

Sport bewegt Kreis Viersen

# Bewegt GESUND bleiben – bewegt ÄLTER werden im KREIS VIERSSEN

Handlungsprogramm des Kreis / KreisSportBundes Viersen im Verbundsystem





# Inhalt

<b>1. Grundorientierung</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Ausgangslage</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Herausforderungen und Konsequenzen</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Leitziele und Schwerpunkte des Programms</b> .....	<b>14</b>
<b>5. Begründung, Ziele und Maßnahmen der Schwerpunkte</b> .....	<b>16</b>
5.1 Zahlen, Daten, Fakten: Analyse der Ausgangslage .....	16
5.2 Schwerpunkt I: Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein .....	19
5.3 Schwerpunkt II: Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein .....	20
5.4 Schwerpunkt III: Gesundheitspartner Sport / Kommunales Netzwerkmanagement .....	26
5.5 Schwerpunkt IV: Gesundheitsmarketing im Sport .....	29
5.6 Schwerpunkt V: Generationenbeziehungen .....	31

# 1. Grundorientierung

Der demografische und gesellschaftliche Wandel ist längst im organisierten Sport angekommen und fordert die Sportorganisation im Kreis Viersen zum Handeln auf.

Bewegung und Sport fördern das Wohlbefinden, die Lebensqualität sowie die Leistungsfähigkeit und damit wichtige Aspekte der menschlichen Gesundheit. Bewegung, Spiel und Sport leisten entscheidende Beiträge zu Bildungsprozessen. Die positiven gesundheitlichen Wirkungen von körperlicher Aktivität sind aus präventiver, rehabilitativer und psychosozialer Sicht unumstritten<sup>1</sup>:

**Bewegung, Spiel und Sport** kann lebensbegleitend gesundheitsförderlich wirken. Eine gesunde Entwicklung unserer Kinder ist ohne Anreize durch Bewegung, Spiel und Sport nicht möglich. Gesundheitsorientierte Verhaltensmuster werden zu großen Anteilen bereits im Kindesalter geprägt. Ein körperlich aktiver Lebensstil schafft in jedem Lebensalter wichtige Ressourcen, die alltäglichen Herausforderungen besser zu bestehen.

**Gesundheit und Fitness** sind grundlegende Motive von Menschen, Sport zu treiben. Mit regelmäßiger Ausübung erhöht sich die gesundheitliche Wirksamkeit, begleitet von ökonomischen Effekten: Kosten im Gesundheitswesen können eingespart werden; die Leistungsfähigkeit im Berufsleben wird verbessert.<sup>2</sup>

**Bewegung im Alter** verlangsamt den biologischen Alterungsprozess und hilft dabei Krankheiten besser zu bewältigen. Angesichts der sich abzeichnenden alternden Belegschaften gewinnen die Erhaltung der Beschäftigungsfähigkeit und der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit mit den Möglichkeiten von Bewegung und Sport an Bedeutung. Die Veränderung der Bewegungsgewohnheiten bei körperlich weitestgehend inaktiven Menschen ist dabei ein erklärtes Ziel. Auch das „Rehabilitationsgesetz“ (Sozialgesetzbuch IX) berücksichtigt Sport als unverzichtbare ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation.

**Sportvereine** mit ihren vielfältigen, qualitätsgesicherten Angeboten können maßgebliche Akteure in o.g. Feldern sein. Sport, insbesondere im Verein, kann wichtige Beiträge zur so-

zialen Partizipation und Integration von sozial benachteiligten und bildungsfernen Bevölkerungsgruppen leisten.

*Allianz für den Sport:* Bereits im „Pakt für den Sport“ (2005) haben der KreisSportBund Viersen e.V. und der Kreis Viersen das Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ zu einem Eckpfeiler in ihrer gemeinsamen Politik zur Sportentwicklung erklärt. Es ist mit dem Kernziel verknüpft, auf allen gesellschaftlichen Ebenen möglichst viele Organisationen und Institutionen, Einrichtungen und Gruppen in einer „Allianz für den Sport“ zusammenzuführen. Dies hat 2006 Eingang gefunden in das mitgetragene „Handlungsprogramm – Sport und Gesundheit – für den Kreis Viersen“ mit der Fortschreibung 2009 – 2011, das aufgrund der erfolgreichen Umsetzung nun mit dem vorliegenden Programm „**Bewegt GESUND bleiben im KREIS VIERSEN – Bewegt ÄLTER werden im KREIS VIERSEN**“ fortgeschrieben wird.

Mit dem Programm „Bewegt GESUND bleiben im KREIS VIERSEN – Bewegt ÄLTER werden im KREIS VIERSEN“ legt der KreisSportBund einen Handlungsrahmen zur systematischen Weiterentwicklung des gesundheitsorientierten Sports im Kreis Viersen und damit zur Förderung der Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger durch mehr Bewegung vor. Es beschreibt auch die spezifischen Grundlagen für die Arbeit im Bereich „Ältere“ und nimmt die Auswirkungen des demografischen Wandels, die Alterung der Bevölkerung, die Lebenslagen der älteren Generation und ihre Bewegungs- und Sportaktivität in den Blick

## Ziele dieser Offensive sind insbesondere

- **Schärfung** des öffentlichen Bewusstseins für die Wichtigkeit von Bewegung und Sport für die Gesundheit und die Verbesserung der Lebensqualität im Alter.
- **Verbesserung** des Informationsstands in der Bevölkerung über die gesundheitsorientierten Leistungen und Angebote der Sportvereine.
- **Intensivierung** der Vernetzung zwischen dem gemeinwohlorientierten Sport und den Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors.
- **Sicherung** und kontinuierlicher Ausbau der Strukturen und Qualitäten sportlicher Angebote im Präventions- und Rehabilitationsbereich und im Sport der Älteren.

