

AKTIV ÄLTER WERDEN – DEMOGRAFIE UND SPORT

PROJEKTE – ANREGUNGEN – PRAXISBEISPIELE

Baden-Württemberg

DER DEMOGRAFIEBEAUFTRAGTE DES LANDES

WLSB

IMPRESSUM

Herausgeber
Württembergischer Landessportbund e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
www.wlsb.de

Druck
WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

Layout
BRAINWARP Werbeagentur
www.brainwarp.info

Erscheinung: März 2019
Auflage: 750

Fotos
Titel: hedgehog94 / Adobe Stock
S. 6-7: Statistisches Landesamt Baden-Württemberg
S. 8-10: WLSB
S. 12: GH-Leitbild BW
S. 13: gajus / 123RF.com
S. 14: Landeshauptstadt Stuttgart / die age lola
S. 15: Landeshauptstadt Stuttgart, Frederik Laux
S. 16-17: Landratsamt Heilbronn
S. 18: Baumann
S. 21 oben: TV Nellingen
S. 21 unten: Bela Hoche / 123RF.com
S. 22-23: TV Cannstatt
S. 24: TSV Steinhaldenfeld
S. 25: Michal Bednarek / 123RF.com
S. 27: stylephotographs / 123RF.com
S. 28: WLSB
S. 29: Syda Productions / Adobe Stock

INHALT

Grußwort Thaddäus Kunzmann, Demografiebeauftragter des Landes 4

Vorwort Andreas Felchle, WLSB-Präsident 5

Einleitung: Demografie und Sport 6

Prävention, Gesundheit und Bewegung: Prof. Dr. Ansgar Thiel im Interview 8

Kommune und Sport – starke Partner: Christine Vollmer im Interview 10

Gesund und aktiv älter werden: Gesundheitsförderung in Baden-Württemberg 12

Gute Beispiele aus der Praxis

Kommunale Bewegungsförderung der Stadt Stuttgart: Amt für Sport und Bewegung 14

Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn: Gesundheitsamt Heilbronn 16

Vernetzung vor Ort: Die Spvgg und die lokale Allianz Besigheim 18

Netzwerkarbeit im Projekt Sport, Bewegung und Demenz: TV Nellingen 20

Zielgruppengerechte Angebote: Das 3-Säulenmodell des TV Cannstatt 22

Vielfältige Bewegungsangebote für ältere Menschen: TSV Steinhaldenfeld 24

Weitere Informationen

Aus- und Fortbildungen des WLSB 26

Ansprechpartner 28

DAS ÄLTERWERDEN GENIESSEN

Liebe Leserinnen und Leser dieser Broschüre,

ich freue mich sehr, dass Sie sich dafür interessieren, die Themen „Sport“ und „Alter“ bzw. Altern“ miteinander zu verknüpfen und daraus Sportangebote für die Bedürfnisse der Älteren zu entwickeln, umzusetzen oder auszubauen.

Das Altern ist ein komplexer Prozess. Im Laufe des menschlichen Lebens werden Muskeln und Knochen immer instabiler, die Herzfrequenz sinkt und die Haut verliert an Elastizität. Kurz gesagt: Körper und Geist werden tendenziell weniger leistungsfähig und anfälliger für Krankheiten. Der Alterungsprozess wird aber nicht allein nur von den Genen bestimmt, sondern stark auch vom persönlichen Lebensstil beeinflusst. Mit einer gesunden Lebensweise kann dieser Entwicklung entgegengesteuert und die Folgen gemildert und verlangsamt werden. Forschungen haben gezeigt, dass wer – auch nach langem Nichts-tun – im Alter ab 50 Jahren regelmäßig Ausdauer- oder Kraftsport betreibt, mit 80 immer noch genauso vitale Zellen haben kann wie der 50-Jährige. Mit der gesunden Lebensweise, mit Sport und Bewegung lässt sich also viel erreichen!

Wer sich regelmäßig bewegt, verlängert nicht nur seine körperlich gesunde Lebenszeit. Er verbessert auch seine Denkleistung. Mit Sport und Bewegung lässt sich einer Demenz vorbeugen. Auch aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, niederschwellige Sport- und Bewegungsangebote speziell für ältere Menschen zu entwickeln.

Regelmäßiger Sport kann nicht nur die Alterungsprozesse verlangsamen, sondern hat nachweislich auch positive Auswirkungen auf die Psyche: Er kann glücklicher machen. Verschiedene Studien haben ergeben, dass Lebensfreude und Zufriedenheit in der Lebensphase zwischen 30 und 45 Jahren viel geringer sind, als in den Jahren davor. Mit 46 Jahren geht es aber wieder bergauf. Wir dürfen das Älterwerden also richtig genießen.

Die heutigen Senioren in Deutschland fühlen sich rund zehn Jahre jünger als es ihrem tatsächlichem Alter entspricht. Dies hat damit zu tun, dass viele Senioren auch im hohen Alter aktiv bleiben. Viele Ältere arbeiten über das Rentenalter hinaus oder suchen sich ein Hobby, pflegen soziale Kontakte und engagieren sich. Außerdem bleiben sie in Bewegung: Laut Statistik sind die Senioren in Deutschland im Schnitt an fünf von sieben Tagen in der Woche unterwegs. Sie bewegen sich und mit ihnen bewegt sich die demografische Statistik, die diese positiven Veränderungen im Lebensstil der älteren Menschen festhält und wiederspiegelt.

Allen Engagierten in den Sportvereinen wünsche ich gutes Gelingen und einige positive Impulse durch diese Broschüre! Bleiben Sie gesund und sportlich!

Thaddäus Kunzmann
Demografiebeauftragter des Landes Baden-Württemberg



SPORT IM VEREIN HÄLT FIT

Ob er seine zum Jahreswechsel ausgelaufene Lizenz nochmal verlängern werde, wisse er noch nicht. Aber von jemandem, der schon stolze 90 Lebensjahre hinter sich hat, erwartet das wohl auch niemand ernsthaft. 90 und fit wie ein Turnschuh ist dieser Übungsleiter vom TSV Süßen, der bis Ende 2018 übrigens der älteste mit gültiger Lizenz im gesamten WLSB-Gebiet war. In diesem Alter noch Woche für Woche in der Halle zu stehen und eine Sportgruppe zu leiten – in der das Durchschnittalter übrigens bei 76 Jahren liegt – ist eine unglaubliche Leistung.

Nun ist nicht jede Frau und jeder Mann in der glücklichen Lage, ein derart erfülltes und gesundes letztes Lebensdrittel erleben zu dürfen. Aber die Botschaften, die wir aus diesem Beispiel mitnehmen können, liegen auf der Hand: Regelmäßiger Sport hilft ungemein dabei, gesund alt werden zu können. Und: Sport im Verein ist nicht nur Bewegung, sondern auch Begegnung und bietet zudem die Möglichkeit, die freie Zeit im Ruhestand mit sinnvollem Engagement auszufüllen. Kurz gesagt: Sport im Verein hält in jedem Alter körperlich und geistig fit.

Für unsere Gesellschaft stellt der demographische Wandel eine große Herausforderung dar, die bereits in vollem Gange ist und uns alle noch sehr viele Jahre beschäftigen wird. Sie erfolgreich zu bewältigen, bedarf der gemeinsamen Anstrengungen aller gesellschaftlichen Akteure. Es gibt zwar schon etliche gute Beispiele von Kooperationen zwischen Sportvereinen, Kommunen oder auch privaten Organisationen. Aber angesichts der sich abzeichnenden Entwicklungen sollten noch viele mehr dazu kommen.

Für die Sportvereine sollte es dabei darum gehen, zum einen kooperationsfähig zu sein und bei offenen Bewegungsangeboten oder Programmen in Seniorenheimen mitzuwirken. Zum anderen ist der Blick auch auf die eigenen Angebote zu richten. Schließlich sollten wir so gut es geht, alles daransetzen, dass aus aktiven Sportlern mit zunehmenden Lebensjahren keine passiven Mitglieder werden. Denn idealerweise bleiben die Menschen Sport und Bewegung ihr ganzes Leben lang verbunden.

Dass wir die Tagung „Sport und Demografie: Aktiv älter werden“, anlässlich derer diese Broschüre entstanden ist, gemeinsam mit dem Demografie-Beauftragten des Landes Baden-Württemberg ausrichten, freut mich außerordentlich. Diese Zusammenarbeit ist ein wichtiges Zeichen, dass wir die Themen „Demografischer Wandel“ und „Aktiv älter werden“ gemeinsam bearbeiten und gemeinsam bewältigen wollen.

Den Leserinnen und Lesern wünsche ich viele Impulse und wichtige Erkenntnisse für ihre eigene Arbeit vor Ort – damit möglichst viele Bürgerinnen und Bürger in unserem Bundesland einen gesundes und aktives „Älter werden“ erleben dürfen.

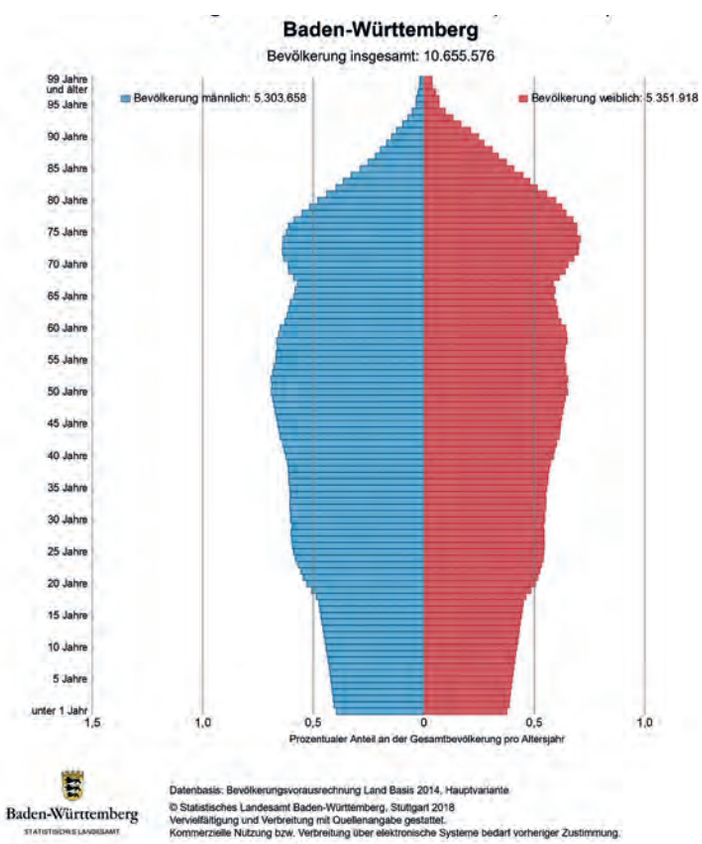
Ihr Andreas Felchle
Präsident des Württembergischen Landessportbundes



EINLEITUNG: DEMOGRAFIE UND SPORT

Die Menschen haben schon immer vom ewigen Leben geträumt. Bereits in den ältesten Mythen war die Rede über das „Leben nach dem Tod“. Und tatsächlich lebt der moderne Mensch viel länger als seine Vorfahren. Die durchschnittliche Lebenserwartung stieg in den letzten Jahrhunderten ununterbrochen. Noch im Mittelalter wurde mehr als die Hälfte der Kinder keine 14 Jahre alt. Auch in der zweiten Lebenshälfte sinkt die Sterblichkeit zusehends. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen in Baden-Württemberg liegt derzeit bei 84,0 Jahren und bei den Männern bei 79,5 Jahren (2017).

Der Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung ist bedingt durch eine veränderte Lebensweise, den Fortschritt der Medizin, dem Ausbleiben von Epidemien, Seuchen und Kriegen, dem gestiegenen Wohlstand, besseren Arbeitsbedingungen und einem höheren Bildungsniveau. Besonders stark werden die Chancen für ein gesundes und langes Leben vom individuellen Lebensstil beeinflusst. Dabei spielen Bewegung, Sport und Fitness, die auch noch im hohen Alter wichtig sind, eine große Rolle. Denn gerade im „vierten Lebensabschnitt“ bedrohen die Gesundheitsrisiken die Selbständigkeit und Selbstbestimmung des Menschen und gefährden damit seine Autonomie.



