



Dokumentation

Expertendialog

Die Zukunft wird älter – und wie reagieren wir als Sportverein darauf?

SPORT BEWEGT NRW!



Impressum

Herausgeber:

Kreis Viersen/KreisSportBund Viersen e.V.
Rathausmarkt 3
41747 Viersen
www.kreissportbund-viersen.de

Verantwortlich:
KreisSportBund Viersen e.V.

Redaktion:
Kludia Schleuter

Inhalt:
Kludia Schleuter

Mitarbeit:
Dirk Engelhard
Landessportbund NRW – Ressort Bewegt älter werden

Ausgabe: Juni 2014

Inhaltsverzeichnis

Die Potentiale des Sports

Begrüßung und Einführung von Kurt Heinrich
Vorsitzender KreisSportBund Viersen e. V.

Bewegung lohnt sich

Plädoyer von Peter Ottmann
Landrat Kreis Viersen

„Altern beginnt mit der Geburt“

Dirk Engelhard
Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Gruppendialog

Ansichten von Teilnehmern

Markt der Möglichkeiten

Handlungsempfehlungen

Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden

Begrüßung und Einführung von Vorsitzenden Kurt Heinrich

Die Potentiale des Sports

Herzlich WILLKOMMEN zum Expertendialog

Die Zukunft wird älter und wie reagieren wir als Sportverein darauf?

Unter diesem Titel haben wir Sie heute eingeladen um mit uns in den Dialog zu kommen. Ich freue mich über die große Beteiligung und heiße Sie alle herzlich willkommen.

Besonders begrüßen möchte ich zudem den Landrat Peter Ottmann, die Vertreter der Stadt- und Gemeindegewerkschaften, die Vertreter des Vorstandes des KSB und natürlich die Experten des heutigen Abends:

Dirk Engelhard	<i>Gruppenleiter Landessportbund „Bewegt älter werden“</i>
Andreas Nasilowski	<i>Sportlicher Leiter</i>
Hans-Jürgen Heddergott	<i>Vorstand Sport für betagte Bürger Viersen</i>
Christian Sternberg	<i>Vorsitzenden Interessengemeinschaft Altersport Tönisvorst</i>
Klaudia Schleuter	<i>Verantwortliche für das Programm Bewegt Älter werden im Kreis Viersen</i>
Norbert Käfer	<i>Moderator des Abends</i>

Gemeinsam mit den Experten wollen wir im Verlauf des Abends auf Ihre Fragen eingehen und in den Austausch kommen. Dabei sollen Lösungsmöglichkeiten für den Sport und besonders für Sie, die Vertreter der Vereine aufgezeigt werden.

Die Potentiale des Sports

Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden im Kreis Viersen ist eine gemeinsame Initiative des Kreises und KreisSportBundes Viersen:

- wir werden alle älter
- die Lebenserwartung steigt
- eine Gesellschaft des langen Lebens ist die Zukunft

Es geht darum, lange gesund, aktiv und selbst bestimmt zu bleiben! Und wir wissen:

Gerade Bewegung, Sport und körperliche Aktivitäten erhalten Gesundheit bis ins hohe Alter und **Sport im Verein** bedeutet soziales Miteinander, Kommunikation und Geselligkeit.

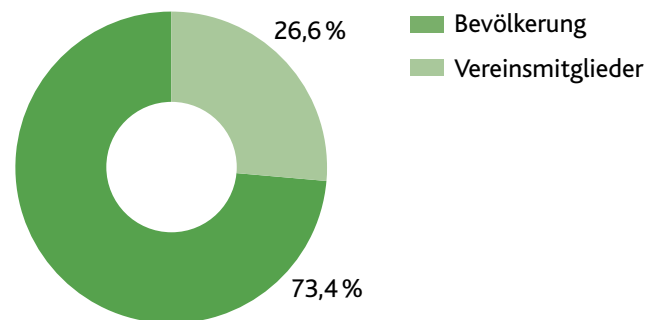
Es geht aber auch um Erneuerung – aber was gibt es zu erneuern?

Zeigt uns der demografische Wandel Grenzen auf? Oder bietet er uns Chancen und Möglichkeiten für eine bewegte Gesellschaft?

Diese Themen wollen wir gemeinsam angehen und die Herausforderungen von Bewegung, Sport, Gesundheit und Demografie systematisch durchleuchten! Und das von Kindesbeinen an! Das heißt - es braucht

- ein neues Bild vom Alter aber auch
- mehr Bewusstsein,
- mehr Vernetzung,
- Qualifizierung,
- Ideen, Impulse und Partnerschaft.

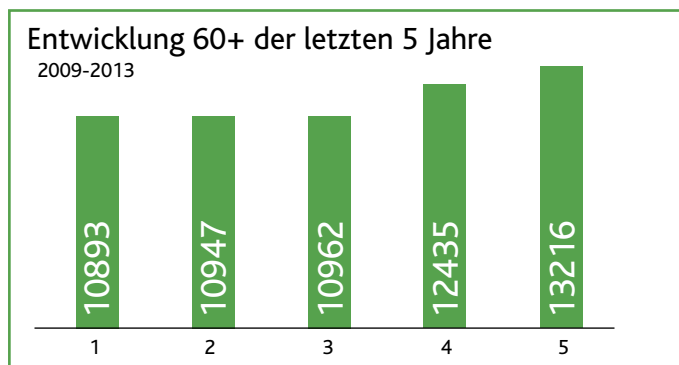
Nutzen Angebote im Sportverein



Der organisierte Sport im Kreis Viersen hat einen hohen Stellenwert. Insgesamt sind ca. 80.000 Bürger/innen des Kreises in Sportvereinen organisiert – Das entspricht einem Organisationsgrad von 26,6 Prozent.