1 Vgl. hierzu Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2010): Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. LIGA.Focus 6. Eigenverlag. Düsseldorf

2 ebd.

- **Förderung** der Bereitschaft der Sportvereine, gesellschaftliche Mitverantwortung für die Gesundheit der Menschen und der älterwerdenden Bevölkerung zu übernehmen.

Das Programm ist als Strategie- und Umsetzungskonzept für die Akteure im Verbundsystem (Verbund aus Stadt- und Gemeindegemeinschaften, Fachschaften und Vereine im Kreis Viersen) des Sports entwickelt worden und perspektivisch bis zum Jahr 2022 angelegt. Es wird in den kommenden Jahren systematisch umgesetzt. Der KreisSportBund unterstützt dies im Rahmen der Fördermaßnahmen zur „Strukturentwicklung ‘Sport und Gesundheit‘ und ‘Sport der Älteren‘“. Diese Maßnahmen haben sich in der Vergangenheit bewährt und sollen nun flächendeckend umgesetzt werden. Innovative Angebote müssen darüber hinaus verfolgt werden. Flankiert wird dies durch netzwerkbildende und kommunikationsfördernde Strukturen wie z.B. Arbeitsgruppen mit den bei der Umsetzung engagierten Fachschaften und Stadt- und Gemeindegemeinschaften, Klausurtagungen der zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, eine (noch zu schaffende) Internetplattform „Netzwerk Sport und Gesundheit“ etc.

Die Unterstützung durch verschiedene Ressorts des Kreises Viersen, auch über gemeinsame Einzelinitiativen hinaus, wird angestrebt. Ein sektorenübergreifender Ansatz ist erforderlich, denn Bewegung und Sport und genauso Gesundheit müssen quer zu allen gesellschaftlichen Handlungsfeldern gesehen werden.

Das Programm ist Bestandteil der gemeinsam mit der Kreis Viersen betriebenen Initiative der Breitensportentwicklung, mit denen die Sportvereine im Kreis Viersen bei der Bewältigung der gesellschaftlichen Veränderungen unterstützt, in ihrem Selbstverständnis als zivilgesellschaftliche Kraft gestärkt und als Anwälte für Bewegung in den gesellschaftlichen Handlungsfeldern integriert werden sollen.

Vier vereins- und gesellschaftspolitische **Anspruchsbereiche** stehen dort im Mittelpunkt:

- lebensbegleitendes Sporttreiben ermöglichen,
- individuelle Entwicklung und Förderung in allen Lebensphasen gewährleisten,
- zu einem gelingenden sozialen Miteinander beitragen sowie
- gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.

Erreicht werden soll dies durch die Umsetzung der folgenden **Programme**:

- Bewegt GESUND bleiben im KREIS VIERSEN – Bewegt ÄLTER werden im KREIS VIERSEN
- NRW bewegt seine Kinder
- Netzwerk Kindergesundheit

Die Programme werden in enger gegenseitiger Verzahnung umgesetzt.

**Querschnittsaufgaben** sind:

- Mitarbeitergewinnung und Qualifizierung
- VereinsService und Beratung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Förderung Ehrenamt
- Zukunftsoffensive Sportvereine
- Integration
- Weiterentwicklung Verbundsystem





## 2. Ausgangslage

(vgl. Programm LSB NRW)

### Unsere Gesellschaft verändert sich – Gesundheit wird noch wichtiger

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem tief greifenden materiellen und sozialen Strukturwandel.<sup>3</sup> Die Technisierung nimmt weiter zu. Während körperliche Belastungen abnehmen, steigen die psychosozialen Anforderungen. Immer mehr ältere Menschen stehen einer geringer werdenden Anzahl junger Mitbürgerinnen und Mitbürger gegenüber. Der Anteil der Menschen mit Zuwanderungsgeschichte steigt. Auch das gesundheitliche Befinden verändert sich. Zivilisationskrankheiten nehmen zu, ihr Spektrum erweitert sich beständig. Es lassen sich Verschiebungen von den akuten zu den chronischen Krankheiten feststellen. Immer mehr Menschen sind immer früher betroffen. So weisen viele Jungen und Mädchen bereits Anzeichen gesundheitlicher Einschränkungen oder Risikofaktoren auf.<sup>4</sup> Zahlen der Schuleingangsuntersuchungen in NRW weisen 11,2 Prozent der Schulanfänger als übergewichtig, davon fast die Hälfte bereits als adipös aus, mit zunehmender Tendenz. Die Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen haben sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Da ein Typ-2-Diabetes als Folge von Adipositas im Erwachsenenalter sehr häufig auftritt, ist mit einer hohen Zahl zusätzlich an Diabetes erkrankter Menschen zu rechnen.<sup>5</sup>

Die sozialen Sicherungssysteme stoßen an ökonomische Grenzen. Die Kosten für die Versorgung im Krankheitsfall werden durch das Gesundheitssystem nicht mehr im vollen Umfang getragen. Alle sind aufgefordert, mehr Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und gesundheitliche Risiken selbst zu verringern. Auch die entsprechende Übernahme der Verantwortung für Zielgruppen, die dies nicht vermögen, gehört dazu. Prävention und Gesundheitsförderung, Kompetenzen im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung, der Senioren- und Bildungsarbeit erhalten damit ein immer größeres Gewicht. Zugleich wird auch in der Therapie und in der Rehabilitation eine aktive Mitarbeit der Betroffenen erwartet. Zukunftsforscher sprechen von dem Megatrend

„Gesundheit“, der die ersten Jahrzehnte des 21. Jahrhunderts prägen und die allgemeine Lebensführung, das Sozialsystem und die Ökonomie durchdringen wird. Gesundheit ist dann nicht nur ein individuelles Lebensziel, sondern eine wesentliche Determinante des alltäglichen gesellschaftlichen Lebens.