Der vermutliche Altersaufbau im Baden-Württemberg des Jahres 2040. Die geburtenstarken Jahrgänge dominieren noch immer die sogenannte Pyramide.

Ein großes Gesundheitsrisiko stellt für die älteren Menschen der altersabhängige Verlust an Muskelmasse dar. Bereits im Alter von 20 bis 30 Jahren erreicht der Mensch seine maximale Muskelmasse. Danach geht sie langsam zurück – im Lauf des weiteren Lebens um rund 30 bis 40 Prozent. Im hohen Alter schwinden die körperlichen Kräfte und die Beweglichkeit nimmt merklich ab. Der Mensch wird gebrechlich. Die körperliche Schwäche begünstigt das Auftreten einer Demenzerkrankung, die eine der größten Herausforderungen des Alterns darstellt. Die Statistik spricht in diesem Fall eine deutliche Sprache: Während bis zu einem Alter von 80 Jahren bei nicht mehr als 8% eine Demenz auftritt, steigt diese Quote jenseits dieses Alters schnell an. Im Alter zwischen 85 und 90 Jahren ist jeder Vierte von Demenz betroffen, im höheren Alter jeder Dritte.

Es gibt aber mehrere Möglichkeiten, das Demenzrisiko zu reduzieren. Sie lassen sich in einem Satz ausdrücken: „Wir brauchen einen wachen Geist und müssen unseren eigenen Körper auf Trab halten.“ Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining verlangsamen den Alterungsprozess. Forscher empfehlen eine frühzeitige Umstellung auf einen aktiveren Lebensstil. Der Muskelaufbau auch im Alter wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus: Nicht nur mindert ein trainierter Körper die Wahrscheinlichkeit zu stürzen, er heilt auch schneller. Der moderne Mensch bewegt sich aber nicht genug, insbesondere in den reicheren Ländern der Welt. In Deutschland bewegen sich vier von zehn Menschen zu wenig.

Der aktive Lebensstil

Bis zum 19. Jahrhundert war der größte Teil der Bevölkerung zu Fuß unterwegs. Die Menschen bewegten sich viele Stunden am Tag. Die körperliche Arbeit bildete eine wichtige Grundlage der menschlichen Existenz. Heute verbringen die meisten Menschen fast die ganze Zeit sitzend: im Büro, im Auto, im öffentlichen Verkehr oder auf dem Sofa. Der Bewegungsmangel des modernen Menschen führt dazu, dass sein Blutdruck steigt, er an Gewicht zunimmt und das Immunsystem schwächer wird. Der menschliche Körper braucht aber Bewegung, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Mit Bewegung sind dabei in der Regel alle Aktivitäten im Alltag, wie z. B. Treppensteigen, Spazierengehen, Radfahren sowie Haus- und Gartenarbeit gemeint, nicht nur Sport. Aber beide Begriffe – Sport und Bewegung – stehen für den aktiven Lebensstil, der in jedem Alter positive Wirkungen auf den Gesundheitszustand des Menschen hat. Keine andere Maßnahme kann so effektiv die Lebenserwartung steigern und zum gesunden Altern beitragen. Fitness und Bewegung im Alter sind nicht nur gut für den Körper, auch Kopf und Gemüt werden gefordert und gefördert. Und mit maß-

vollem Sport und moderater Bewegung kann in jedem Alter begonnen werden. Kreislaufsystem und Muskulatur sind auch im Alter von über 70 noch trainierbar. Wie können aber die älteren Menschen zu mehr Sport und Bewegung motiviert werden? Wie soll sich die Vereinsarbeit mit den älteren Menschen gestalten? Die Antworten auf diese Fragen sollten wir bereits jetzt suchen, denn der demografische Wandel wird seine Auswirkungen auch auf die Sportvereine haben.

Der demografische Wandel in den Sportvereinen
Mit dem Ausscheiden der Babyboomer aus dem Berufsleben ändert sich nicht nur die Struktur unserer Gesellschaft, sondern auch die der Sportvereine. Die in den 1960-er Jahren Geborenen sind nicht nur eine besonders große, sondern auch gut ausgebildete Gruppe, die sich für ein langes und gesundes Alter bewusst und zielstrebig vorbereiten will. Für die heute noch 55-jährigen Babyboomer spielt Sport bereits jetzt eine wichtige Rolle. Es ist daher wichtig, die Sportbedürfnisse nicht nur der älteren, sondern auch der mittleren Generation zu berücksichtigen und das sportliche Angebot auf diese Altersgruppe anzupassen. In dieser Broschüre finden Sie verschiedene gute Beispiele aus der Praxis.

Für die Sportvereine sind die Älteren noch aus einem anderen Grund eine wichtige Zielgruppe. Sie sind erstens mehr als andere Altersgruppen bereit, nicht nur Sport zu treiben, sondern sich auch im sportlichen Bereich aktiv zu engagieren und ihre Kompetenzen einzubringen. Zweitens haben gerade die älteren Menschen für das sportliche Engagement neben Zeit auch Kenntnisse und Erfahrungen. Die Sportvereine verfolgen das Ziel, dass die Menschen bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben. Das gesunde und lange Leben bleibt auch das wichtigste Ziel der demografischen Politik, da sich mit den gesunden alten Menschen der demografische Wandel viel leichter gestalten lässt. Im Grunde genommen verfolgen Sport und Demografie ein und dasselbe Ziel – ein glückliches und erfülltes Leben für jeden Menschen möglichst bis in hohe Alter.

ANSPRECHPARTNER

Demografiebeauftragter des Landes
Baden-Württemberg

Thaddäus Kunzmann
E-Mail: kunzmann@demografiebeauftragter.bwl.de
Tel. 0711 / 279 3364

www.demografiebeauftragter-bw.de

Weiterführende Daten und Informationen

Demografiespiegel für alle Gemeinden Baden-Württembergs:

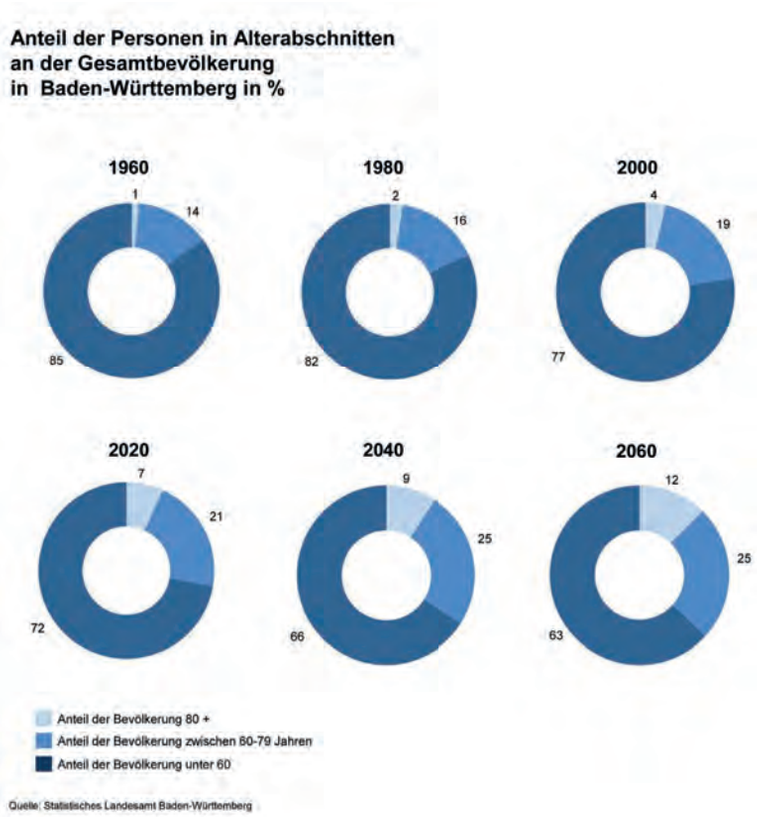
Der Demografie-Spiegel ist ein Instrument, mit dem Entscheidungsträger und interessierte Bürger die regionale demografische Entwicklung schnell und differenziert einschätzen können.

www.statistik-bw.de/Demografie-Spiegel/Ueberblick

Demografie-Portal des Bundes und der Länder:

Für Fragen zum demografischen Wandel findet sich in der Datenbank eine Übersicht der Ansprechpartner der Länder, Kommunen und Landkreise. Das Demografieportal bietet neben Berichten und Konzepten eine Plattform zum Erfahrungsaustausch und zum Netzwerken.

www.demografie-portal.de



Der Anteil der 80-Jährigen und älter erhöht sich in den kommenden Jahrzehnten kontinuierlich. Zwischen 2020 und 2060 wird er sich fast verdoppeln

„BEWEGUNG WIRD IMMER NOCH WAHNSINNIG UNTERSCHÄTZT“

Wer seine Chancen erhöhen will, gesund älter zu werden, sollte sich regelmäßig bewegen. Sportvereine können dabei eine wichtige Rolle spielen und zugleich für den sozialen Kitt in einer immer älter werdenden Gesellschaft sorgen, sagt Professor Dr. Ansgar Thiel, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Tübingen. Thiel empfiehlt den Vereinen allerdings, entsprechende Kurse oder Gruppen nicht mit Titeln wie „Ü50“ zu überschreiben. Dafür sei die Altersgruppe viel zu heterogen. „Gerade die fitteren Älteren kann man mit solchen Angeboten nicht locken“, sagt er. Zudem sollten die Vereine neben den klassischen Sportspielen mit festen Trainingszeiten ihre Angebote für Ältere im Fitness- und Gesundheitssport flexibel halten, um möglichst viele Menschen anzusprechen – so wie das zum Beispiel in Sportvereinszentren geschieht. Bei der Demografietagung hält Thiel einen Vortrag zum Thema.



Prof. Dr. Ansgar Thiel

Herr Thiel, Mediziner sagen gerne, dass sportlich gesehen mit 50 das Alter anfängt. Sehen Sie das auch so?

Thiel: Nein, eigentlich nicht.

Dann also eher mit 60?

Ich möchte mich gar nicht auf ein bestimmtes Alter festlegen, meiner Meinung nach gibt es keine klare Grenze. Denn je älter die Menschen werden, desto heterogener wird die Gruppe. Manche fühlen sich mit 50 schon alt, andere gar nicht. Der amerikanische Musiker Lenny Kravitz ist 54 Jahre alt und steht wie ein junger Hüpfer auf der Bühne. Oder nehmen Sie Campino. Würden Sie sagen, dass der Sänger der Toten Hosen mit seinen 56 Jahren wie ein alter Mann wirkt?

Nein. Aber sind die beiden denn typisch für diese Altersgruppe?

Nicht für die ganze Gruppe, eben weil sie so heterogen ist. Manche Menschen leiden im Alter von Kravitz oder Campino an schweren Krankheiten oder sind nicht mehr so mobil wie früher. Aber es gibt auch Leute, die mit 40 das erste Mal Marathon trainieren und ihn mit 50 unter drei Stunden laufen.

Aber manche Fähigkeiten lassen im Alter eben auch nach.

Schon. Aber gerade im Alter um die 60 Jahre haben wir eine sehr große Streuung bei den motorischen Fähigkeiten, bei den Frauen wie bei den Männern. Das hängt sehr stark von den individuellen Vorerfahrungen ab, also etwa ob jemand schon lange Sport treibt und regelmäßig trainiert. Außerdem verändern sich unsere motorischen Fähigkeiten sehr unterschiedlich, wie die Wissenschaft zeigt. Ein 70-Jähriger kann zum Beispiel genauso lernen, drei Bälle zu jonglieren, wie ein 25-Jähriger. Die Gleichgewichtsfähigkeit geht dagegen ab dem Alter von 20 Jahren linear nach unten. Die Handkraft ist wiederum zwischen 25 und 50 Jahren ungefähr gleich hoch, während die Kraft der Beinstrecker im gleichen Zeitraum deutlich abnimmt. Einzelne Bereiche des Organismus scheinen sich also nicht in gleichem Maße zu verändern.