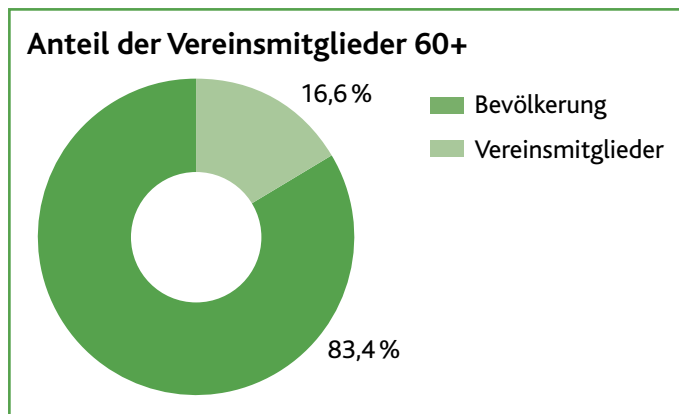
Seniorenarbeit im Sport im Kreis Viersen zeichnet sich bereits durch eine erhebliche Bandbreite aus. Nach den vorliegenden Erhebungen nutzen im Kreis Viersen derzeit rund 13.216 der

Bevölkerung über 60 Jahre die sportlichen Angebote für Ältere. Ein Blick auf die Entwicklung der letzten 5 Jahre zeigt einen deutlichen Anstieg.



Im Kreis Viersen ist zwar auf dem Gebiet des Sports der Älteren schon viel geschehen, aber die Medaille hat zwei Seiten. **16,6 %** der Mitglieder in unseren Sportvereinen gehören zu der Zielgruppe 60+.

Das heißt aber auch im Umkehrschluss, dass **viele** die Angebote noch nicht nutzen.



Für einen „Sportkreis Viersen“ muss es daher gemeinsames Ziel aller Beteiligten sein, diesen Anteil durch:

- Öffentlichkeitswirksame Darstellung
 - Bewusstmachung in Politik, Sport und Gesellschaft
 - Bedarfsorientierte Angebote
- erheblich zu steigern.

Der Sport alleine ist nicht in der Lage den Aktivitätsgrad weiter zu steigern, hier ist die umfassende Vernetzung mit allen Beteiligten notwendig.

KreisSportBund und Kreis Viersen wollen die Bedeutung und das Bewusstsein für eine gesunde und bewegte Gesellschaft verbessern.

An der Spitze dieser Bewegung steht unser Landrat, Peter Ottmann, der aus Überzeugung genau diese Idee verfolgt –

BEWEGUNG LOHNT SICH!



Bewegung lohnt sich

Ein Plädoyer von Landrat Peter Ottmann

Bewegung lohnt sich

Sitzen Sie gut. Jetzt weiß ich nicht, ob das für Sie so richtig gut ist. Denn Sitzen ist Gift für unseren Rücken. Wir sitzen durchschnittlich 14 Stunden am Tag und wir sitzen uns damit krank. Im Laufe seiner Entwicklung ist der Mensch vom aktiven Steinzeitjäger zum passiven Computersitzer geworden. Diese Entwicklung setzt sich weiter fort. Es gilt: Je jünger, desto weniger Bewegung. Wir, meine Generation, wurden von unseren Eltern zum Spielen noch nach draußen geschickt. Das war eine Selbstverständlichkeit und nach dem Wetter haben wir dabei auch nicht gefragt. Heute sind viele Kinder mobil – aber nur noch beim Wechsel vom Playstation zum PC und von dort zum eigenen Fernseher. Heute besteht für viele Kinder der Schulweg aus ein paar Schritten von der Wohnung zur Garage und vom Auto auf den Schulhof. Heute kann die Jugend aktiv sein, ohne sich selbst zu bewegen. Wir Älteren sitzen mittlerweile ebenfalls deutlich mehr als für uns gut ist.

Dabei kann der Mensch sein Leben lang aktiv sein. Und das muss ja nicht unbedingt so extrem sein, dass man im Alter von 100 Jahren noch einen Marathon läuft. Aber irgendeine Form von Bewegung sollten wir uns schon zu Eigen machen. Das kann der gemütliche Spaziergang ebenso sein wie Laufen, Walken, Rad fahren, Schwimmen, Teamsport oder gemeinsame Gymnastik.

BEWEGUNG lohnt sich!

Für uns im Kreis Viersen ist dies nichts NEUES. Über 300 Sportvereine sind da auf einem guten Weg, sie halten immerhin ca 80.000 Viersener in Bewegung. 25 Prozent unserer Bevölkerung und jeder Dritte ist jünger als 18 Jahre alt. Ich denke, dass diese Jugendarbeit, diese Sozialarbeit, diese Wertevermittlung im Sport für ein Gemeinwesen wie das unsrige der ideale Weg ist. Da tun wir gut da dran, das weiter auszubauen.

Die Zahlen zeigen, es geht nicht nur um den Leistungssport. Nein es geht genauso um den klassischen Breitensport und zunehmend natürlich immer mehr um Spiel und Spaß an der Bewegung.