### Das Verständnis von Gesundheit wandelt sich – Gesundheit muss selbst gestaltet werden

Die Menschen in unserer Gesellschaft erkennen immer mehr, dass sie vor allem an den persönlich und gesellschaftlich geschaffenen Lebensumständen erkranken. Folge dieser wachsenden Sensibilität ist eine größere Aufmerksamkeit dem eigenen Körper, dem eigenen Verhalten und der alltäglichen Lebenswelt gegenüber. Gezielte Aktivitäten helfen nicht nur, das gesundheitliche Niveau zu stabilisieren, sondern auch die Lebensqualität zu steigern und möglichst bis ins hohe Alter zu bewahren. Das Verständnis von Gesundheit verändert sich. Die körperliche Funktionsfähigkeit und die Abwesenheit von Krankheit bilden allein die Komplexität von Gesundheit nicht mehr ab. Hinzu kommen psychische und soziale Aspekte sowie die Fähigkeit, mit den wechselnden Herausforderungen in Beruf und Alltag umgehen und das Leben gestalten zu können.

Gesundheit ist also kein überdauernder und objektiver Zustand, sondern wird von jedem alltäglich im Zusammenspiel mit den individuellen und gesellschaftlichen Bedingungen hergestellt, geschaffen und gelebt. Diese Aufgabe kann niemand an andere delegieren, sie kann höchstens mehr oder weniger konsequent in die alltägliche Lebensführung integriert werden. Einerseits geht es darum, Risiken und Gefährdungen zu vermeiden und ihnen vorzubeugen, andererseits aber nicht minder um die Schaffung, Stärkung und Nutzung gesundheitlicher Ressourcen sowie die Entwicklung und Entfaltung gesundheitlicher Kompetenzen.<sup>6</sup> Weil Gesundheit existenziell für die kindliche Entwicklung ist, Kinder aber ihren Gesundheitsweg noch nicht selbst gestalten können, ist eine Begleitung unumgänglich. Hier sind Erziehende sowie Betreuungs- und Bildungssysteme gefordert.

- 
- 3 Vgl. hierzu u.a. Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2010): Nordrhein-Westfalen – FIT FÜR 2025. Gesellschaftspolitik im demografischen Wandel. Eigenverlag. Düsseldorf sowie Zukunftskommission beim Ministerpräsidenten des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2009): Nordrhein-Westfalen 2025. Innovation und Solidarität – Bericht des Vorsitzenden der Zukunftskommission. Eigenverlag. Düsseldorf
- 4 Vgl. hierzu u.a. Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2008): Lebensphasenspezifische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Nationalen Kinder- und Jugend surveys (KiGGS). Beiträge zur Gesundheitsberichtserstattung des Bundes
- 5 Vgl. hierzu Deutsche Diabetes-Union (Hrsg.) (2008): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2009. Kirchheim Verlag, Mainz.
- 6 Vgl. hierzu u.a. Landessportbund NRW (Hrsg.) (2010): Gesundheitskompetenz fördern. Grundlagen der Projektgruppe „Gesundheitskompetenz“ des Forums „Aktion Zukunft Lernen“. Eigenverlag, Duisburg sowie Landessportbund NRW (Hrsg.) (2003): Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in NRW. Eigenverlag, Duisburg

## Sport und Gesundheit gehören zusammen – Wer sich bewegt, lebt gesünder

Bewegung ist ein wichtiger gesundheitlicher Schutzfaktor, beugt Erkrankungen vor und hilft bei der Krankheitsbewältigung. Untersuchungen belegen zum Beispiel, dass regelmäßige, moderate körperliche Aktivität, z.B. Walking oder Rad fahren, die Häufigkeit der Herz-Kreislaufkrankungen vermindert und die Sterblichkeit im Vergleich zu gleichaltrigen Inaktiven senkt. In der Therapie und der Rehabilitation von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Stoffwechselfunktionen sowie des Bewegungsapparates sind Bewegung und Sport schon lange feste Bestandteile.

Aktive Menschen fühlen sich besser und sind weniger stressanfällig.<sup>7</sup> Sie sind sensibler für Belastungs- und für Entspannungssituationen. Ihr günstiger Gesundheitsstatus schlägt sich auch in weniger Krankheitstagen oder Phasen gesundheitlicher Beeinträchtigung nieder.

Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder sind Bewegung, Spiel und Sport Grundvoraussetzungen.

Bewegung und Sport senken die persönlichen und gesellschaftlichen Gesundheitsausgaben. Hochrechnungen aus Kanada gehen davon aus, dass etwa 2,5 Prozent der direkten Kosten im Gesundheitswesen allein aufgrund körperlich inaktiver Lebensstile entstehen.<sup>8</sup>

Über die präventive Wirkung hinaus leisten Bewegung, Spiel und Sport wesentliche Beiträge zur Gesundheitsförderung. Dabei geht es im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) um die Stärkung und Vermehrung von Ressourcen, mit denen alltägliches Leben sinnvoll gestaltet und bewältigt werden kann. Dazu gehören nicht nur das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit und in die eigenen Kompetenzen, sondern auch die soziale Aufgeschlossenheit und der soziale Rückhalt, die durch Sporttreiben in der Gruppe gestützt werden können. Bewegung, Spiel und Sport können zudem die Sensibilität im Umgang mit dem eigenen Körper fördern.