Was passiert denn dann, wenn der ambitionierte, aber schon etwas ältere Marathonläufer in seinen Verein kommt und ein Kursangebot mit dem Titel „Ü50“ sieht, zum Beispiel „Ü50-Fitness für Männer“?

Dann wird er sich nicht angesprochen fühlen oder sogar abgeschreckt. Gerade die fitteren Älteren kann man mit solchen Angeboten nicht locken.

Dann sollten Vereine solche Titel also am besten gar nicht verwenden?

Genau, sie tun es aber immer noch viel zu häufig, obwohl sich die Menschen sehr unterscheiden in ihrem

psychischen Alter, ihrem sozialen Alter, ihrem Lebensstil und sogar in ihrem biologischen Alter. Der eine kleidet sich jugendlich, ist noch topfit – siehe Campino – und will ein anspruchsvolles Fitnesstraining, der andere hat bereits körperliche Beschwerden und will es eher behutsam angehen lassen. „Ü50"-Angebote werden also weder der Differenziertheit dieser Altersgruppe gerecht, noch sagen sie etwas über den Inhalt der Kurse aus.

Neben den körperlichen Faktoren: Was bestimmt ansonsten das Altern?

Ein Aspekt, der bei diesem Thema häufig vergessen wird, ist das Bild, das jemand davon hat. Wir wissen aus der Forschung, dass Menschen, die das Alter positiv sehen, im Schnitt gesünder sind und länger leben. Das kann man damit erklären, dass sie sich auch gesundheitsbewusster verhalten als andere. Das Gleiche gilt, wenn sich Menschen bestimmte Projekte für die Zeit als Rentner oder Pensionär vornehmen. Hat man solche Pläne, tut man automatisch mehr dafür, sie umsetzen zu können.

Wie wird man denn auf möglichst gesunde Art älter?

Der zentrale Faktor ist Bewegung. Man weiß aus der Wissenschaft, dass körperliche Aktivität auch viel wichtiger ist als Ernährung. Dennoch wird Bewegung in unserer Gesellschaft immer noch wahnsinnig unterschätzt. Dabei muss man nur mal Menschen, die sehr alt werden, nach ihrer Biographie fragen. Die haben sich in aller Regel immer viel bewegt. Deshalb sollte man den Menschen sagen: Sei jeden Tag viel unterwegs. Gehe so viel zu Fuß, wie es möglich ist. Trainiere die Muskulatur.

Was gehört noch zum gesunden Altern?

Herzliche Beziehungen und Kontakte zu anderen Menschen. Außerdem ist es gut, wenn man sich Ziele setzt und die Überzeugung hat, auch im fortgeschrittenen Alter noch etwas tun und erreichen zu können.

Bewegung, Ziele und gute soziale Kontakte: Das alles kann man auch im Sportverein finden. Welche Rolle spielt der organisierte Sport tatsächlich für die Gesunderhaltung der Bevölkerung?

Grundsätzlich eine wichtige, denn im Sportverein wird Sport getrieben und das ist erst einmal gut. Allerdings sind gerade die Babyboomer, also die Jahrgänge vom Ende der 1950er bis zum Ende der 1960er Jahre, nicht sehr bereit, in einen Verein zu gehen. Früher ging man dorthin, weil man die Gemeinschaft suchte, heute denken Menschen eher funktional. Sie besuchen also ein Studio, um ihre Fitness zu trainieren, und gehen dann wieder nach Hause. Deshalb können die Vereine in ihren Abteilungen zwar weiterhin die klassischen Sportspiele mit festen Trainingszeiten organisieren, andere Angebote wie Fitness und Gesundheitssport müssen aber flexibel sein, sonst kommen die Leute nicht.

Was heißt das konkret?

Ein gutes Beispiel sind die Sportvereinszentren, in denen auch ältere Menschen sehr individuell trainieren können. Die Vereine sollten hier aber zur Bedingung machen, dass sie zumindest bei einer regelmäßigen Nutzung Mitglieder werden müssen. Sonst sind sie irgendwann wieder weg. Gelingt es aber, sie zu halten, können sie bei entsprechenden Angeboten auch mit anderen Mitgliedern gemeinsam Sport treiben. Das wäre für ihre Gesundheit gut, aber auch für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Der Sportverein kann also auch für den Kitt der Gesellschaft sorgen.

Ja, absolut. Ich halte den Sportverein in dieser Hinsicht für extrem relevant. Wir brauchen Organisationen, die Menschen in dieser hochgradig individualisierten Welt zusammenbinden, das ist kein Selbstläufer mehr. Der Sportverein ist eine der wenigen Organisationen, die das können. Dazu kommt, dass der Staat in absehbarer Zeit nicht mehr solche sozialen und gesundheitlichen Leistungen erbringen kann, wie das heute noch der Fall ist. Das heißt dass die Gesellschaft mehr auf Selbsthilfe angewiesen ist. Sie muss soziale Netzwerke bilden, in denen der eine dem anderen hilft. Dafür ist der Sportverein prädestiniert. Er muss allerdings die Leute auf allen nur möglichen Kanälen ansprechen, sich also auch den neuen Medien öffnen und aktuelle Technologien wie Smartphones und Apps nutzen, um sie zu erreichen. Er muss also mehr als Sport bieten.

Würden Sie zusammenfassend zustimmen, dass sich das Bild vom Alter in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert hat?

Ja. Ich selbst bin Mitte fünfzig und war im vergangenen Jahr mit meinen beiden Töchtern bei einem Konzert des früheren Pink-Floyd-Bassisten Roger Waters, der 75 Jahre alt ist. Dass 16-Jährige zu einem Rock-Konzert eines 75-Jährigen wollen, wäre vor 30 oder 40 Jahren noch kaum denkbar gewesen. Aber auch nicht, dass 75-Jährige Rock-Stars sind. Leute wie Waters sagen sich: Ich gehe noch auf die Bühne und warte nicht zu Hause, bis der Sargdeckel zufällt. Das ist eine ganz andere Vorstellung vom Alter. Man muss aber etwas dafür tun, um es lange gesund zu erleben. Dabei ist Bewegung der wichtigste Faktor.

Das Gespräch führte Matthias Jung

„SPORTVEREINE SIND DER ZENTRALE ANSPRECHPARTNER“

Christine Vollmer ist nicht nur Vizepräsidentin für Sportentwicklung beim WLSB, sondern auch Leiterin der Fachabteilung Sport und Schule der Stadt Tübingen. Sie kennt also beide Seiten – die kommunale und die der Sportvereine und setzt sich aktiv für Kooperationen ein.

Sport und Bewegung haben in Tübingen einen großen Stellenwert. Neben dem Spitzensport spielt auch der Breitensport eine wichtige Rolle . Welche Angebote findet man hier in Tübingen vor?

Wir haben zahlreiche Sport- und Bewegungsangebote. Zum einen bieten die Vereine vielfältige Sportmöglichkeiten an, zum anderen haben wir ergänzend dazu auch Kooperationsprojekte im Freizeit-und Breitensport, wie beispielsweise das Projekt „Gesund und aktiv älter werden“. Dies ist ein Angebot für ältere Bürgerinnen und Bürger in Tübingen, welches zweimal pro Woche stattfindet. Ein weiterer Baustein, der über die „Regelangebote“ hinaus geht ist Sport in der Kita. Hier fördern wir momentan drei Projekte in Kindertageseinrichtungen, wo wir Vereine unterstützen, die mit ihren Übungsleitern Bewegungs-und Sportangebote für die Kinder in den Kitas machen. Beispielsweise können im Rahmen einer Kooperation die Kitas und Grundschulen auch die Bewegungslandschaft oder die Kletteranlage eines von der Stadt geförderten Sportvereins nutzen. So gesehen kümmert sich Tübingen um die ganze Bandbreite von Sport in Kitas bis hin zu Sport für Ältere. Seit letztem Jahr bearbeiten wir zudem auch den Themenbereich Gender und Sport. Im Rahmen einer genaueren Betrachtung der Angebotsstrukturen hat sich herausgestellt, dass es auch wichtig ist Bewegungsangebote für Mädchen, besonders mit Migrationshintergrund, anzubieten. Die Stadt koordiniert deshalb im Rahmen eines Pilotprojektes ein entsprechendes Angebot.

Mit dem angesprochenen Projekt „Gesund und aktiv älter werden“ unterstützt die Stadt Tübingen Menschen ab 50, die sich sportlich betätigen möchten. Was verbirgt sich genau dahinter?

Wir haben das Projekt 2008 initiiert. Darin bieten wir gemeinsam mit dem Stadtseniorenrat und dem Stadtverband für Sport zweimal wöchentlich von März bis Oktober eine Stunde kostenlosen Sport im Botanischen Garten an. Das Angebot wird von Übungsleitern aus unterschiedlichen Vereinen und Institutionen durchgeführt. Rund 50 bis 60 Bürgerinnen und Bürger kommen dienstag- und freitagmorgens in den Botanischen Garten. Sie kommen bei jedem Wetter und wir erhalten durchweg positive Rückmeldungen von den Teilnehmern sowie von den Übungsleitern und Kooperationspartnern.



Christine Vollmer

Die Frage, welche Sportangebote den Wünschen und Bedürfnissen der Bevölkerung entsprechen, wird immer schwieriger zu beantworten. Die Weiterentwicklung der bisherigen Formate und Strukturen des Sports sowohl auf kommunaler Ebene als auch im organisierten Sport erscheint dringend notwendig. Wie schätzen Sie das ein?

Ich schätze es als sehr wichtig ein. Aus Sicht der Kommune ist es vor allem wichtig, dass man einen Sportentwicklungsplan mit den Beteiligten vor Ort macht. Hierfür analysiert man zunächst, was bereits vorhanden ist. Anschließend muss man dann festlegen für wen man etwas anbieten möchte und sollte. Hieraus entwickelt man Ideen und konkrete Vorschläge für die Angebots- und Organisationsstruktur, aber auch für die Sportinfrastruktur, die man dann als Kommune zusammen mit Vereinen und weiteren Beteiligten umsetzen kann. In so einen strukturierten Prozess sollte eigentlich jede Kommune gehen, um dadurch Handlungsleitlinien für die Sportentwicklung zu haben.

Auch die Stadtverwaltung Tübingen hat vor einigen Jahren beschlossen, sich in einen Sportentwicklungsprozess zu begeben, um das Sport- und Freizeitleben der Bürgerinnen und Bürger in Tübingen zu erweitern. Wie kam es dazu? Und wie verläuft es bis jetzt?

Dieser Prozess wurde 2008 gestartet. Zunächst haben wir analysiert, wo es einen Bedarf gibt. Es hat

sich herausgestellt, dass wir einmal im Bereich Sportstätteninfrastruktur viele Anfragen hatten, aber auch in der Angebotsstruktur nochmal überlegen mussten, was man noch verbessern könnte. Darüber hinaus haben wir uns die Organisationsstruktur der Vereine angeschaut und überlegt, wo könnte man diese über die Sportförderung gezielt so unterstützen, dass sie sich weiterentwickeln können.
Daraufhin haben wir gemeinsam entschieden, dass wir diese Teilbereiche bearbeiten werden und uns entsprechende Ziele gesetzt. Im Jahr 2012 haben wir dann alles, gemeinsam mit den beteiligten Vereinen und weiteren Kooperationspartnern, nochmal betrachtet und geprüft, was wir erfüllt haben und was man noch anpassen muss. Darüber hinaus haben wir aber auch die Jugend und den Stadtseniorenrat sowie die Schulen hinzugezogen. Dieser kooperative Entwicklungsprozess wurde also gemeinsam initiiert und die Ergebnisse wurden auch in unseren Sportförderrichtlinien abgebildet und verankert.

Dabei wurden alle wichtigen Akteure – Vertreter des Sports, der Kommunalverwaltung und Politik – mit ins Boot geholt. Auch die Sportvereine sind hierbei vertreten. War das für Sie von Beginn an klar, diese aktiv in den Entwicklungsprozess einzubinden?

