhunderts.“

Zudem sei Sport auch in sozialer Hinsicht ein Gesundheitsstifter, etwa gegen Einsamkeit im Alter.

Demografie und Sport

Überalterung ist ein großes Thema innerhalb der Gesellschaft. Das betrifft auch den Sport. „Die Alterspyramide steht auf dem Kopf“, erklärt Eberl, formuliert die Gegebenheiten aber lieber so: „Wir haben keine Überalterung der Gesellschaft, sondern eine Unterjüngung.“ Von welcher Seite man es auch betrachtet – die Zahlen belegen es. Eberl hat die aktuelle Erhebung des Landessportbundes (LSB) für den Kreis Gütersloh ausgewertet. Von rund 108.000 Vereinssportlern gehören 22.556 zur Gruppe der über 60-Jährigen. Eberl: „Das sind 21 Prozent.“ Nimmt man die 41- bis 60-Jährigen dazu, kommt man auf fast 50.000 Aktive, die das so genannte „beste Sportleralter“ bereits überschritten haben. Interessant: „Der LSB legte die Obergrenze für die älteste Gruppe kürzlich bei 120 Jahren fest. Das scheint noch unrealistisch, ist aber sicher ein bewusster Hinweis auf die Entwicklung“, glaubt Eberl.

Vielfalt ist Trumpf

„Sportvereine haben es immer mit der gesamten Palette der Altersstruktur unserer Ge-

sellschaft zu tun“, unterstreicht Margret Eberl. Entscheidend für das Angebot, sei der individuelle Bedarf. 80-Jährige, die noch Tischtennis spielen, zählen genauso zur Zielgruppe, wie 60-Jährige, die sanfte Gymnastik bevorzugen. Ob Walken, Boule oder Rollator-Training – es gehe darum, möglichst passgenaue Bewegungsangebote zu schaffen. Dabei unterstütze der KSB mit Programmen, Qualifizierungsmaßnahmen, Aktionstagen und Schaffung von Netzwerken. „Viele Vereine im Kreis haben sich längst auf die Herausforderungen eingestellt“, weiß Eberl.

Beispiel Gehrteff

Eins macht Margret Eberl deutlich: „Vereine haben die Struk-

turen, in denen man Gemeinschaft erlebt. Das hat gerade für Ältere eine große Bedeutung. Damit sind die Klubs auch ein Anker gegen Einsamkeit.“ Doch es gibt auch die Gruppe der aktiven Senioren, die nicht Mitglied im Verein sind, oder sich scheuen, es zu werden. Auch auf die müsse man zugehen, findet Eberl, und nennt die Gehrteffs als Beispiel. „Es ist ein bewusst niederschwelliges Format.“ An mittlerweile 18 Standorten von Werther bis Schloß Holte-Stukenbrock werden die von geschulten ehrenamtlichen Paten betreuten Spaziergänge angeboten. „Es findet immer unter einem Vereinsdach statt, aber ohne hohe Hürden für die Teilnahme, wie etwa eine Mitgliedschaft.“

Die Paten werden extra rekrutiert, sind in der Regel keine Übungsleiter“, erklärt die KSB-Mitarbeiterin. Mit solchen Projekten besetze man die Schnittstelle zwischen organisiertem und nicht organisiertem Sport.

Verein ja oder nein?

„Wer es mit der Arbeit im Sport ernst meint, der muss sich über jeden freuen, der Sport betreibt, ganz gleich, wie er organisiert ist“, stellt Margret Eberl klar. Darum knüpft der KSB nicht nur mit Sportvereinen Netzwerke. In der AG „Siba – Sport im besten Alter“ ist etwa die Stadt Gütersloh mit vertreten. Deren „Sport im Park“ ist mit rund 1.000 Teilnahmen in 2021 ein weiteres Erfolgsmodell.

Der KSB begleitet sieben Kooperationen von Sportvereinen und Alteneinrichtungen (Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste – BAP) und unterstützt Programme für Sport und Demenz. „Zudem bieten wir den Alltags-Fitness-Test für Menschen von 60 bis 99 Jahre an. Den kann jeder ohne Angst mitmachen“, sagt Margret Eberl. Alle Informationen zu den Aktionen des KSB sowie Vereinskontakte rund um das Thema Sport im Alter gibt es beim KSB unter 05241-85 1446 oder über die Homepage www.ksb-gt.de.



Macherin: Margret Eberl (vorne), hier bei der Eröffnung des Gehrteffs in Stukenbrock mit Maria Brock, Heide Oesterwinter-Suckow und Christiane Vornholt (v.l.), weiß alles über Fitness im Alter.

FOTO: KARIN PRIGNITZ