WIR wollen auch bei knappen Kassen das Angebot aufrechterhalten. Gerade mit solchen Programmen wie „Bewegt GESUND bleiben im Kreis Viersen“ und „Bewegt ÄLTER werden im Kreis Viersen“ beweisen wir gemeinsam, dass körperliche und geistige

Beweglichkeit lohnenswerte, gesellschaftliche Lebensziele sind. Weil sie Grundvoraussetzung sind für eine anhaltende Gesundheit.

WIR wissen heute: Sport ist eben kein Mord. Sport und Bewegung ist gesund, hält fit und macht Spaß. Viele wissen dies noch nicht!

WIR wollen die, die sich noch nicht bewegen, in Bewegung bringen. Denn wir gemeinsam wissen.

BEWEGUNG LOHNT SICH!



Die Potentiale des Sports Altern beginnt mit der Geburt

Impuls Dirk Engelhard, Landessportbund Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Grundlagen – Schwerpunkte – aktueller Stand – Entwicklungen

Duisburg, 25.04.2014



Hier neben soll immer jeweils der text zu dem einzelnen chart stehen, aber leider kann ich den nicht aus der power-point kopieren ohne das das programm immer abstürzt



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Ausgangslage

- Programme „NRW bewegt seine Kinder“, „Bewegt **GESUND** bleiben in NRW!“ und „Bewegt **ÄLTER** werden in NRW!“ wurden 2011/12 eingeführt und eingebunden in ein Gesamtkonzept „Vereinssport 2020“
- Besondere Perspektiven:
 - Auswirkungen des demografischen Wandels
 - **Alterung der Bevölkerung**
 - Lebenslagen der älteren Generation und ihre Bewegungs- und Sportaktivität
 - **Bewegung und Sport - lebensbegleitend**



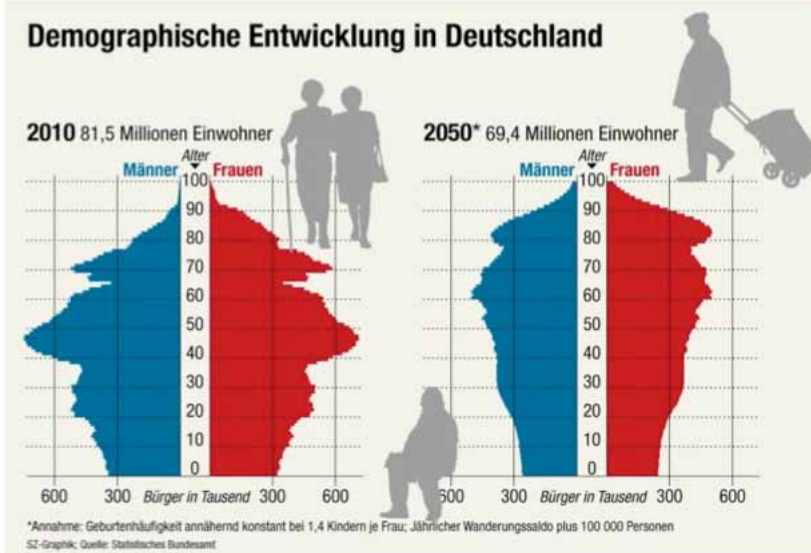
Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Hier neben soll immer jeweils der text zu dem einzelnen chart stehen, aber leider kann ich den nicht aus der power-point kopieren ohne das das programm immer abstürzt

Ausgangslage

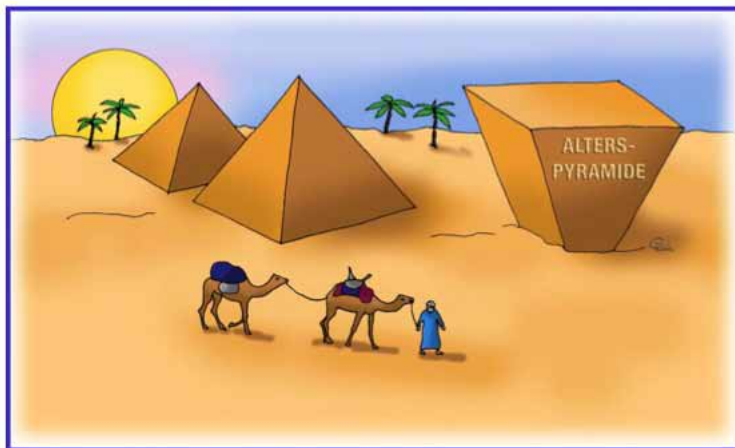


Demographische Entwicklung in Deutschland



Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Demographische Entwicklung



Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Grundlagen



Ältere Menschen:

- **junge Alte – alte Alte**
- **aktive – zurückgezogen lebende Alte**
- **gesunde – kranke und pflegebedürftige Alte**
- **sozial integrierte – isolierte Alte**
- **wohlhabende und reiche – ökonomisch benachteiligte und arme Alte**
- **selbstständige – auf Hilfe angewiesene Alte**

(MGFFI NRW, 2010)