Die Sportvereine standen im Mittelpunkt des ganzen Prozesses. Es war für uns sehr wichtig, diese aktiv einzubinden, da sie in Tübingen im Bereich Sport der größte Anbieter sind. Als Kommune kann man so einen Prozess nur mit den Sportvereinen durchführen. Aber auch die anderen Kooperationspartner wollten wir nicht vergessen, da sie ebenfalls ein breites Angebot haben. Dadurch sind letztlich sogar Kooperationen von Vereinen mit anderen Anbietern entstanden. Aber der Dreh- und Angelpunkt waren natürlich die Sportvereine.

Oftmals wird der Sport als weicher Standortfaktor der Kommune bezeichnet. Welche Bedeutung haben die Sportvereine für Tübingen und was können Kommunen neben Zuschüssen und Sportanlagen tun, um den Sport im Verein weiter zu fördern?

Sportvereine sind für uns ein zentraler Ansprechpartner, um den Bürgerinnen und Bürgern in allen Altersstufen und sozialen Schichten Gelegenheit für Sport und Bewegung zu bieten. Das ist für uns ein wichtiger Bestandteil und darauf ist auch unsere kommunale Sportförderung ausgelegt. Bei uns tragen die Sportvereine einen sehr großen Teil dazu bei, das Leben in der Stadt Tübingen noch attraktiver zu gestalten, da sie ein vielfältiges Angebot haben. Vom Spitzensport mit Bundesligamannschaften bis hin zu Freizeit-und Breitensportgruppen ist alles vertreten. Wir haben auch eine gute Sportinfrastruktur und unterstützen die Sportvereine über die Sportförderrichtlinien, damit die vielfältigen Angebote umgesetzt werden können.
Kommunen können außerdem zwischen Sportvereinen und Institutionen, die eine Vereinsberatung durchführen, vermitteln. Durch bestehende Kontakte, wie beispielsweise die zum Stadtseniorenrat, können sie darüber hinaus Initialzündungen geben, wie sich Vereine in diesen Bereichen positionieren können. Als Kommune kann man also der Moderator sein und Prozesse initiieren sowie begleiten.

Das offene Bewegungsangebot im Botanischen Garten, welches Sie vorher bereits erwähnt haben, hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil des Stadtlebens entwickelt. Einige Kommunen initiieren ja mittlerweile solche freien Sportangebote, oft jedoch ohne Beteiligung des organisierten Sports. Wie funktioniert die Zusammenarbeit in Tübingen und welche Erfahrungen konnten Sie hier sammeln?

Die Zusammenarbeit läuft sehr gut, da wir auch den Stadtverband für Sport intensiv in dieses Projekt mit einbezogen haben. Dieser vertritt im Rahmen des Projektes die Interessen der Vereine. Bei der Planung und Durchführung kommt es auch zu keinerlei Problemen mit anderen Institutionen. Man teilt sich einfach die Termine auf und gestaltet die Angebote so, dass eine faire Kooperation möglich ist. Wir sehen dieses Format auch als Plattform für die Vereine, um ihre eigenen Angebote im Verein der Öffentlichkeit vorzustellen. In anderen Kommunen gibt es Diskussionen, ob manche Angebote nicht eine Konkurrenz zu Vereinen darstellen. Aber für Tübingen kann ich sagen, es ist keine Konkurrenz, sondern vielmehr ein wichtiger Baustein einer sport-und bewegungsfreundlichen Kommune.

Das Gespräch führte Stefan Seeger

GESUND UND AKTIV ÄLTER WERDEN – GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Die demografische Entwicklung, der medizinische Fortschritt und die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung stellen das Gesundheitswesen in Baden-Württemberg vor große Herausforderungen. Die Nachfrage nach gesundheitlichen und pflegerischen Dienstleistungen steigt. Das Motiv „Gesundheit“ steht bei den Menschen hoch im Kurs. Gesund sein und bleiben – dieser Wunsch ist vor allem bei der älteren Generation groß. Es geht darum, den Menschen möglichst viele beschwerdefreie Lebensjahre zu ermöglichen und ihre Selbstständigkeit lange zu erhalten. Regelmäßige Bewegung und Sport sind dabei zentrale Faktoren, um gesund und aktiv ins hohe Alter zu kommen und stellen einen wichtigen Baustein innerhalb eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses dar.

In der Gesundheitspolitik Baden-Württembergs haben Gesundheitsförderung und Prävention schon heute einen hohen Stellenwert. Die Bevölkerung gesund zu erhalten und deren Lebensqualität zu verbessern ist das Interesse verschiedener Organisationen und eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Trotzdem sind die Akteure und Maßnahmen auf Landesebene und vor Ort nicht immer aufeinander abgestimmt und untereinander vernetzt. Für eine gelungene Umsetzung ist daher eine aktive und dauerhafte Kooperation der unterschiedlichen Akteure im Gesundheitswesen zentral.

Gesundheitsstrategie Baden-Württemberg – Gesundheit in allen Lebensbereichen

Die „Gesundheitsstrategie Baden-Württemberg – Gesundheit in allen Lebensbereichen“ bildet den Rahmen für eine gesundheitspolitische Gesamtpolitik und verfolgt das Ziel, die Gesundheit der Bürger und Bürgerinnen durch effektive Maßnahmen und Programme in allen Lebensphasen und Lebenswelten zu fördern. Dies lässt sich am besten erreichen, wenn alle wichtigen Akteure des Gesundheitswesens sowie alle anderen relevanten Akteure (z.B. aus Wirtschaft, Bildung, Sport, Vereinen, Kommunen, Seniorenräten usw.) beteiligt sind.

Als Ergebnis eines breiten Diskussionsprozesses zu den Leitplanken der Gesundheitspolitik im Land geht das Gesundheitsleitbild Baden-Württembergs hervor, das als Orientierung für die zukünftige Ausgestaltung des Gesundheitswesens dienen soll. Neben der Stärkung der **Gesundheitsförderung und Prävention**, die zukünftig gleichberechtigt neben der medizinischen Versorgung und Pflege stehen soll, spielen die Themen **Bürger- und Patientenorientierung** und **Vernetzung** eine große Rolle.

Hierbei wurden drei Handlungsfelder definiert, in denen die neue Ausrichtung weiterentwickelt werden soll:

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Medizinische Versorgung
- Pflege

Im Mittelpunkt des Gesundheitsleitbildes stehen Leitsätze und Handlungsempfehlungen, die für die drei oben aufgeführten Bereiche entwickelt wurden. Einer der Leitsätze ist beispielsweise „Gesundheitsförderung und Prävention werden regional, vernetzt und partizipativ umgesetzt“. Um dies zu erreichen ist es wichtig, dass z. B. die Gesundheitsämter zur Koordinierungs- und Schnittstelle für alle Fragen der öffentlichen Gesundheit weiterentwickelt werden und Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention im Dialog mit allen erforderlichen Akteuren geplant, abgestimmt und umgesetzt werden. Hierfür werden zunehmend verschiedene Beteiligungsformate (Gesundheitsdialoge) auf Landes-, Kreis- und Gemeindeebene durchgeführt, um die Bürgerinnen und Bürger stärker bei Gesundheitsthemen einzubeziehen.

Weitere Informationen

Die Gesundheitsämter sind die örtlichen Ansprechpartner für gesundheitliche Belange in den Stadt- und Landkreisen Baden-Württembergs. Sie steuern in Zusammenarbeit mit anderen Stellen die Vernetzung von Gesundheitsförderung und Prävention und sind damit wichtige Koordinierungs- und Schnittstellen.

Eine Liste der Gesundheitsämter Baden-Württembergs findet sich unter www.gesundheitsamt-bw.de

Der Württembergische Landessportbund e.V. ist der Dachverband für Sportvereine und Sportverbände in Württemberg und unterstützt und fördert gemeinsam mit seinen 52 Sportfachverbänden, 9 Verbänden mit besonderen Aufgabenstellungen und den 24 Sportkreisen die Sportvereine bei verschiedenen Themen wie z.B. bei der Entwicklung und Umsetzung eines vielseitigen, qualitativ hochwertigen Sportangebots oder durch ein umfangreiches Bildungsangebot für die in den Mitgliedsvereinen tätigen Übungsleiter, Trainer und Vereinsführungskräfte.

Nähere Informationen unter www.wlsb.de



Auf kommunaler Ebene tragen die sogenannten Kommunalen Gesundheitskonferenzen (KGK), die seit Ende 2018 in allen 44 Land- und Stadtkreisen eingerichtet wurden, dazu bei, Ziele für die Gesundheitsförderung, Prävention und weitere Themen festzulegen.

Unterstützung in Form von Beratung, Information und Vernetzung (z. B. Organisation von Netzwerktreffen und Fachtagungen zur kommunalen Bewegungsförderung, Publikationen und Handlungshilfen bspw. zum Thema Offenen Bewegungsangebote im Freien) gibt es auch beim Landesgesundheitsamt (LGA) Baden-Württemberg durch das Sachgebiet Gesundheitsförderung, Kommunale Gesundheitskonferenzen, Gesundheitsplanung.

Das lokale Bewegungsnetzwerk ausbauen

Die Gestaltung gesundheitsfördernder Lebenswelten ist eine Querschnittsaufgabe und greift in die verschiedenen Ressorts, wie z. B. Gesundheit, Soziales, Sport, Stadtplanung ein. Sportvereine und Kommunen sind dabei wichtige Partner und haben große Bedeutung für die Förderung der Gesundheit vor Ort. Die Gesundheits- und Bewegungsförderung wird von den Landkreisen, Städten und Gemeinden in eigener Verantwortung im Rahmen bestehender Gesetze geregelt. Es gibt keine verbindlichen Maßnahmen oder eine Vorgabe der Akteure vor Ort. Seitens der Landesregierung bieten Handlungsempfehlungen auf Basis von Pilotprojekten Ansätze für die kommunale Umsetzung. Es ist also die Entscheidung der Kommune ob, wie und mit wem sie Maßnahmen der Gesundheitsförderung umsetzt. Um in die Entwicklungen in der Kommune eingebunden zu werden, ist es für Vereine daher notwendig, entsprechende Netzwerke zu den kommunalen Institutionen zu pflegen und sich frühzeitig einzubringen. Schließlich gibt es zahlreiche Berührungspunkte zwischen kommunalen Einrichtungen und Sportvereinen, die gemeinsam bearbeitet werden können. Mit ihren bereits vorhandenen Strukturen und qualifizierten Übungsleitern bringen Sportvereine die Voraussetzungen als kompetente Partner für Sport und Bewegung mit und tragen mit ihrem breiten gesundheitsförderlichen Angebot einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Bevölkerung bei.

Gesundheitskonferenzen Baden-Württemberg

Eine Übersicht aller Kommunalen Gesundheitskonferenzen in Baden-Württemberg und den dort bearbeiteten Themen findet sich unter: www.gesundheitsdialog-bw.de



KOMMUNALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG DER STADT STUTTGART

Bewegungs- und Mobilitätsförderung sind entscheidende Bausteine für ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter. Laut der WHO zählt körperliches Aktivitätsverhalten zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das Wohlbefinden eines Menschen. Kommunen haben einen entscheidenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten ihrer Bürgerinnen und Bürger. In Stuttgart ist das Thema Gesundheit und Bewegungsförderung älterer Menschen innerhalb der Stadtverwaltung ein Querschnittsthema, an dem in Netzwerken mit zahlreichen Institutionen und Personen auch außerhalb der Stadtverwaltung gearbeitet wird.



Gemeinsame Bewegung macht Spaß!

Foto: Landeshauptstadt Stuttgart/die arge lola

Das gemeinsame strategische Ziel ist, den derzeit rund 140.000 Bürgern über 60 Jahren zu ermöglichen, die Potenziale die in einem aktiven Lebensstil stecken, zu nutzen. Wichtig erscheinen hierbei die Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung rund um das Thema „Bewegung im Alter“. Denn: Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko vieler chronischer Erkrankungen, schwächt deren Verlauf ab, fördert die körperliche und geistige Fitness und unterstützt nebenbei noch die soziale Teilhabe.