## Der Sport trägt eine gesellschaftliche Verantwortung – Sein Beitrag für eine umfassende Gesundheitspolitik

### Sportvereine als gesundheitsfördernde Lebensorte

Immer mehr der 20.000 Sportvereine in NRW entwickeln sich zu einem gesundheitsfördernden Lebensort (Setting) im umfassenden Sinne. Sie verfügen über Organisations- und Angebotsstrukturen, die sich an die im Laufe des Lebens verändernden Voraussetzungen und Motivlagen (finanzielle, soziale, geschlechtsspezifische, gesundheitliche, zeitliche etc.) der Menschen anpassen.<sup>9</sup> Damit eröffnen die Vereine den Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, Bewegung, Spiel und Sport selbstbestimmt nach individuellen Interessen, Wünschen und Voraussetzungen lebensbegleitend zu betreiben. Die Sport- und Bewegungsangebote sind partizipativ angelegt, fachlich fundiert, sozial orientiert und offen für die vielfältigen Strömungen und Neuerungen in der Gesellschaft. Menschen, die z.B. Selbstorganisation und Partizipation gelernt, Selbstwirksamkeit erlebt, sozialen Rückhalt schätzen gelernt und soziale Kompetenz entwickelt haben, verfügen über entscheidende gesundheitliche Ressourcen. Darüber hinaus bieten sie Menschen, die ganz gezielt etwas für ihre Gesundheit tun wollen, ein qualitativ hochwertiges Angebot sowohl für die Prävention, Gesundheitsförderung als auch in der Rehabilitation und im Bereich Sport der Älteren.

Der organisierte Sport kann und will seinen Part auf dem Weg zu einem lebenswerten Alter beitragen, denn Bewegung und Sport gelten als Schlüsselfaktoren für ein gesundes Altern. Bewegung und Sport bieten darüber hinaus vielfältige Funktionen für die eigene Lebensqualität und Lebensausrichtung, der Integration, der Partizipation, der persönlichen Autonomie und er wirkt darüber hinaus einer Vereinsamung und einem Ausgeschlossensein älterer Menschen entgegen.

7 Vgl. hierzu Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands, Deutscher Olympischer Sportbund, AOK-Bundesverband (Hrsg.) (2009): Lebensführung und Sport. Eigenverlag. Bonn/Berlin

8 Vgl. Katzmarzyk, P.T. u.a. (2000): The economic burden of physical inactivity in Canada. In: Canadian Medical Association Journal 28, Nr. 11, 1435-1440

9 Vgl. hierzu und dem Folgenden Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2011): Chancen ergreifen, Perspektiven schaffen, unsere Gesellschaft mitgestalten – Vereinssport 2020. Eigenverlag. Duisburg

## Bildungsraum Sportverein

Sportvereine sind eigene Bildungsräume, die individuelle Entwicklung und Förderung ermöglichen und gezielt gestalten. Hier finden Erziehung und Bildung sowohl zu als auch durch Bewegung, Spiel und Sport statt. Die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenzen ist damit eng verknüpft.

## Soziales Miteinander im Sportverein

Sportvereine ermöglichen gelingendes soziales Miteinander. Hier treffen sich Menschen verschiedenster sozialer, kultureller und nationaler Herkunft um gemeinsam sportlich aktiv zu sein, sich bürgerschaftlich für die Vereinsziele zu engagieren und demokratisch an der Vereinsentwicklung zu partizipieren. Die Lebensphasen übergreifende „soziale Heimat“ Sportverein gewinnt angesichts der sich in unserer Gesellschaft verändernden Lebensformen in Zukunft eine herausgehobene Bedeutung. Der soziale Lebensort „Sportverein“ verfügt über wesentliche strukturelle Merkmale eines „gesundheitsfördernden Lebensortes“ (Setting) wie ihn die Gesundheitswissenschaften verstehen.

## Gesundheitspartner Sportverein

Sportvereine verstehen sich im Zusammenspiel mit staatlichen, halb-staatlichen und zivilgesellschaftlichen Akteuren als Koproduzenten von Wohlfahrtsleistungen, in die sie den besonderen Wert des bürgerschaftlichen Engagements und die besonderen Möglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport einbringen. Als „Anwalt für Bewegung“ bringen sie sich auch außerhalb ihrer Binnenstruktur aktiv in die kommunalen Handlungsfelder des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors ein und sind Partner der verschiedenen Akteure. Dadurch wird es möglich, die positiven Beiträge von Bewegung, Spiel und Sport zu Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation in verschiedenen Lebensbereichen und Lebenswelten zu verankern.

## Gewinn und Chancen eines längeren Lebens

Unbestritten ist der demografische Wandel eine große Herausforderung für unsere Gesellschaft. So positiv wie die Botschaften über die Erwartung eines langen Lebens sind, so problematisch erscheinen die gesellschaftlichen Folgen der Alterung.

Langlebigkeit und Hochaltrigkeit fordern ihren Tribut. Auf die sozialen Sicherungssysteme werden erhöhte Anforderungen zukommen. Im Gegensatz dazu werden heute vermehrt der Gewinn und die Chancen diskutiert, die sich durch das steigende Lebensalter nicht nur für die Individuen sondern auch für die Gesellschaft ergeben. Auch dies dokumentiert sich in zahlreichen Veröffentlichungen zur Thematik. Diese vermitteln ein positives und selbstbestimmtes Bild vom Altern, skizzieren eine lebensbejahende und aktive ältere Generation, welche die gewonnenen Jahre sinnvoll gestaltet und ebenso gerne bereit ist, sich einzubringen und bürgerschaftlich zu engagieren. Noch nie gab es so viele alte Menschen wie heute und noch nie waren sie so aktiv wie heute. Es bieten sich immer mehr Chancen, das Leben im Alter sinnvoll zu gestalten. Insgesamt sind die älteren Menschen gesünder, sie verfügen über einen höheren Bildungsstand und über bessere finanzielle Ressourcen.<sup>10</sup> Gleichzeitig werden ältere Menschen in Zukunft aber noch stärker als heute Verantwortung für sich selbst übernehmen müssen.