Wir brauchen

- **vielfältige Angebote und**
- **richtige Ansprache!**

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

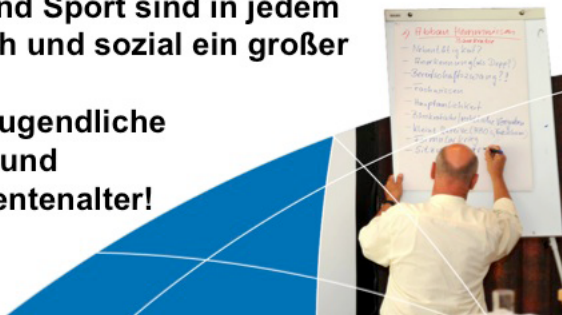


Grundlagen



- Bewegung und Sport sind
 - wesentliche Schlüsselfaktoren für den Aufbau/Erhalt gesundheitlicher Ressourcen und damit
 - wichtig für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.
- Aber: nur 15-20 % der Älteren sind sportlich aktiv!
- Das sind viel zu wenige! (Meinen Experten!)
- **Bewegung, Spiel und Sport sind in jedem Alter gesundheitlich und sozial ein großer Gewinn –**
 - **für Kinder und Jugendliche**
 - **im Erwerbsalter und**
 - **besonders im Rentenalter!**

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Ziele??? – Schwerpunkte???



Perspektivwechsel



„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer (und Frauen) zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“
Antoine de Saint-Exupéry

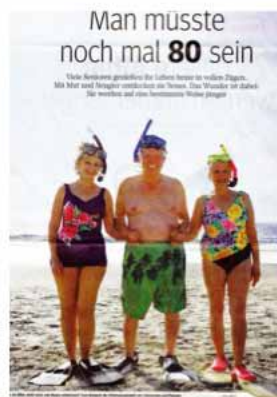
- A) Wie motivieren wir Menschen bewegt ÄLTER zu werden?**
- B) Wie motivieren wir Vereine, Verbände und Bünde, entsprechende Angebote für „ÄLTER-WERDENDE“ zu entwickeln und zu verbessern?**

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Perspektivwechsel

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Ziele - Schwerpunkte

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Bewegungsaktivität **ALLER** Menschen steigern (Ü 35!) – besonders der **ÄLTEREN**!
- Anteil sportlich aktiver Älterer (und Älter-Werdender) in den Sportvereinen erhöhen!
- Hochwertige, bedarfsgerechte und zielgruppenorientierte **Bewegungs-, Entspannungs-, Sport-, Spiel-, Erlebnis- und ERholungsangebote** für Älter-Werdende im Sportverein (**BESSER im Sportverein**) kontinuierlich ausbauen!
- Zukunftsweisendes, bedarfsgerechtes und modernes Qualifizierungssystem für die Zielgruppe „**Älter-Werdender**“ aufbauen!

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



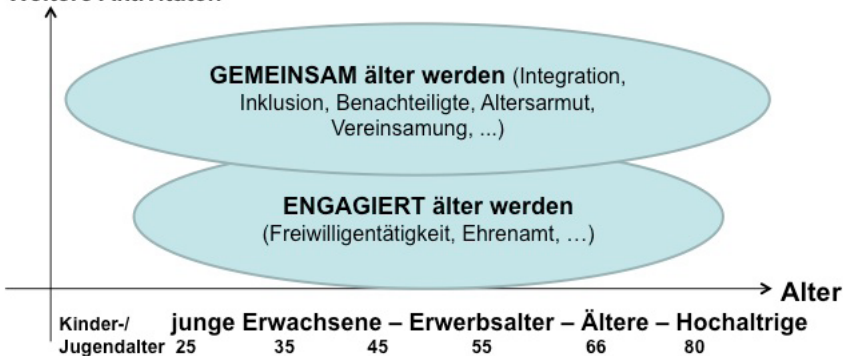
Konkretisierung - Schwerpunkte

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Weitere Aktivitäten



- **motivieren und qualifizieren** (Übungsleiter/innen, Betreuer/innen, Ältere, ...)
- **Netzwerke bilden** (im Verbundsystem des Sports und mit anderen Organisationen)

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

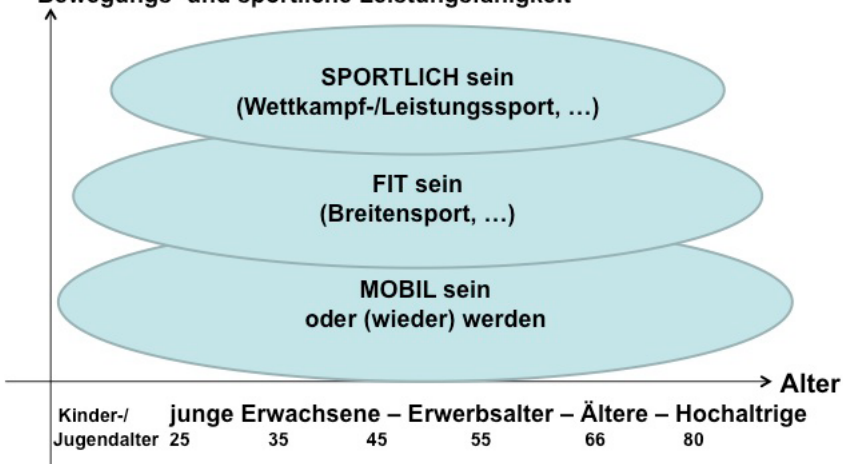
Konkretisierung - Schwerpunkte

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Bewegungs- und sportliche Leistungsfähigkeit



Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Aktueller Stand der Umsetzung

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Landessportbund NRW:

2. Qualifizierungsangebote

- Lizenzausbildungen
- „In & Out“
- VIBSS vor Ort
- Beratung (Gruppe BÄW)