„Preaching to the converted“ lautet eine gängige englische Bezeichnung, wenn Gesundheitsangebote nicht die erreichen, die besonders davon profitieren können. Die Predigt hören demnach nur die ohnehin schon Gläubigen. Dies ist auch im deutschsprachigen Raum eine Herausforderung. Wie können diejenigen älteren Menschen erreicht werden, die bislang noch nicht aktiv sind und von regelmäßiger Bewegung besonders profitieren können? Gefragt sind niederschwellige Angebote. In Stuttgart wurden drei verschiedene Wege eingeschlagen, die „Nachahmungspotenzial“ haben.

„Bewegte Apotheke“: quartiersnahe Bewegungsförderung für bislang Inaktive

Mit der „Bewegten Apotheke“ hat die Wiener Gesundheitsförderung eine Idee in die Tat umgesetzt, bei der die Bewegung dorthin kommt, wo Menschen aufgrund vorliegender Erkrankungen besonders von Bewegung profitieren können – zu den Apotheken im Quartier. Das Amt für Sport und Bewegung in Stuttgart hat die „Bewegte Apotheke“ vor fünf Jahren nach Deutschland geholt und zieht ein positives Fazit.

Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ treffen sich ältere Menschen einmal pro Woche direkt vor der Apotheke zu einer Bewegungsstunde, die in der Regel durch einen Übungsleiter eines Sportvereins durchgeführt wird. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich. Ziel des Angebots ist es, älteren Menschen ein quartiersnahes Angebot zu bieten, das primär Freude an der Bewegung vermittelt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die bisher keinen bzw. wenig Zugang zu regelmäßiger körperlichen Aktivität gefunden haben. Hierbei können die Apotheker, zu denen viele ältere Menschen ein Vertrauensverhältnis pflegen, die „Türe zur Zielgruppe öffnen“ und über direkte Ansprache auf ein Bewegungsangebot hinweisen. Ein aktivierender Stadtteilspaziergang oder ein etwas intensiveres Walking wartet dabei auf die Teilnehmer – je nach Interesse und körperlicher Leistungsfähigkeit. Alle Angebote beinhalten auch eine Einheit Gymnastik an geeigneter Stelle, wie zum Beispiel im Park oder einer öffentlichen Grünfläche. Die Erfahrung zeigt, dass sich über die Monate stabile Gruppen formieren, die die gemeinsame Bewegung nicht mehr missen möchten.

Schrittzähler-Aktionswochen „Mehr Bewegung Schritt für Schritt“

Die Landeshauptstadt Stuttgart hat beim Bundeswettbewerb der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit dem Titel „Gesund älter werden in der Kommune - bewegt und mobil“ im Jahr 2016 den 2. Platz belegt und ein Preisgeld in Höhe von 6000 Euro erhalten. Mit diesem Budget war es möglich neue Wege der Bewegungsförderung zu gehen.

Unter dem Motto „Mehr Bewegung Schritt für Schritt“ wurden in ausgewählten Stuttgarter Stadtteilen im Rahmen einer Bewegungskampagne für einen aktiveren Lebensstil sensibilisiert.





Ausgestattet mit einem Schrittzähler und mit Hilfe eines Bewegungstagebuchs konnten die Teilnehmer dabei über vier Wochen ein Gefühl für die eigene Aktivität im Alltag entwickeln – mit dem Ziel den ersten Schritt in ein aktiveres Leben zu machen.

Denn: Langes sitzen schadet der Gesundheit. 10.000 Schritte am Tag haben nachweislich gesundheitswirksame Effekte, insbesondere auf das Herz-Kreislaufsystem und senken damit das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Ganz nebenbei konnten die Teilnehmer durch das Einreichen Ihrer Bewegungstagebücher attraktive Preise gewinnen. In den Stadtteilen wurden während des Aktionszeitraums zusammen mit den lokalen Sportvereinen begleitende Bewegungstreffs angeboten, um gemeinsam Schritte zu sammeln.

Bewegungsgarten Marabu – im öffentlichen Raum die Kraft und Balance trainieren

Bewegungsgeräte im öffentlichen Raum liegen stark im Trend. Häufig bleibt die Nutzung der Anlagen weit hinter den Erwartungen. Mit dem Planungsprozess im Stuttgarter Stadtteil Neugereut ist die Landeshauptstadt Stuttgart unter Einbeziehung vieler Akteure unterschiedlichster Institutionen einen neuen Weg gegangen.

So lange wie möglich den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein – das ist es, was im Bewegungsgarten Marabu in Neugereut trainiert werden kann. Insbesondere das Kraft- und Balancetraining stehen hierbei im Fokus. Mittels sieben Übungsstationen kann ein effektives Training gestalten werden.

Dabei sind alle Übungen in ihrer Schwierigkeit anpassbar. Übende können sich so langsam herantasten. Wenn die Kraft oder das Gleichgewicht besser werden, können die Übungen ganz einfach erschwert werden. Wie das gelingt, kann auf den Schildern nachlesen, die für jede Station installiert wurden.

Auf den Schildern steht zudem, wie die Übungen ganz einfach auch zu Hause im Alltag ausgeführt werden können. So unterstützt der Bewegungsgarten Marabu dabei, nachhaltig zu einem aktiveren Lebensstil zu finden.

Der ortsansässige Sportverein TSV Steinhaldenfeld bietet mit einer Übungsleiterin wöchentlich ein kostenloses und unverbindliches Training an den Stationen des Bewegungsgarten Marabu, um Interessenten mit den Übungsstationen vertraut zu machen.

ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart
Carolin Barz
E-Mail: carolin.barz@stuttgart.de
Tel. 0711 / 216 59810



Hindernisse übersteigen auf dem Holzklotzpfad im Bewegungsgarten Marabu.

Foto: Landeshauptstadt Stuttgart/Frederik Laux

BEWEGUNGSTREFFS IM LANDKREIS HEILBRONN

Die Zielsetzung
Ein Ansatzpunkt um ältere Menschen zu unterstützen, so lange wie möglich in ihrem vertrauten Umfeld in guter Gesundheit leben zu können, ist die Bewegungsförderung in ihrer Lebenswelt, dem Quartier. Kommunale Bewegungsförderung vermehrt den sozialen Zusammenhalt und die Netzwerkbildung, sodass nachbarschaftliches Miteinander und soziale Teilhabe gestärkt werden. Gleichzeitig wird älteren Menschen die Gelegenheit geboten, ein kostenloses Bewegungsangebot wahrzunehmen. Dadurch können sie aktiv etwas für ihre Gesundheit und somit den Erhalt ihrer Selbständigkeit tun.

Das Angebot
Ein Bewegungstreff im Freien ist ein wöchentlich stattfindendes Angebot, bei dem sich ältere Menschen an einem zentralen Ort in ihrer Kommune unter Anleitung zu gemeinsamen Bewegungsübungen treffen. Es ist ein Angebot für alle, besonders auch für diejenigen, die noch keine sportliche Erfahrung mitbringen. Unter geschulter, ehrenamtlicher Anleitung durch Bewegungsbegleiter werden Übungen u.a. zur Koordination, Kraft und Beweglichkeit durchgeführt. Im Mittelpunkt aller Bewegungstreffs im Freien stehen die Freude an der Bewegung und das soziale Miteinander.

Die Bewegungstreffs im Freien zeichnen sich dadurch aus, dass sie kostenlos und unverbindlich sind. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Dadurch wird auch die Teilnahme älterer Menschen, die mit weniger finanziellen Ressourcen ausgestattet sind, wahrscheinlicher. Das Tragen von Sportbekleidung ist ebenfalls nicht unbedingt notwendig, Alltagskleidung genügt um die Übungen mitmachen zu können.





Voraussetzung für die Einrichtung eines Bewegungstreffs ist, dass der Standort im Freien und fußläufig erreichbar ist. Als Standorte bieten sich an: Spielplatz, Parkanlage, Marktplatz, Pausenhof einer Schule oder ein Platz nahe einer Einkaufszone. Als Folgeprogramm kann ein gemeinsamer Cafébesuch stehen oder eine Extrarunde angeboten werden.

Besonderheiten
Das Gesundheitsamt Heilbronn, Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention, hat seit der Initiierung der Bewegungstreffs 2015 die Koordinationstätigkeit auf Kreisebene inne. Als Startschuss für das Pilotprojekt „Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn“ wurde eine große Auftaktveranstaltung durch das Gesundheitsamt initiiert, die in einer Kommune des Landkreises stattfand und große Unterstützung durch den Oberbürgermeister erfuhr Es wurden Einladungen an alle Kommunen dazu verschickt.

Vor allem die Landfrauen, Sportverbände, Seniorenräte und weitere Akteure sollten von der Auftaktveranstaltung erfahren. Am Tag selbst wurde den Gästen dann das Pilotprojekt vorgestellt. Im Anschluss hatten einige Kommunen bereits Interesse an einer Umsetzung gezeigt. In der regionalen Presse erschien ein großer Artikel. Letztendlich wurden viele Anleiter und Anleiterinnen gewonnen, die im Rahmen einer extra dafür etablierten Schulung zum Bewegungsbegleiter durch den Württembergischen Landessportbund und das Landesgesundheitsamt BW fortgebildet wurden.

Das Gesundheitsamt unterstützt seither Kommunen bei der Planung und Umsetzung. Auf Wunsch wird in Runden Tischen in den Kommunen das Angebot vorgestellt und um Bewegungsbegleiter geworben. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind die Öffentlichkeitsarbeit,

Organisation der Schulungen der Bewegungsbegleiter und eines Erste-Hilfe-Kurses. Der Zeitaufwand ist dabei sehr individuell. Die interne Vernetzung mit der Altenhilfe-Fachberatung des Landratsamtes ist ein wichtiger Faktor. Sie vermittelt und publiziert das Angebot, z. B. beim Arbeitskreis Senioren, der halbjährlich abwechselnd in Kommunen des Landkreises stattfindet. Die Trägerschaft und lokale Koordination für jeden Bewegungstreff im Freien wird von der jeweiligen Kommunalverwaltung übernommen, auch Kooperationen mit dem Sport oder Mehrgenerationenhäuser bestehen.

Alle Angebote können sowohl von lizenzierten ÜL als auch Personen, die auf andere Weise für das Bewegungsangebot geschult wurden, durchgeführt werden. Die Anleitung durch lizenzierte ÜL bringt den Vorteil, dass die Anleitenden bereits gut ausgebildet sind.

Die Anleitung durch bürgerschaftlich Engagierte bietet wiederum den Vorteil, dass ältere Bürger und Bürgerinnen aus der Zielgruppe stammen und dadurch ein besonderes Verständnis für und Zugang zum Teilnehmerkreis mitbringen. Ferner können sie durch die Anleitung eine sinnvolle Tätigkeit, die mit gesellschaftlicher Teilhabe und Wertschätzung verbunden ist, nachgehen.

Erfolgsfaktoren
Für den Erfolg eines Angebotes und um Anleiter und Teilnehmer für die Bewegungstreffs im Freien zu gewinnen, ist die Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Bestandteil. Es gibt vielfältige Möglichkeiten:

- Presseartikel, um auf das Bewegungsangebot im Freien und die Möglichkeit zu einer Schulung und Tätigkeit als ehrenamtliche/r Anleiter_in aufmerksam zu machen
- Persönliche Ansprache bei Bürgerforen, im Bekanntenkreis
- Informationsweiterleitung an Seniorenräte
- Im Rahmen einer kommunalen Informationsveranstaltung (Runder Tisch)
- Anfragen beim organisierten Sport
- Presseartikel in Gemeindeblättern und Lokalzeitungen
- Eintragungen im örtlichen Veranstaltungskalender, Homepage der relevanten Akteure
- Auslegen von Flyern und Aufhängen von Plakaten (in Rathäusern, Post, Banken, Bäckereien, Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Kirchengemeinden, Seniorenzentren, Einrichtungen des betreuten Wohnens etc.)

Zudem hat sich bewährt, dass die Eröffnung eines neuen Treffs öffentlichkeitswirksam gestaltet wird und eine Presseinformation durch die hauptamtliche Koordinationsstelle erstellt wird bzw. die Lokalpresse eingeladen wird.