Die ältere Generation ist für den organisierten Sport eine Zielgruppe mit Zukunftsperspektive. Sportvereine stellen sich zunehmend auf die gesellschaftlichen Veränderungen und die Bedürfnisse der Älteren ein. Eine große Zahl älterer Menschen hat bereits in den zurückliegenden Jahren den Zugang zu den vielfältigen Angeboten in den Sportvereinen gefunden und nutzt diese für Sport und Bewegung, Gesundheit, Fitness, Bildung, persönliches Wachstum und Geselligkeit. Darüber hinaus schaffen neue Trends und Angebote, die sich im Seniorenbereich entwickelten, sogar generationenübergreifende Effekte für das Sportinteresse jüngerer Zielgruppen. Populäre Beispiele hierfür sind das Walking/Nordic-Walking, der Bereich der Aquafitness oder wellnessorientierte Bewegungsangebote. Gegenwärtig bieten einige Sportvereine eine bunte Palette von Sport- und Bewegungsangeboten, die sich im Lebensspektrum sowohl an junge Ältere als auch an Menschen im hohen Lebensalter richten. Die sich daraus ableitenden Bedürfnisse und Interessen der Menschen reichen dabei weit über das bisherige Sportvereinsleben hinaus. Zukunftsorientierte Sportvereine müssen zunehmend auch Aspekte der Sportraum- und Stadtentwicklung, der Mitarbeiterentwicklung und des Vereinsmanagements, der Vernetzungsarbeit und themenbezogene Handlungsfelder wie z. B. der Integration, der Gesundheitsförderung, der geschlechtergerechten Zielgruppenorientierung und der Generationengerechtigkeit in den Blick nehmen.

10 Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, Jugend (Hrsg.) (2010): Eine Kultur des Alterns. Altersbilder in Gesellschaft. Erkenntnisse und Empfehlungen des sechsten Altenberichts. Berlin.

## Kennzeichen des demografischen Wandels

Wie in anderen europäischen Ländern auch, vollzieht sich in der Bundesrepublik Deutschland seit Jahren ein Prozess der demografischen Alterung, der in der Wissenschaft mit dem Begriff der dreifachen Alterung<sup>11</sup> beschrieben wird. Bei niedriger Geburtenrate und einer insgesamt sinkenden Bevölkerungszahl hat er folgende Kennzeichen:

- Die absolute Zahl der älteren Menschen nimmt zu.
- Der prozentuale Anteil der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung wächst.
- Der Anteil der hochaltrigen Menschen (80 Jahre und älter) vergrößert sich.

Die Jugend wird, demografisch betrachtet, zur Minderheit, während Menschen im mittleren und höheren Lebensalter die Mehrheit der Bevölkerung bilden. Die noch zum Anfang des letzten Jahrhunderts ausgeglichene Bevölkerungspyramide gibt es nicht mehr. Bereits heute ist jeder vierte Bundesbürger über 60 Jahre alt, in absehbarer Zeit wird es jeder dritte sein. Die beschriebene Entwicklung ist selbst bei steigender Geburtenrate und Migration jüngerer Bevölkerungsgruppen nicht umkehrbar und wird sich vermutlich erst gegen Ende dieses Jahrhunderts wieder abschwächen.

## Bevölkerungsentwicklung und Lebenserwartung im Kreis Viersen

Die beschriebenen bundesweiten Trends des demografischen Wandels sind im Grundsatz auch für den Kreis Viersen kennzeichnend. Dies sind die drei wesentlichen großen Trends: Wir werden weniger, älter und weiblicher. Auch im Kreis wird die Bevölkerungszahl in den nächsten Jahren stetig zurückgehen. Es wird laut Bevölkerungsvorausberechnung erwartet, dass die Einwohnerzahl im Kreis Viersen von derzeit 300.417 auf 288.468 bis 2030 zurückgehen wird.

Modellrechnung des LDS NRW für den Zeitraum 2007 – 2025

Einwohnerverlust	- 0,8 %
Gemeinde Brüggen	+ 5,9 %
Gemeinde Grefrath	- 4,3 %
Stadt Kempen	+ 0,8 %
Stadt Nettetal	- 0,5 %
Gemeinde Niederkrüchten	+ 1,7 %
Gemeinde Schwalmtal	- 1,1 %
Stadt Tönisvorst	- 0,9 %
Stadt Viersen	- 7,3 %
Stadt Willich	+ 4,3 %

Der Demografiebericht des Kreises Viersen 2008 zeigt folgende demografische Entwicklung auf: Die Betrachtung der Bevölkerungsentwicklung im Kreis Viersen zeigt, dass – bis auf die Stadt Viersen – alle kreisangehörigen Städte und Gemeinden im Zeitraum von 1970 bis 2006 ein, wenn auch sehr unterschiedliches, Bevölkerungswachstums verzeichnen konnten.

Der geringste prozentuale Zuwachs war in der Stadt Nettetal (15 %) zu verzeichnen, gefolgt von der Gemeinde Grefrath (18 %), der Stadt Kempen (29 %), der Gemeinde Schwalmtal (37 %), der Stadt Willich (38 %), der Gemeinde Brüggen (39 %) und der Stadt Tönisvorst (52 %). Der höchste Anstieg der Bevölkerung von 62 % war in der Gemeinde Niederkrüchten festzustellen. Lediglich die Stadt Viersen verzeichnete einen Rückgang der Bevölkerungszahl von 11 % (siehe Demografiebericht S. 18).

11 Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter. (1993) (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft – Folgen für die Politik. Opladen.