3. Netzwerke

- in NRW: Allianzen, Kooperationsverträge mit
 - Landesseniorenvertretung
 - LAG Freier Wohlfahrtspflege

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Aktueller Stand der Umsetzung

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Landessportbund NRW:

1. Förderprogramm „Bewegt ÄLTER werden ...!“

- Basisförderung (Pflichtenkatalog)
- Angebotsentwicklung (Projektskizze)
- Angebotseinführung
- Aktionstag
- Informationsveranstaltung
- Workshop
- Netzwerktreffen
- Partner sind (2014)
 - 51 Bünde
 - 29 Verbände
- Förderung: 750.000,- €

Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Aktueller Stand der Umsetzung



Verbände & Bünde & Sportvereine:

- Angebote entwickeln
- Angebote einführen
- Mitarbeitende motivieren und qualifizieren
- Netzwerke bilden und pflegen
(Allianzen mit Seniorenorganisationen
und Freier Wohlfahrtspflege)
 - in den Kommunen
 - im QUARTIERund
 - innerhalb des Verbund-
systems des Sports
in NRW!



Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Entwicklungen



⇒ Information und Beratung

- VIBSS online, DBMat, LSB-Portal
- Informationsveranstaltungen
- Fachvorträge
- KURZ UND GUT-Seminare
- Tagesseminare
- Zirkel

⇒ Qualifizierung

- Aus- und Fortbildungen: 1. Lizenzstufe
- „In & Out“

⇒ Sonderprojekte

- Sport für Menschen mit Demenz
- *Bewegende Alteneinrichtungen/-pflagedienste*

⇒ VP & VM gemeinsam



Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Wir brauchen

- **mehr und BESSERE Angebote in den Sportvereinen**
- **engagierte und qualifizierte Mitarbeitende – besonders ÄLTERE**
- **GEMEINSAM gestaltete Veränderungsprozesse**

... und wir unterstützen diese gerne!
Gruppe „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
Landessportbund NRW

SPORT bewegt NRW!

Gruppendialog

Moderation Norbert Käfer

Der Dialog ist ein wesentliches, ein kommunikatives Element des Expertendialogs. Die Teilnehmer selbst haben hier die Möglichkeit, aktiv zu werden, sich Gedanken zu machen und diese zu formulieren. In Gruppen setzen sie sich mit drei Fragebereichen auseinander und stellen sie anschließend im Plenum vor.

1. Wo stehen wir in unserem Verein und wo wollen wir hin?
2. Was brauchen wir dazu, um dort hin zu kommen?
3. Wer kann uns dabei helfen?



Ansichten von Teilnehmern des Expertendialogs

Der Sport leistet entscheidendes für die Gesellschaft. Es müsste deutlicher gemacht werden und mehr unterstützt. Wir machen Angebote von der Kita über die Schule/OGS bis hin zum Sport der Älteren



Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass wir eine gute Ausgangsbasis im Kreis Viersen haben und ...% der über 60 jährigen sind sportlich im Verein aktiv, heißt im Umkehrschluss XX % haben wir bisher nicht erreicht

Bewegung, Spiel und Sport leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Prävention und dem Erhalt der Gesundheit. Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit. Gerade auch im Alter hilft individuell angepasste Bewegung die Gesundheit zu erhalten. Die meisten Älteren bewegen sich viel zu wenig. Vermutlich sind XX % der Älteren über 60 Jahre noch nicht aktiv. Das ist eine riesige Altersgruppe. Wir gehen aus von der Generation 50 plus bis hin zu den 90-95 jährigen, für die wir Bewegungsangebote vermehrt ausbauen.

Der demografische Wandel kann auch als Chance genutzt werden, den Geist der Solidarität zwischen den Generationen weiter auszubauen.

Das Fest der Generationen „Erfahrung trifft Begeisterung“ in Elmpt steht dafür als gutes Beispiel.

... Jung und alt – zusammen haben wir tolle Erfahrungen gemacht ...

Es gibt viele Möglichkeiten die Idee der generationsübergreifenden Angebote/Projekte aufzugreifen und gemeinsam anzupacken:

- die Zusammenarbeit zwischen Seniorenbeirat und Jugendrat steht für ein gutes Beispiel.
- Aktivitäten mit Kindertagesstätten (gemeinsame Spaziergänge, Spielnachmittage)
- Bewegungsangebote wie:
 - ▶ Oma/Opa trifft Enkel
 - ▶ Cross-boccia – gemeinsam erleben



... wir müssen kommunale Netzwerke schaffen und können dabei auf die Hilfe des KSB zurückgreifen...

Der Expertendialog „Die Zukunft wird älter und wie reagieren wir als Sportverein darauf“ war ein Meilenstein eines fortwährenden Prozesses und signalisierte allen Beteiligten, dass es mit Blick auf die Zukunft notwendig ist, weitere Aktivitäten folgen zu lassen. Hier bedarf es konkreter Handlungsempfehlungen wie die Sportentwicklung zukunftsfähig und nachhaltig gestaltet werden kann.

... wie können zu diesen dringenden und komplexen Herausforderungen Ideen und Strategien entwickelt werden? ...

Um Sportentwicklung nachhaltig zu gestalten, ist es erforderlich Dialogstrukturen zu schaffen, die Entscheidungsträger in die Lage versetzen das vor Ort vorhandene Wissen aller Organisationen am Ort zu erkennen und zu nutzen.