Die Neueröffnung eines Treffs übernimmt in der Regel der Bürgermeister. Immer ist eine Vertreterin der Koordinationsstelle des Gesundheitsamtes anwesend und hält ein kurzes Grußwort. Die einheitlichen T-Shirts für die Bewegungsbegleiter werden hierbei vom Gesundheitsamt übergeben, sowie eine kleine Erste-Hilfe-Tasche.

Ein weiterer Erfolgsfaktor ist, dass es sich bei den Bewegungstreffs um ein einfach übertragbares Angebot handelt und sie nicht in Konkurrenz zu schon bestehenden Angeboten in der Kommune stehen. Es werden alle Akteure vorab informiert und ggf. miteingebunden oder Kooperationen eingegangen.

Die Wertschätzung und Begleitung der ehrenamtlich Engagierten ist ein weiterer wichtiger Baustein, etwa durch die Organisation jährlicher kreisweiter Austauschtreffen. Sie dienen zum Erfahrungsaustausch, ermöglichen eine kollegiale Beratung durch andere, erfahrene Anleitende und das Gesundheitsamt erhält Rückmeldung zum Bedarf. Auch die Vermittlung neuer Übungen kann Inhalt der Austauschtreffen sein. Durch die Verpflegung beim Austauschtreffen, Eingehen auf die Bedarfe (einheitliche T-Shirts mit Logo, Schulungswünsche) kann die Wertschätzung und Unterstützung gezeigt werden.

ANSPRECHPARTNERINNEN

Gesundheitsamt Heilbronn
Claudia Kärcher-Schädel
E-Mail: claudia.kaercher-schaedel@landratsamt-heilbronn.de
Tel. 07131 / 994 615

Gesundheitsamt Heilbronn
Margarete Meyer
E-Mail: margarete.meyer@landratsamt-heilbronn.de
Tel. 07131 / 994 1103

VERNETZUNG VOR ORT: DIE SPVGG UND DIE LOKALE ALLIANZ BESIGHEIM

Die Zielsetzung
Ausgangspunkt für das Engagement der Spvgg Besigheim war das Bestreben, die Angebote für Ältere in Besigheim zu bündeln und besser abzustimmen mit dem Ziel die Stadt für Ältere lebenswerter zu gestalten.

Ein erstes Treffen erfolgte 2013, initiiert vom Stadtleitbildbeauftragten mit Mitarbeitern des VDK, der Diakonie, der Spvgg Besigheim und der Begegnungsstätte. So sollten zum Beispiel Ausfahrten für die Interessenten aus anderen Bereichen geöffnet oder zusammengelegt werden.

Das Angebot
Aus dem ersten Austausch zwischen den verschiedenen Akteuren entwickelten sich über die Jahre vielseitige Kooperationen in Form von Sportangeboten, Vorträgen, Schulungen und Qualifizierungsangeboten sowie festen Beratungsangeboten und gemeinsamen Messen.

Über ein Sozialpraktikum der Besigheimer Friedrich-Schelling-Schule wurde über das gemeinsame Spielen und Bedienen im Seniorencafe des Robert Breuning Stiftes (RBS) hinaus noch ein Theater- und Malprojekt begonnen. Seit letztem Jahr besteht ein Erzählcafe mit Schülern und Älteren.

Besonderheiten
Über die Hausdirektorin des RBS und eine über Fördertöpfe finanzierte „Quartiersmanagerin“ in Besigheim konnte die ehrenamtliche Arbeit professionell organisiert und unterstützt werden. Der Rotary-Club Bietigheim-Vaihingen wurde auf die Netzwerkarbeit aufmerksam und steuerte finanzielle Unterstützung bei. Es kamen mit der Zeit immer weitere Teilnehmer hinzu. Auch die Lehrer der Friedrich-Schelling-Schule engagieren sich außerordentlich für die gemeinsamen Projekte.

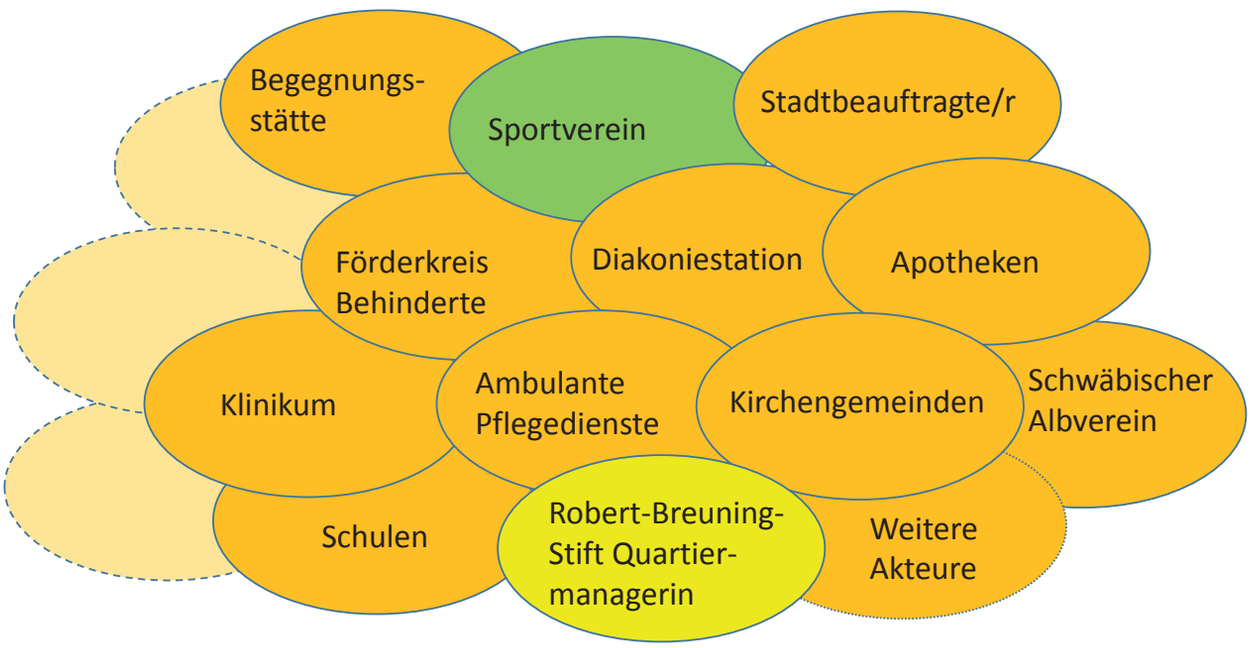
Besigheim war zudem Standort zur Erprobung des Ortungs- und Notrufsystems „Quatrback“ für Menschen mit Demenz. Dieses bejaht die Bewegung von Menschen mit Demenz, auch und gerade bei zunehmender Desorientierung. Technologien aus den Bereichen Ortung und Mobiltelefonie werden entwickelt und eingesetzt, um Freiheiten zu schaffen, Gesundheit zu fördern, Betroffene und Angehörige zu entlasten.

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine
Es sind fast alle in der Stadt, die mit Seniorenarbeit zu tun haben, im Netzwerk vertreten, neuerdings auch der Schwäbische Albverein und alle Besigheimer Kirchengemeinden, sowie der Obstbauverein. Über den Kontakt zur Klinik am Weissenhof in Heilbronn, kann man auf sehr gute Referenten zugreifen.

Stolpersteine ergaben sich im Umgang mit dem Angebotstiteln im Bereich „Demenz“. Hier ist eine günstigere Bezeichnung zu wählen, die nicht sofort die Erkrankung in den Mittelpunkt stellt. Mit Demenz in Verbindung gebracht zu werden, hat hier eine abschreckende Wirkung, so die Erfahrung.



Lokale Allianz BESIGHEIM



ANSPRECHPARTNERINNEN

Für die „Allianz Besigheim“:
Quartiersmanagerin Bettina Ongerth
E-Mail: b.ongerth@ev-heimstiftung.de
Tel. 07143 / 67 132

Für die Spvgg Besigheim e.V.:
Kathrin Edelmann
E-Mail: kurse-fitkom@spvgg-besigheim.de
Tel. 07143 / 40 99 316

Die Spvgg Besigheim

Die Spvgg Besigheim zählt mit ihren über 3700 Mitgliedern zu den Großvereinen in einer eher ländlich geprägten Umgebung. Für ihre innovativen Ansätze wurde sie bereits mehrfach ausgezeichnet. Qualität, Innovation, Kreativität, Vielfalt und Gemeinschaft werden in besonderem Maße gelebt. Die Spvgg gliedert sich in die Abteilungen Fußball, Judo, Tischtennis, Turnabteilung mit Leichtathletik und Volleyball. Hinzu kommt das Sportvereinszentrum FitKom (Fitness- und Kommunikationszentrum).

Die Lokale Allianz Besigheim

Die „Drehscheibe“ für Beratung im Quartier ist ein spezielles Angebot der Lokalen Allianz Besigheim. Sie ist eine Anlaufstelle für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger, Menschen mit Hilfe– und Unterstützungsbedarf jeden Alters und deren Angehörigen. Hier erhalten sie Informationen bei allen Fragen zu Alters, Pflege-, Hilfe- und Unterstützungsbedürftigkeit.

Der Aufgabenschwerpunkt:
Hilfe im zunehmend unübersichtlichen Versorgungssystem sowie der Verbindung mit unterschiedlichen Anbietern.

„QuartrBack” ist ein Forschungsprojekt des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Der Titel bezieht sich auf die englischen Begriffe „Quarter“ für Stadtviertel und „Backup“ für Sicherstellung und Unterstützung. Es steht dafür, dass Menschen mit Demenz risikoreduziert Zugang sowie eine möglichst uneingeschränkte Mobilität in ihren individuellen Sozialräumen ermöglicht werden soll. Im Zusammenwirken mit modernen Technologien entsteht so ein Art Bürger-Profi-Technik-Mix.

Eine Vielzahl quartiersnaher Wohn-, Betreuungs- und Begegnungsangebote werden dabei gemeinsam von professionellen Diensten und bürgerschaftlichen Initiativen erbracht. Damit sollen Betroffene in die Lage versetzt werden, längstmöglich in ihrer gewohnten Umgebung unter Aufrechterhaltung ihrer sozialen Bezüge verbleiben zu können.