## Die Geburtenrate stagniert, die Lebenserwartung steigt

Während die Geburtenrate im Kreis Viersen bei derzeit 1,4 Kindern pro Frau mit leicht rückläufiger Tendenz stagniert, steigt die durchschnittliche Lebenserwartung deutlich an. Geburtenrate und Lebenserwartung sind neben der sog. Wanderung (räumliche Bevölkerungsbewegung) die wichtigsten Determinanten des demografischen Wandels. Wesentlich stärker wird sich in Zukunft die Verschiebung der Altersstruktur der Bewohner im Kreis äußern. 2010 lag der Anteil der Personen im Alter von 60 und mehr Jahren an der Bevölkerung bei 26,1 %. Demgegenüber standen 20,2 % in der Altersgruppe unter 20 Jahren. Bis 2030 wird sich dieses Verhältnis erheblich verändern. Der Anteil der Älteren ab 60 Jahren wird auf 39,2 % steigen, während die unter 20-Jährigen nur noch 16,7 % der Bevölkerung

Kreis Viersen ausmachen werden. Der Anteil der Hochaltrigen wird bis 2015 voraussichtlich bei 5,7 % und bis 2030 bei 8,8 % liegen. Im Kreis Viersen wird sich das Durchschnittsalter – nach Auffassung der Bertelsmann Stiftung – zwischen 2005 und 2020 voraussichtlich von 41,9 um 4,7 auf 46,6 Jahre erhöhen, eine Steigerung um ca. 11,2 % (Demografiebericht S. 70 – 71).

Diese Daten verdeutlichen die Konsequenzen des demografischen Wandels, auf die sich auch der organisierte Sport einstellen muss. Die über viele Jahrzehnte wichtigste Zielgruppe der Sportvereine, die der Kinder und Jugendlichen, wird im Sport zugunsten der Älteren immer mehr an Repräsentanz verlieren.



### 3. Herausforderungen und Konsequenzen

Dass der demografische Wandel längst im organisierten Sport angekommen ist, spiegelt sich in den Statistiken des Landessportbundes NRW und in der Sportpraxis besonders deutlich im Jugendbereich wieder. Viele Vereine haben Schwierigkeiten, Kinder und Jugendliche zu erreichen und spielfähige Mannschaften zu bilden. Im Segment „Ältere“ registrieren die Sportvereine zwar sehr wohl eine steigende Nachfrage, aber längst noch nicht alle Sportvereine haben erkannt, dass die Älteren allein vor dem Hintergrund ihres steigenden Bevölkerungsanteils die Zielgruppe der Zukunft sind, um die sich nicht nur Sportvereine sondern auch kommerzielle Sportanbieter und andere Institutionen bemühen. Darüber hinaus ist diese Zielgruppe selbst daran interessiert, Lebensorte wie Sportvereine aufzusuchen, um mit und durch Bewegung und Sport ihre individuelle Verhaltenssouveränität möglichst lange für ihren weiteren Lebensweg zu nutzen.

Unter Berücksichtigung der aufgezeigten Entwicklungen und der positiven Erfahrungen des „Handlungsprogramms Sport und Gesundheit im Kreis Viersen“ lassen sich eine Reihe von Eckpunkten für eine zukunftsorientierte Weiterentwicklung des Handlungsfeldes „Sport und Gesundheit“ im Kreis Viersen ableiten.

#### Bewusstsein schaffen und Zugangswege eröffnen

Die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit ist anerkannt. Oft findet diese Tatsache jedoch nicht hinreichend Berücksichtigung im täglichen Handeln. Vielen Menschen gelingt es nicht, körperliche Aktivität regelmäßig und in angemessenem Umfang in ihren Lebensalltag zu integrieren. Häufig sind sie nur unzureichend informiert über die Angebote der Sportvereine. Letzteres trifft auch für viele Multiplikatoren im Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektor zu. Auch sie müssen bei ihren Bemühungen für mehr Gesundheit die Potenziale des Sports besser kennen, damit sie sie konsequenter in Ihrer Beratung berücksichtigen.

#### Dazu ist notwendig:

1. Zusammenarbeit aller Partner zur Schaffung effizienter Kommunikationswege
2. Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit

Zudem sind Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten nicht in allen gesellschaftlichen Gruppen gleich ausgeprägt. So aktivieren sich Männer weniger für ihre Gesundheit als Frauen; aber auch Menschen verschiedener sozialer Gruppen zeigen Unterschiede im Gesundheitsverhalten. Die

spezifischen Zugangswege von Einzelpersonen und sozialen Gruppen zu gesundheitsorientierten Angeboten müssen identifiziert und verstärkt berücksichtigt werden.

#### Strukturen und Qualitäten sportlicher Angebote im Präventions- und Rehabilitationsbereich und Sport der Älteren sichern und ausbauen

Für den gesundheitlichen Bedarf und die individuellen Bedürfnisse unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen müssen Lebensphasen begleitend „passende“ Bewegungs- und Sportprogramme angeboten werden. Bereits bestehende Angebotsprofile sind dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen und praktischen Erkenntnisse und Anforderungen anzupassen. Neue Themenfelder wie z.B. „Bewegung und Ernährung“, oder auf besondere Zielgruppen ausgerichtete Angebote wie z.B. „Sturzprophylaxe“, „Sport und Demenz“ oder „schwer mobil“ für übergewichtige Kinder sind bedürfnisgerecht zu entwickeln und/oder bedarfsorientiert in der Fläche anzubieten. Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation, Sport der Älteren müssen grundsätzlich nachhaltig, d.h. zukunftsfähig geplant und umgesetzt werden. Die Prognosen über die nahe Zukunft sollen berücksichtigt und die Maßnahmen unabhängig von äußerer Unterstützung von den beteiligten Akteuren langfristig weitergeführt werden.