Für die in den Kommunen zu gestaltenden Sportentwicklungsprozesse steht der KreisSportBund als Initiator zur Verfügung. **Dies bedeutet konkret:** Gibt es Organisationen, Sportvereine und Kommunen, die Interesse am Modell einer „Zukunftswerkstatt“ haben?

Dies sollten Menschen mit Ressourcen, Menschen mit Fachwissen und Menschen mit Einfluss sein. Es sollen darüber



hinaus Menschen beteiligt werden, die über spezielle Informationen verfügen und letztlich auch Menschen, die von den Auswirkungen betroffen sein werden und sich zu den Konsequenzen äußern können.

Entscheidend für die Strukturen des organisierten Sports ist dabei die Bereitschaft mit externen Partnern zusammenzuarbeiten.

Der Sport ist gut beraten sich verlässliche Partner zu suchen. Deshalb ist eine Vernetzung mit Partnern aus allen gesellschaftlichen Bereichen unerlässlich. Und da empfehlen wir, Vernetzungen vor Ort weiter auszubauen und zu pflegen. Damit dies gelingt, sollen die gemeinsamen Ziele für alle Partner benannt, nachvollziehbar in einen Maßnahmenplan gebündelt und umgesetzt werden

Wir wollen die Aktivitäten in Bewegung und Gesundheit ausbauen, verlässliche Maßnahmen planen und weitere Bewegungsräume einrichten. Wir möchten die Idee des Sports der Älteren implementieren um mehr Menschen zu bewegen. Dazu fehlen uns Räume und Menschen, die es umsetzen

Mit „man müsste mal“ ist es nicht getan. Der klassische Sportverein mit seinem Angebot, dem „man“ ein Leben lang angehört, ist nicht immer zeitgemäß.

... ein variables Kurssystem inklusiver aktueller Sportarten, wie z.B. Crossboccia, Yogadancing oder Rollator-Training ist auszubauen...

Und es lohnt sich Sport vor Ort anzubieten. Wir bieten seit einem Jahr einen Bewegungskurs „Rollator-Training“ im Altenheim an. Die älteren Menschen machen von dem Angebot dankbar und gern Gebrauch. Sie entwickeln großen Spaß, sich in der Gruppe ihren Fähigkeiten entsprechend körperlich zu betätigen.

... wir gehen in die Altenheime, um Menschen nach Anleitung zu bewegen...

Dabei ist die persönliche Kontaktaufnahme zielführend und die Darstellung der Win-Win Situation, des gegenseitigen Nutzens.

Interessierte Vereine können mit unserer Unterstützung ihre Kooperationsidee mit Einrichtungen der Freien Wohlfahrtspflege und anderen Pflegeanbietern in die Tat umsetzen.

Auf diese Weise werden Sportvereine den Herausforderungen des demografischen Wandels erfolgversprechend begegnen, denn neue Kooperationen etwa mit Alten- und Pflegeeinrichtungen bieten innovative Chancen der Vereinsentwicklung.



... wie gewinne ich Übungsleiter Ü 50 für die Vereinsarbeit...

Für diese Zielgruppe bietet der KreisSportBund ab dem kommenden Jahr ein neues Ausbildungsangebot – Übungsleiterausbildung Ü 50 – eine spezielle ÜL-C Ausbildung für Erwachsene/Ältere.

Aber auch niederschwellige Angebote sind notwendig, um mit geringem Aufwand Interesse zu wecken und Inhalte zu übermitteln. Hier bietet sich vor allem der TrendTag in Grefrath an. Darüber hinaus werden weitere In&Out-Angebote Sport der Älteren im Herbst folgen.

Eine weitere Orientierung auf der Suche nach Übungsleiter ist die Jobbörse des KreisSportBundes. Auf unserer Internetseite unter Service befinden sich die Bereiche „Übungsleiter sucht Verein“ und „Verein sucht Übungsleiter“.

Für zeitnahe Informationen bietet der KreisSportBunde den regelmäßig erscheinenden Newsletter, den Internetauftritt oder den kurzen Weg des Beratungsgespräches.

Dass Menschen mit Demenz möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung und in den Sportangeboten bleiben können, ist ein ehrgeiziges Ziel und der Hintergrund einer kostenlosen Fortbildungsmaßnahme.



Die Sensibilisierungsfortbildung richtet sich an alle interessierten Übungsleiter/innen C mit dem Ziel der Inklusion einzelner Menschen mit Demenz im Seniorensport.

Ihren Bedarf zu diesem oder anderen Weiterbildungsthemen nehmen wir gerne entgegen.

Für die Gewinnung von Mitarbeiter/innen im Bereich Sport der Älteren braucht es neue Ausbildungswege und Möglichkeiten

Wir wollen die Leute aller Lebensphasen von der Couch in Bewegung bringen und sie motivieren sportlich zu sein. Dabei ist wichtig die unterrepräsentierten Zielgruppen zu erreichen

... warum so zögerlich, es geht doch auch ohne Altersangabe...

Die Namensgebung ist zur Erreichung bestimmter Zielgruppen von besonderer Bedeutung. Entscheidend ist allerdings auch, dass die inhaltliche Ausrichtung der Zielgruppen entsprechend angemessen ist.