NETZWERKARBEIT IM PROJEKT „SPORT, BEWEGUNG UND DEMENZ“: TV NELLINGEN

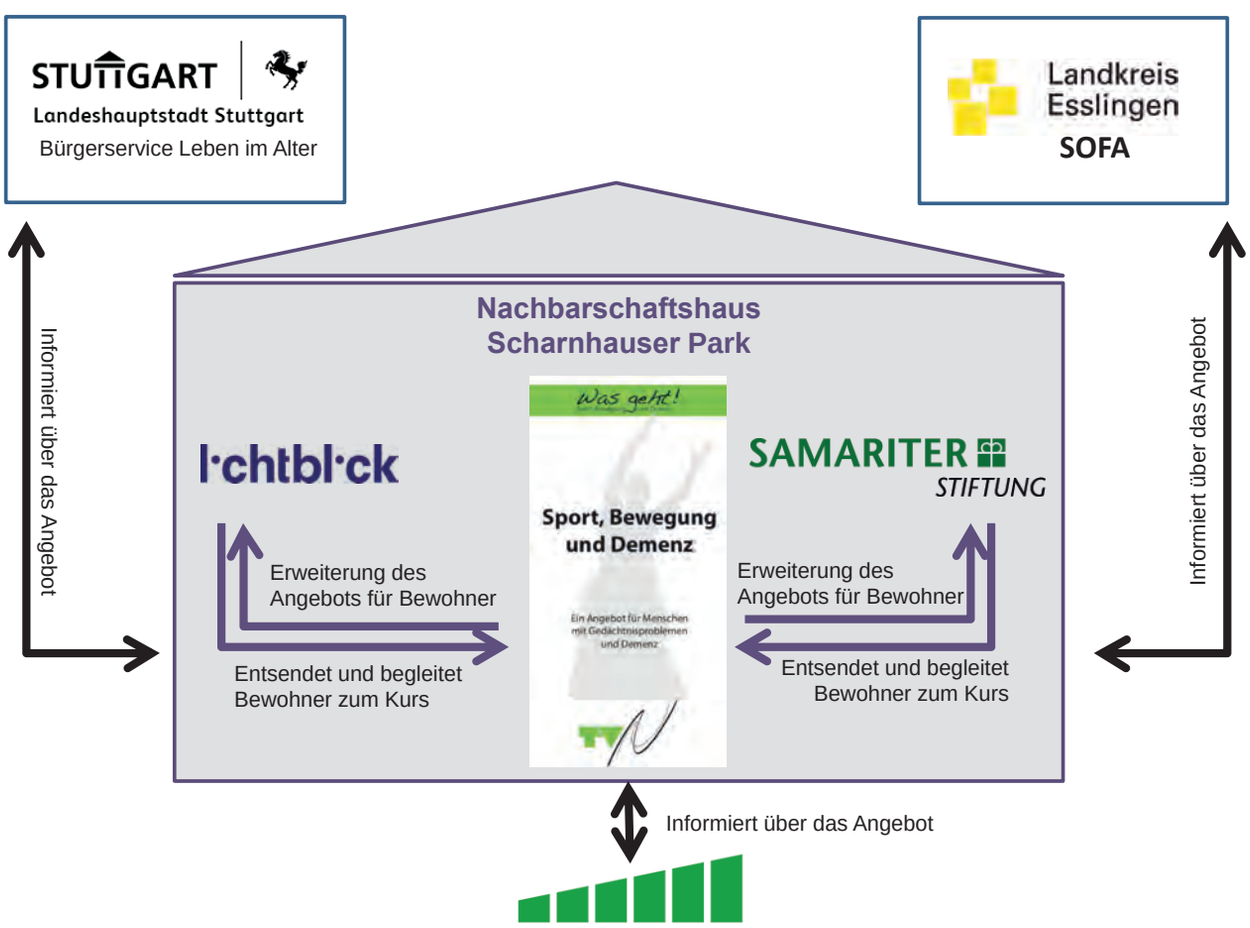
Die Zielsetzung
Ein Angebot für Teilnehmer/innen zu schaffen, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr an „ihrem“ normalen Vereinssport teilnehmen können, war und ist das Ziel des TV Nellingen. Den Betroffenen wird dadurch ermöglicht, weiterhin gemeinschaftlich sportlich aktiv zu sein.

Das Angebot
Beim Angebot des TV Nellingen handelt es sich um ein wöchentliches niederschwelliges Bewegungsangebot. Es ist ausgelegt für etwa 10-15 Teilnehmer, mit denen leichte Bewegungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen durchgeführt werden. Dabei können auch Angehörige oder Begleitpersonen gerne teilnehmen.

Besonderheiten
Die Gruppe ist aus einem Kooperationsprojekt mit der Demenz Support Stuttgart e.V. entstanden. Dabei hat sich der TVN bewusst für ein speziell auf Personen mit unterschiedlichen Einschränkungen zugeschnittenes Angebot entschieden. Die Zielgruppe umfasst also nicht ausschließlich Menschen mit Demenz. Hierdurch wird der Teilnehmerkreis weniger eingeschränkt und der Aufbau der Gruppen gelingt leichter.

Das Angebot wird in einer Einrichtung durchgeführt, in der sich die (potentiellen) Teilnehmer/innen regelmäßig aufhalten. Es steht aber auch anderen interessierten Personen, zum Beispiel aus der Nachbarschaft, offen.

Erfolgsfaktoren
- Vernetzung mit Partnern außerhalb des Sports, um leichter an die Zielgruppe herantreten und diese informieren zu können
- Kurze Wege im Sinne einer guten Erreichbarkeit
- Eine möglichst unkomplizierte Organisation
- Gutes Personal (Kursleiter, freiwillige Helfer und Unterstützer) als weiterer wichtiger Grundpfeiler



Außer durch direkte Ansprache ist die Zielgruppe nur sehr schwer zu erreichen (eher an Angehörige, Begleitpersonen denken). Die Teilnahme von Angehörigen im Kurs dabei muss nicht immer von Vorteil sein. Dies ist abhängig von der betreffenden Person. Es gilt der Grundsatz: so viel Betreuung wie nötig, aber auch so viel Selbständigkeit wie möglich.



ANSPRECHPARTNER

Geschäftsführer TV Nellingen
Tobias Schramek
E-Mail: tobias.schramek@turnverein-nellingen.de
Tel. 0711 / 340 153 1 15

Turnverein Nellingen 1893 e.V.





ZIELGRUPPENGERECHTE ANGEBOTE: DAS DREI-SÄULENMODELL DES TV CANNSTATT

Die Zielsetzung
Ziel des TV Cannstatt ist es, durch ein breites Angebot die Gesundheit der Menschen im Umfeld zu verbessern und Ihnen den Spaß am Sporttreiben im Verein näherzubringen. Es geht darum, die Bedürfnisse der Menschen zu verstehen und Lösungen zu schaffen. Dabei soll jeder und jede nach seinen und ihren individuellen Wünschen ein Angebot an sportlichen Aktionsmöglichkeiten vorfinden.

Das Angebot
Das TV Cannstatt Drei-Säulen-Modell
- Der Pfeffer Club
- Die offenen Trainingsangebote
- Das TV Cannstatt Bewegungszentrum

Besonderheiten
Der *Pfeffer Club* verbindet traditionelle Werte und Strukturen, die Spaß an Bewegung mit einem starken sozialen Charakter bieten. Vor allem regelmäßige Bewegung steht auf dem „Stundenplan“ des Pfefferclubs. Montag bis Freitag stehen vormittags unter anderem Gymnastik für Junggebliebene, Pilates für Einsteiger, Walking, aber auch Entspannung mit Thai Chi und Qi-Gong auf dem Programm. Auch Ballspiele kommen nicht zu kurz: Altersgerechte Spielformen mit Ball (z.B. Volleyball mit einem leichten Wasserball) finden großen Anklang bei den Teilnehmern. Einmal wöchentlich besteht zudem die Möglichkeit an die Geräte im Bewegungszentrum des TV Cannstatt zu gehen.

Die *offenen Trainingsangebote* des TVC ermöglichen älteren Menschen im Umfeld die Möglichkeit zu geringen Kosten und mit kurzen Wegen an Bewegungsangeboten teilzunehmen. Ob Gymnastik, Fit und bewegt, Prellball oder Fun-Walking – bei diesem ausgewogenen Programm findet jeder eine entsprechende Sportart, die zu ihm passt und seinen Bedürfnissen gerecht wird. Geselligkeit, Bewegung und Gesundheit stehen auch hier im Mittelpunkt der Angebote.

Mit dem *TV Cannstatt Bewegungszentrum* und dem Leitziel „move better – feel better“ verfolgt der Verein das Ziel, die Mitglieder zu mehr Motivation, besserer Ernährung und Erholung zu stärken. Unter der Anleitung von qualifizierten und kompetenten Sportlehrern und Übungsleitern können alle Altersgruppen individuell und zielgerichtet trainieren.

Erfolgsfaktoren
Im Rahmen des Pfefferclubs können die Teilnehmer ihr Programm selbst zusammenstellen und entscheiden, welche Angebote sie in Anspruch nehmen wollen. Ein weiterer Pluspunkt: Viele Angebot finden auch in den Ferien statt. Und der Pfefferclub ist mehr als nur gemeinsames Sporttreiben, denn die Geselligkeit wird hier großgeschrieben. Es gibt eine Spiele-Stunde (Kartenspiele) und einen Jahresausflug und zudem sind Besuche auf dem Weindorf, kulturelle Unternehmungen und Wanderungen ebenso ein fester Bestandteil.

Mit dem Schnupperpass des TVC können der Pfeffer-Club und alle offenen Trainingsangebote zwei Wochen unverbindlich getestet werden. Im Bewegungszentrum hat jeder die Möglichkeit an zwei Kursen teilzunehmen oder über ein Probetraining zu testen.

ANSPRECHPARTNER

Gesamtleitung Sport, TV Cannstatt
Markus Winkler
E-Mail: m.winkler@tvcannstatt.de

Jubiläum: 20 Jahre Pfefferclub im TVC

Der TV Cannstatt hatte 1998 die Idee, den Pfeffer Club zu gründen, um Menschen über 50 Jahren eine Vielzahl an sportlichen und geselligen Aktivitäten zu bieten. Im Jahr 2018 feierte er sein 20-jähriges Bestehen. Dafür trafen sich die Pfefferclübler und Gäste im Juni vergangenen Jahres um dieses Jubiläum gebührend zu feiern. Neben einem kurzen Rückblick auf die vergangenen 20 Jahre gab es Grüße und Glückwünsche des Vereinspräsidiums. Die Kinder des Sportkindergartens sangen ein Ständchen zum Jubiläum und für weitere Unterhaltung sorgten auch die Gruppen aus dem Pfefferclub mit ihren Übungsleitern. Auf einer Bildergalerie an der Wand, in Fotoalben sowie einem Video konnte man die langjährige Geschichte des Pfefferclubs nachvollziehen.

Der Name „Pfefferclub“ ist übrigens auf das TVC-Ehrenmitglied (seit 1859), Turner und Paten der Turnerriege zurückzuführen, der wegen seiner deklamatorischen Leistungen und seines Humors nach dem Pfeffer von Stetten gerufen wurde. Der Pfeffer von Stetten machte durch seine aufmüpfige und schlagfertige Art von sich reden. So entwickelte sich die Turnerriege zur Pfefferriege und verbrachte schöne Stunden zusammen auf dem Sportgelände. Um Tradition mit Innovation zu verbinden wurde bei der Namensgebung des „50-Plus“ Projektes auf die einstige TVC-Pfefferriege zurückgegriffen. Auch in dieser Gemeinschaft, die Anfang des 20. Jahrhunderts gegründet wurde, standen Sport und Geselligkeit in Verbindung.



VIELSEITIGE BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN: TSV STEINHALDENFELD

Die Zielsetzung

Von der Couch an den Start - Wir bringen Menschen in Bewegung. Unter diesem Motto bietet der TSV Steinhaldenfeld niederschwellige Bewegungsformate an. Die Zielgruppe sind die Einwohner von Steinhaldenfeld und den umliegenden Stadtteilen in Stuttgart. Zahlreiche Kurse und Gruppenstunden sind gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Die Spanne der Teilnehmenden reicht dabei von sehr fitten Personen im Jahre von Mitte 50 bis zu 90- Jährigen mit stark eingeschränkter Mobilität.

Das Angebot

Der TSV Steinhaldenfeld ist bereits seit Jahren aktiv, wenn es um die Senioren geht. So gibt es eine eigene Abteilung, in der die Senioren organisiert sind, und in der Sport und Geselligkeit eine wichtige Rolle spielen. Neben der Abteilung bietet der Verein ein weiteres vielfältiges Sportangebot für Ältere und Hochaltrige an.

Über 15 Kurse und kontinuierliche Gruppenstunden für Erwachsene in den Bereichen Fitness, Gymnastik und gesundheitsorientierter Sport bietet allein die Turnabteilung des Vereins an. Die Bandbreite geht von intensiven Kursen mit vielen Bewegungselementen bis zum Sport im Sitzen. Von der Seniorengymnastik über „Standfest und Stabil“ bis hin zu Calisthenics reicht die Angebotspalette der Turnabteilung.

Ein Beispiel für ein zielgruppenorientiertes Angebot ist etwa die Seniorengymnastik speziell für Frauen: Etwa 15 rüstige Damen treffen sich donnerstags regelmäßig in der Steinhaldenfelder Turnhalle zu ihrer Sportstunde. Neben Dehnübungen im Stehen und auf der Matte wird ein besonderes Augenmerk auf die Kräftigung der Muskulatur gelegt. Die Gruppen sind nicht immer altershomogen. Beim Freitagssport der Männer II. Weg, bei dem die Halle ausschließlich der männlichen Sportlerfraktion gehört, findet man eine gesunde Mischung aus Jung und Alt – ambitionierte Nachwuchssportler trainieren gemeinsam mit lebenslangen Sportlern im Rentenalter. Und auch bei der Donnerstagsgruppe der Volleyballabteilung reicht das Alter der Teilnehmenden von unter 30 bis über 70 Jahre.