Zudem treten Vereine im gesundheitsorientierten Sport nach §§ 20 und 20a SGB V sowie nach § 44 SGB IX als Leistungserbringer auf. Dies erfordert funktionierende kundenorientierte Managementabläufe, eine von den Kostenträgern akzeptierte Qualitätssicherung und betriebswirtschaftliche Denkweisen. Dies ist umso wichtiger, weil Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung Kriterien für die Zusammenarbeit mit den Akteuren im Gesundheitssektor sind. Das bereits entwickelte Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport muss deshalb weiter ausgebaut, die Mitarbeiter bei der Anwendung unterstützt werden.

Gesundheitsorientierte Sportangebote und Angebote für Ältere werden von speziell qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut. Der bereits vorhandene Pool an qualifizierten und aktiven Mitarbeitern muss aktiv gefördert, weitere interessierte Personen müssen hinzugewonnen und qualifiziert werden. Zudem erfordert das Engagement mit und in anderen Lebenswelten auch bei bereits qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weitere Handlungskompetenzen, die durch geeignete Fortbildungsmaßnahmen gefördert werden müssen. Der Aufbau zuverlässiger Strukturen im

Verein und die Beteiligung an Netzwerken benötigen zudem kompetente Vereinsmanagerinnen und Vereinsmanager.

### Lebenswelten erschließen und Vernetzung herstellen

Vielen Menschen gelingt es nur mit großen Anstrengungen, Bewegung und Sport in ihren Lebensalltag zu integrieren. Der Sport kann ihnen „Brücken bauen“, indem er an die Orte ihres Alltags geht, dorthin, wo sie einen großen Teil ihrer täglichen Zeit verbringen: in Kindertagesstätten und Schulen, in Unternehmen und Betriebe, an Orte, wo Senioren sich treffen usw. Sportvereine bringen ihre gesundheitsorientierten Sportangebote in diese Lebenswelten unter Gewährleistung enger Zusammenarbeit mit den Akteuren vor Ort.

Ins Blickfeld geraten immer mehr Ansätze, Gesundheitsförderung für einen Kreis oder eine Region systematisch zu betreiben und alle relevanten Akteure einzubeziehen. Die Zusammenarbeit des Sports mit den Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits-, Sozialsektors ist dabei erklärter politischer Wille. Dadurch soll die Wirksamkeit von Programmen und Initiativen auf kommunaler Ebene erhöht werden. Der gemeinwohlorientierte Sport, aber auch Kommunalpolitik, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialwesen sind gefordert, das gemeinsame Handeln zu intensivieren. Die große Chance einer gemeinsamen Strategie besteht in der synergetischen Zusammenführung der gesundheitsfördernden Bemühungen im Kreis Viersen.

### Neue Zugänge zum Sport der Älteren schaffen

Die Mitgliederzahlen der Sportvereine in der Altersgruppe über 60 Jahre steigen seit Jahren kontinuierlich an und zwar überproportional zur Bevölkerungsentwicklung der über 60-Jährigen.<sup>12</sup> 2010 waren 26,1 % der Bevölkerung im Kreis Viersen über 60 Jahre alt. Diese Gruppe wuchs in den Jahren 2000 bis 2010 um 13,1 % (von 69.274 auf 78.374). Im gleichen Zeitraum stieg die Anzahl der Vereinsmitglieder der über 60-Jährigen um 35% (von 9025 auf 12.530). Diese Zahlen bilden den Wandel in der Mitgliederstruktur der Vereine sehr deutlich ab und zeigen, dass der Zuwachs an älteren Mitgliedern nicht nur demografische Ursachen hat.

<sup>12</sup> vgl. Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2010): Breuer, Christoph/ Wicker, P: Sportentwicklungsbericht 2009/2010. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland: Sportvereine in Deutschland. Köln.



## 4. Leitziele und Schwerpunkte des Programms

Mit dem Programm „Bewegt GESUND bleiben und ÄLTER werden im KREIS VIERSEN“ greifen der Kreis / KreisSportBund Viersen e.V. gemeinsam mit den Fachschaften und den Stadt-Gemeindsportverbänden die gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen auf und ziehen daraus die Konsequenzen im Hinblick auf die zukunftsorientierte Weiterentwicklung des Handlungsfeldes „Sport und Gesundheit im Kreis Viersen“. Einzelne Stränge der Sportentwicklung werden zusammengeführt, schon eingeleitete Maßnahmen koordiniert, gebündelt und intensiviert sowie neue Initiativen gestartet. Mit diesen Zielsetzungen werden die vorhandenen Ressourcen effektiv und effizient eingesetzt.

Die Umsetzung des Programms erfolgt schrittweise und systematisch über einen Zeitraum von 10 Jahren. Dazu sind fünf einander ergänzende Schwerpunkte festgelegt worden:

- I. Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein
- II. Gesundheitsorientierte Angebote und Angebote für Ältere im Sportverein
- III. Gesundheitspartner Sport
- IV. Gesundheitsmarketing im Sport
- V. Generationenbeziehungen durch Sport

### Gesellschaftspolitisches Leitziel:

Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen sind gesundheitskompetent und können sich in ihrem Lebensumfeld gesundheitsbewusst verhalten.

Aus diesem gesellschaftspolitischen Leitziel ergibt sich für jeden Schwerpunkt ein entsprechendes Teilziel:

**Zu I:** Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen finden in ihrem Alltag Lebenswelten vor – dazu gehören auch

Sportvereine –, deren Rahmenbedingungen so beschaffen sind, dass sie eine gesundheitsbewusste Lebensführung der Menschen im Alltag unterstützen.