Zielgruppenspezifische Inhalte um auch die Männer zu bewegen sind beispielsweise:

- Gerätefitness – die Turnhalle als Fitnessstudio- modernes Zirkeltraining
- Wettkampf- und Leistungsorientierung
- Fachsportarten - „Alter schützt vor Fußball nicht“

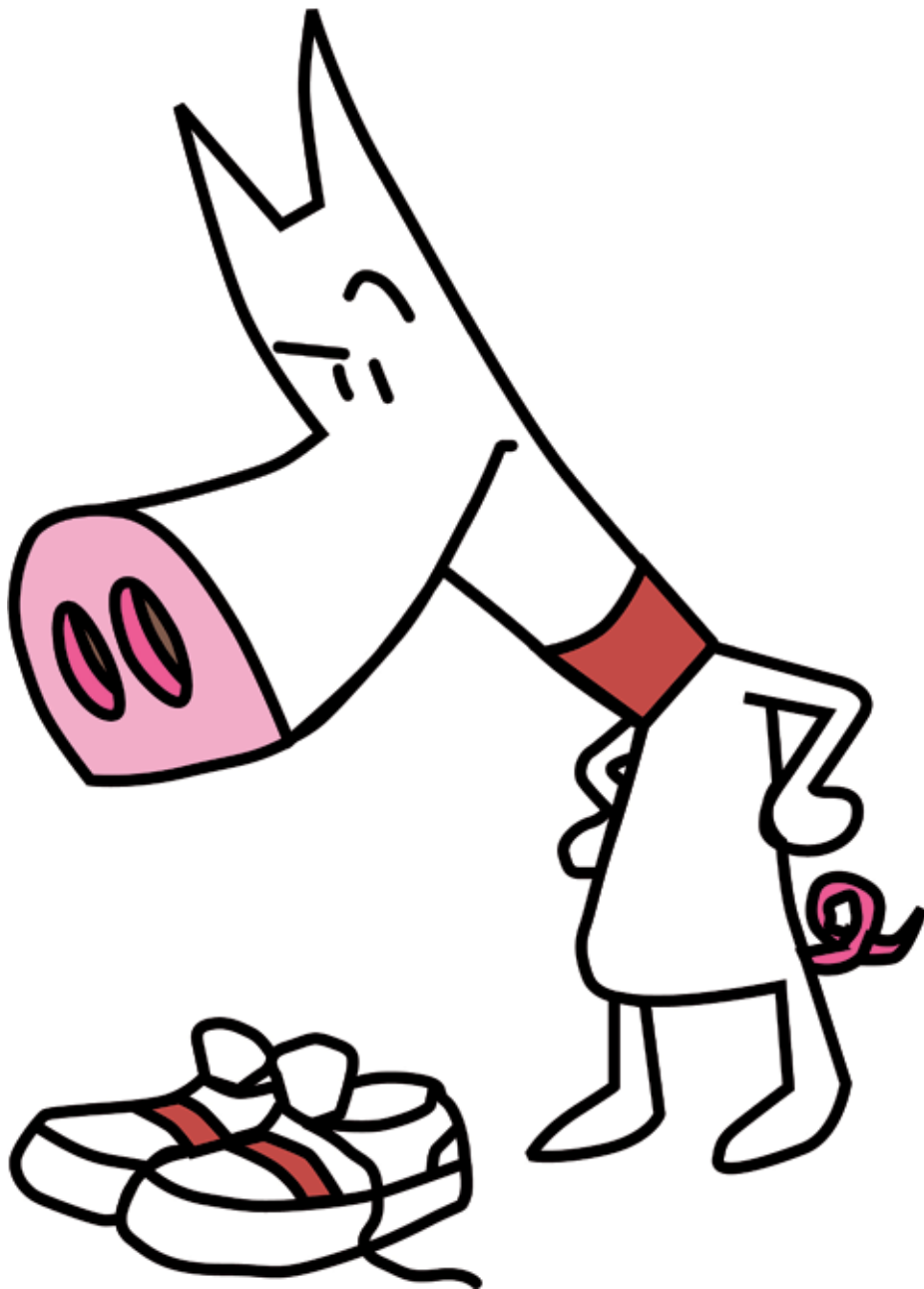
Neben fußballspezifischen Varianten wie Fußballtennis, Futsal/ Hallenfußball oder Fußballabzeichen halten viele Vereine als Ergänzung zum Kicken Gesundheitssportangebote bereit. Auch Leichtathletik ist für Senioren eine ideale Sportart. Personen, die Sport ohne Wettkampfambitionen ausüben wollen, hält die Sportart der natürlichsten Bewegungsformen eine Menge Argumente bereit.

... innovative Angebotsinhalte als Projekt oder Schnupperangebot ausprobieren...

- Altsport mit Kindersport kombiniert
- Sonntags-Angebote – Wandern Radfahren
- Outdoor-Angebote – Vierjahreszeiten
- IdeenTrimmPfad
- Angebote für Menschen mit Bewegungseinschränkungen (Adipositas)
- Integrative Angebote auch für Menschen mit Migrationshintergrund

Über ein Projekt des KreisSportBundes „Botschafter/innen“ ist es gelungen Übungsleiterinnen mit Migrationshintergrund auszubilden und für die Mitarbeit im Sportverein zu gewinnen. Ein Erfolgsmodell der Integration im und durch Sport.

Der Sport muss sich verstärkt auf die Älteren einstellen. Er darf aber, wenn er den Blick auf die Älteren richtet, nicht den Blick auf die Jüngeren und das „mittlere Erwachsenenalter“ verlieren. Wenn wir nicht unten anfangen und die „Mitte“ vernachlässigen, läuft es in der Gesamtentwicklung schief.