Besonderheiten

Ein Baustein im Gesundheitsport unterscheidet sich von den übrigen Gruppen und Kursen in Steinhaldenfeld: Sport im Park. Das steht für Bewegung und Spaß an der frischen Luft. Es ist ein offenes und sehr niederschwelliges Angebot für Jedermann in den Sommermonaten (Mai bis September) und für die Teilnehmer kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht nötig und außer bequemer Kleidung und Sportschuhen müssen die Teilnehmenden nichts mitbringen. Sport im Park gibt es über das gesamte Stadtgebiet verteilt in Parkanlagen der Stadt Stuttgart. Der TSV Steinhaldenfeld bietet im Rahmen dieses Konzeptes an fünf verschiedenen Orten unterschiedliche Arten von Gymnastik an – für jeden Bewegungswunsch gibt es das passende Angebot.







Erfolgsfaktoren
Die Gruppenstunden und Kurse im Gesundheitssport des TSV Steinhaldenfeld erfreuen sich großer Beliebtheit. Ein großer Erfolgsfaktor sind zum einen die motivierten und qualifizierten Übungsleiter, die für die Teilnehmer im Einsatz sind. Zum anderen trägt auch die ständige Weiterentwicklung der bestehenden Angebote und das Ausprobieren neuer Formate zur Attraktivität des TSV bei.

Damit die Möglichkeiten sich auch im fortgeschrittenen Alter zu Bewegen auch bei der Zielgruppe ankommen, ist die Arbeit in Netzwerken unerlässlich. Regelmäßige Treffen des Vereins mit weiteren Akteuren und Institutionen der lokalen Gemeinwesenarbeit rund um Steinhaldenfeld garantieren, dass diese Möglichkeiten auch bei Älteren publik werden. Die intensive Betreuung der Gruppen, Kurse und Sport im Park durch die sportliche Leitung garantiert die Nähe zu den Teilnehmenden und ermöglicht es, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. So kann beispielsweise bei Bedarf ein Fahrdienst zu den Kursen organisiert werden.

Ein wichtiger Kooperationspartner ist auch das Amt für Sport und Bewegung der Stadt Stuttgart. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Verein und Amt macht eine Durchführung des Angebots in dieser Größenordnung erst möglich.

ANSPRECHPARTNER

Sportlicher Leiter, TSV Steinhaldenfeld
Roland Vögele
E-Mail: roland.voegele@tsvsteinhaldenfeld.de

Vorstand für Verwaltung, TSV Steinhaldenfeld
Klaus Mairhofer
E-Mail: klaus.mairhofer@tsvsteinhaldenfeld.de

AUF (Aktiv und Fit) Leben – Projekt mit dem TSV Steinhaldenfeld
„AUFLeben“ ist ein Projekt des Deutschen Turner-Bundes in Kooperation mit dem Bundesfamilienministerium und dem DOSB. Darin wurden deutschlandweit an sechs verschiedenen Standorten Netzwerke aus z.B. Kommunen, Vereinen, Kirchengemeinden und Wohlfahrtsorganisationen aufgebaut, mit dem Ziel, nachhaltig Bewegungsangebote für inaktive Ältere, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige einzuführen. In Stuttgart ist der TSV Steinhaldenfeld gemeinsam mit dem Anna-Haag-Mehrgenerationenhaus, dem Schwäbischen Turnerbund und der Stadt Stuttgart im September 2013 mit diesem Projekt an den Start gegangen und hat zunächst ein Bewegungs-Angebot für Menschen mit Demenz initiiert. Innerhalb des Projektes kamen weitere Angebote dazu. Neben dem Angebot „Sanfte Gymnastik“ wurde das Programm „Trittsicher im Alter“ ins Leben gerufen, das seit 2015 über die Wintermonate das offene Bewegungsangebot „bewegte Apotheke“ ergänzt. So haben die Teilnehmer aus dem „Sommerangebot“ auch im Winter die Möglichkeit sich zu bewegen. Alle neu entstandenen Bewegungsprogramme wurden nach Projektende (2018) als fester Bestandteil in das Vereinsportfolio übernommen. Weitere Informationen unter www.tsvsteinhaldenfeld.de.

AUSBILDUNG ZUM ÜBUNGSLEITER „SPORT MIT ÄLTEREN“

Ob Wohlbefinden und Gesundheit oder einfach nur weiterhin Spaß haben – Sport und Bewegung im Verein steigern die Lebensfreude und Lebensqualität! Sportvereine können sich den steigenden Anteil älterer Menschen und deren Wunsch nach einem aktiven und gesunden Leben zu Nutze machen. Durch ein attraktives, zielgruppenorientiertes und wohnortnahes Sportangebot mit hoher Qualität lässt sich diese Altersgruppe für den Sport im Verein gewinnen.

Die Übungsleiterausbildung C „Sport mit Älteren“ ist eine umfangreiche Qualifikation im Bereich „Aktiv älter werden“ des WLSB. Die Teilnehmer lernen dabei, Angebote für Ältere passgenau zu konzipieren Interessierte können jährlich zwischen zwei Einstiegsterminen in die Ausbildungsreihe wählen. Diese beginnt jeweils mit einem Grundlehrgang und kann im darauffolgenden Jahr mit dem Abschlusslehrgang abgeschlossen werden. Zwischen Grund- und Abschlusslehrgang werden zwei bis drei Modullehrgänge ausgewählt und besucht.

Modularer Aufbau der Ausbildung
Im Grundlehrgang werden im Theorieteil wichtige Aspekte speziell für den Sport mit Älteren vermittelt, so etwa Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen und Trainingsmethoden. Im praktischen Teil werden allgemeine Themen der Traininslehre aufgegriffen wie zum Beispiel Aufwärmen, Gymnastik oder Koordinationstraining.

GRUNDLEHRGANG
40 Lerneinheiten in 5 Tagen
ausgerichtet vom WLSB
an der Landessportschule Ruit

↓

MODULLEHRGÄNGE
Insgesamt mind.60 Lerneinheiten
Mind. 2 Schwerpunkte aus dem Angebot des WLSB, der Sportfachverbände und Kooperationspartner

↓

ABSCHLUSSLEHRGANG
32 Lerneinheiten in 4 Tagen
ausgerichtet vom WLSB
an der Landessportschule Ruit



WLSB-Vizepräsident Rolf Schmid

Wir werden immer älter. Das ist eine Tatsache, über die wir uns einerseits freuen dürfen, auf die wir uns andererseits aber auch einstellen müssen. Bereits heute sind viele Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre alt. Im Jahr 2030 wird es jeder Dritte sein. Als Vereine und Verbände sind wir Teil der Gesellschaft. Alles, was für diese gilt, gilt auch für uns. Der WLSB hat sich bereits Ende der 90er Jahre mit der Entwicklung des „Plan 2000Plus – aktiv älter werden“ dem Thema „Sport mit Älteren“ gewidmet und es seither zu einem seiner Schwerpunkte erklärt. Die Übungsleiterausbildung C „Sport mit Älteren“ ist ein deutschlandweit einzigartiges Programm, das speziell die Bedürfnisse der älteren Generation in den Fokus nimmt. Durch die enge Zusammenarbeit mit vielen Fachverbänden ist es möglich, Schwerpunkte nach eigenen Interessen zu setzen. So sind die Vereine bestens gerüstet, passende Angebote für die größer werdende Gruppe der aktiven Älteren zu konzipieren und umzusetzen.

In den Modullehrgängen können die Teilnehmer der Übungsleiterausbildung aus Angeboten von momentan 14 Sport(fach)verbände und Kooperationspartnern wählen. Hierbei werden zwei bis drei Schwerpunkte gelegt. Insgesamt stehen mehr als 50 Termine über das Jahr verteilt zur Auswahl.

Alle Angebote in einer Broschüre
Weitere Informationen zur Lizenzausbildung und alle Angebote, die in den Modullehrgängen zur Auswahl stehen, entnehmen Sie der Broschüre „ÜL C – Sport mit Älteren“. Diese steht auf der WLSB-Website zum Download zur Verfügung unter

www.wlsb.de/aus-fortbildung in der Rubrik „Sport mit Älteren“.

Kontakt bei Fragen
Bei Fragen rund um das Programm und die Lizenzausbildung „Sport mit Älteren“ melden Sie sich gerne bei WLSB-Referentin Ina Schmid unter ina.schmid@wlsb.de.

Weitere Fortbildungsangebote

Über die Ausbildung zum Übungsleiter C hinaus bietet der WLSB zahlreiche weitere Fortbildungsmöglichkeiten an – im Themengebiet „Sport mit Älteren“ und darüber hinaus. Beispielsweise im Bereich „Sportpraxis“ steht eine Vielfalt an sportartübergreifenden Weiterbildungen für Übungsleiter und Trainer zur Verfügung. Die Themen reichen vom Faszientraining über Regeneration bis zum Ausdauertraining und dem 1x1 des Aufwärmens. Auf der Website des WLSB können Sie sich über alle Seminare und Lizenzausbildungen im kommenden Jahr informieren und direkt anmelden. Schauen Sie einfach vorbei und finden Sie die passenden Weiterbildungen, um Ihre Sportangebote im Verein noch besser aufzustellen.

Bildungszeit für Fortbildungen beantragen

Seit Inkrafttreten des Bildungszeitgesetzes können sich Arbeitnehmer in Baden-Württemberg bis zu fünf Tage im Jahr für Aus- und Weiterbildungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten freistellen zu lassen. Seminare, die für die Beantragung von Bildungszeit zugelassen sind, sind auf der WLSB-Website mit dem grünen Bildungszeit-Logo gekennzeichnet.

Neben dem Bildungszeitgesetz gilt für die Weiterbildung im Bereich der Jugendarbeit das „Gesetz zur Stärkung des Ehrenamtes in der Jugendarbeit“, das ebenfalls Möglichkeiten der Freistellung für Weiterbildungen vorsieht.

Weitere Informationen unter: www.wlsb.de/bildung



WLSB-Bildungsprogramm

Alle Aus- und Fortbildungsangebote des WLSB auf einen Blick gibt es unter

www.wlsb.de/aus-fortbildung in der Rubrik „Übersicht der Bildungsangebote“.



IHRE ANSPRECHPARTNER IM WLSB

Aktiv älter werden – Aus- und Fortbildungen Übungsleiter C „Sport mit Älteren“

Ina Schmid
E-Mail: ina.schmid@wlsb.de
Tel. 0711 / 28077 – 179

Denise Nejedly
E-Mail: denise.nejedly@wlsb.de
Tel. 0711/ 28077 – 168

Thorben Reimer
E-Mail: thorben.reimer@wlsb.de
Tel. 0711 / 3484 – 121

Bildungsangebot des WLSB

Geschäftsbereich Bildung, Wissenschaft und Schulen
E-Mail: bildung@wlsb.de
Tel. 0711 / 28077 – 137

Alle Fragen rund um die Vereinsarbeit

VereinsServiceBüro
E-Mail: info@wlsb.de
Tel. 0711 / 28077 – 100

Geschäftszeiten:
Montag – Freitag von 9.00 bis 12.30 Uhr
Montag – Donnerstag von 13.30 bis 16.30 Uhr





PLATZ FÜR NOTIZEN


AOK
Die Gesundheitskasse.
GESUNDNAH
Gemeinsam mit dem Württembergischen Landes-sportbund für mehr Gesundheit im Land.
Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport in die Region. Mehr unter aok-bw.de
Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.
WLSB
AOK Baden-Württemberg
ZGH 0161/07 · 08/18 · Foto: Getty Images

Württembergischer Landessportbund e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Telefon: 0711 / 28077-100
Telefax: 0711 / 28077-105
E-Mail: info@wlsb.de
Internet: www.wlsb.de