... ein sehr schönes Beispiel für Bewegungsräume im Kreis Viersen ist die Natur...

Hier kann man viele Bürger/innen beim Laufen, Walken, spazieren gehen sehen.

... es muss ja nicht immer eine Sporthalle sein...

Zum Tischtennis-Spielen reicht auch ein ehemaliger Konferenzraum oder vielleicht ein ehemaliges Klassenzimmer, das aufgrund der demografischen Entwicklung möglicherweise nicht mehr genutzt wird.

Es können auch Gemeindezentren in den Wohnquartieren sein, die für Bewegungs- Spiel- und Sportangebote genutzt werden können. Es bedarf nicht immer wettkampfgerechte

Sportstätten, aber wir müssen kreativ die Fragen nach den Sportangelegenheiten für Jung und Alt beantworten.

Diese Fragen zu alternativen Räumen, Sporträumen oder Nutzungsgebühren sind kommunale Angelegenheiten, die mit den Vertretern des Sports vor Ort, den Stadt- und Gemeindefortsportverbänden, besprochen und geklärt werden können.

... die Entwicklungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement können als Chance genutzt werden ...

Immer mehr Firmen widmen sich dem betrieblichen Gesundheitsmanagement und möchten Bewegungskurse für ihre Mitarbeiter/innen einrichten. Hier können Sportvereine vorstellig werden und ihre Vereinsangebote als Gelegenheit der Kooperation präsentieren.

Wir brauchen mehr Unterstützung auch von Seiten der Politik. Es braucht altersgerechte Zeiten in Sporträumen und gerade in Zeiten knapper Kassen mehr Hand in Hand

Markt der Möglichkeiten



Ideen-TrimmPfad

WAS ist es?
 Ein innovativer Fitnessparcours für das Gehirn mit 12 Stationen in 3 Schwierigkeitsstufen als Herausforderung für Alt und Jung und aktives Denk- und Bewegungsangebot für Organisationen, Institutionen & Vereine.

WOFÜR nutzt das?
 Um auf spannende und aktive Weise ...
 ... Ihre Angebotspalette zu erweitern
 ... ein innovatives Gesundheitsangebot zu installieren
 ... Farbe in die grauen Zellen zu bringen
 ... die kreative Fitness zu mobilisieren
 ... persönliche Denk-Leistungen zu steigern

Grundinformationen Ideen-TrimmPfad®

Kreative Fitness für Alt und Jung – der neue Fitness-Parcours für das Gehirn

PARCOURSBEISPIELE

Aufgabe: Mach 4
 Vor Euch liegen 6 Streichhölzer. Damit sollen genau 4 gleichgroße, gleichschenkelige Dreiecke gebaut werden, ohne dass sich die Hölzer überkreuzen (alle Hölzer müssen ganz bleiben!). Wie geht das?

Aufgabe: Wortkörper
 Formt als Team mit Euren Körper ein Wort, wobei jedes Teammitglied 1 Buchstaben darstellt (Beispielsworte: 4: Idee 5: Brain 6: Denk An).

Aufgabe: ABC-Geschichte
 Partner wählen (A+B). Dann gemeinsam so schnell wie möglich eine Geschichte aufschreiben.
 Bedingung: Die Geschichte muss so viele Wörter haben, wie das Alphabet Buchstaben hat – das 1. Wort muss mit A beginnen, das 2. mit B, das 3. mit C, bis Z. Anschließend vorlesen.

Handlungsempfehlungen

Was wollen wir gemeinsam ändern?

WIR wollen die, die sich noch nicht bewegen, in Bewegung bringen.

WIR wollen diesen Dialog als Meilenstein eines fortlaufenden Prozesses in eine bewegte Zukunft einordnen.

WIR signalisieren, dass es mit Blick auf die Zukunft notwendig ist weitere Aktivitäten folgen zu lassen.

WIR wollen konkrete Handlungsempfehlungen in den einzelnen Kommunen zukunftsfähig und nachhaltig gestalten.

WIR wollen in den Städten/Gemeinden vor zu den dringenden und komplexen Herausforderungen Ideen und Strategien entwickeln.

WIR können hier innovative Ideen und Ziele entwickeln, die nicht nur auf dem Papier stehen, sondern von der Mehrheit der Beteiligten zügig und mit Engagement umgesetzt werden.

WIR, die Sportvereine, sind nicht nur Bewegungsanbieter, sondern tragen zum sozialen Miteinander bei, gewähren individuelle Entwicklung und Förderung in allen Lebensphasen und übernehmen gesellschaftliche Verantwortung.

WIR wollen die Sportentwicklung nachhaltig gestalten. Dazu ist es erforderlich, Kommunikations- und Dialogstrukturen zu schaffen.

WIR wollen die Entscheidungsträger in die Lage versetzen, das vorhandene Wissen aller Organisationen am Ort zu erkennen und zu nutzen.

WER mit uns diesen Weg gehen möchte ist herzlich WILLKOMMEN und gebeten mit uns in den Kontakt zu kommen.

KreisSportBund Viersen e.V.

Rathausmarkt 3

41747 Viersen

www.kreissportbund-viersen.de

Ihere Ansprechpartnerin

Kludia Schleuter

Tel. 02162 39-1741

Fax 02162 39-281741

ksb@kreis-viersen.de