**Zu II:** Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen finden ein bedarfsgerechtes und bedürfnisorientiertes Spektrum an Versorgungsleistungen in Prävention/Gesundheitsförderung und Rehabilitation vor, d. h. auch entsprechende Sport- und Bewegungsangebote im Sportverein.

**Zu III:** Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen erhalten durch das optimale Zusammenwirken der gesellschaftlichen Akteure, zu denen auch der gemeinwohlorientierte Sport gehört, möglichst einfachen Zugang zu qualitativ und fachlich abgesicherten, ressourcenschonend erbrachten Versorgungsleistungen.

**Zu IV:** Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen sind für eine gesunde Lebensführung sensibilisiert und motiviert, Bewegung verstärkt in den Alltag zu integrieren sowie die gesundheitsorientierten Angebote und Angebote für Ältere der Sportvereine zu nutzen.

**Zu V:** Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen finden generationenübergreifende Bewegungs- Spiel- und Sportangebote in den Sportvereinen vor.

Zur Erreichung der gesellschaftspolitischen Ziele ist es notwendig, die sportpolitischen Strukturen und Arbeitsweisen im Verbundsystem des gemeinwohlorientierten Sports im Kreis Viersen weiterzuentwickeln. Daraus ergibt sich das folgende sportpolitische Leitziel.



**Sportpolitisches Leitziel:**

Die Sportvereine im Kreis Viersen sind ein gesundheitsfördernder Lebensort und Lebensort für die Generation der Älteren, in dem Menschen vielseitige Möglichkeiten finden, ihre Gesundheit zu stärken. Dafür haben die Vereine „Gesundheit“ zu einer Leitlinie ihres Vereinslebens gemacht. Sie arbeiten dabei mit dem KreisSportBund sowie Partnern des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors zusammen.

Aus diesem sportpolitischen Leitziel ist für jeden Schwerpunkt ein Teilziel definiert worden:

- Zu I:** Die Sportvereine im Kreis Viersen gestalten ihre interne Organisationsstruktur und ihre Vereinskultur unter Berücksichtigung der Leitidee einer umfassenden Gesundheitsförderung.
- Zu II:** Die Sportvereine im Kreis Viersen bieten bedarfsgerecht und bedürfnisorientiert qualitätsgesicherte Sportangebote in der Prävention/Gesundheitsförderung/ Rehabilitation und Sport der Älteren an, unter qualifizierter Leitung, mit nachhaltigen Strukturen und in geeigneten Sport- und Bewegungsräumen.
- Zu III:** Der gemeinwohlorientierte Sport im Kreis Viersen, bringt sich kompetent und aktiv mit dem Thema „Sport und Gesundheit“ in die Netzwerke zur Prävention/Gesundheitsförderung/ Rehabilitation und Sport der Älteren ein.
- Zu IV:** Die im gesundheitsorientierten Sport engagierte Sportorganisation wendet gezielt und systematisch Instrumente des Gesundheitsmarketings an.
- Zu V:** Der organisierte Sport im Kreis Viersen wirkt für ein Zusammenführen der Generationen und macht den generationenübergreifenden Charakter des Sports in vielfältigen Bezügen deutlich. Er fördert die Beziehungen der Generationen durch gemeinschaftliche Bewegungs-, Spiel-, und Sportangebote und schafft gemeinsame Erfahrungs- und Erlebnisräume für Jung und Alt über den sportaktiven Angebotsbereich hinaus.

**Umsetzung im Verbundsystem des Sports**

Die Umsetzung des Programms erfolgt im Verbundsystem des gemeinwohlorientierten Sports mit gleichzeitiger partnerschaftlicher Vernetzung mit den relevanten Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors im Kreis Viersen. Zu den Kernaufgaben des KreisSportBundes Viersen gehört neben der inhaltlichen Ausgestaltung der Schwerpunkte und der Initiierung von Innovationen, insbesondere die Förderung von Umsetzungsstrukturen in den Fachschaften sowie in den Stadt- und Gemeindesportverbänden.

**Zu den Kernaufgaben gehören:**

- Motivation und Unterstützung der Mitgliedsvereine bei der Umsetzung der im Programm formulierten Schwerpunkte.
- Regionale Steuerung der bedarfsorientierten Angebotsentwicklung im gesundheitsorientierten Sport und „Sport der Älteren“ .
- Kommunale Positionierung des gemeinwohlorientierten Sports im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ und Sport der Älteren.
- Aufbau und Pflege der internen und externen Netzwerke.
- Übergreifende Öffentlichkeitsarbeit.

**Notwendige Rahmenbedingungen / Anforderungen**

- Eine/n Verantwortliche/n für die Betreuung des Programms „Bewegt GESUND bleiben und Bewegt ÄLTER werden im KREIS VIERSEN“ im Rahmen des Verbundsystems zu bestellen.
- Ressourcen in einem Umfang zur Verfügung zu stellen, die die Arbeitsfähigkeit (zeitlich/finanziell) des Verantwortlichen gewährleistet.
- Eine/n Verantwortlichen aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Arbeit und Soziales.

Diese Anforderungen treffen in gleicher Weise auch für Sportvereine zu, die das Gesamtprogramm „Bewegt GESUND bleiben und Bewegt ÄLTER werden im KREIS VIERSEN“ oder Teile aus den einzelnen Schwerpunkten umsetzen und für die Vereinsentwicklung nutzen wollen.

## 5. Begründung, Ziele und Maßnahmen der Schwerpunkte

### 5.1 Zahlen, Daten, Fakten: Analyse der Ausgangslage

Wie gesund ist NRW und wie gesund leben wir (vgl. Zahlen NRW)

Der Gesundheitsbericht 2009<sup>13</sup> stellt Daten und Fakten zur Verfügung, die Orientierungsgrößen für eine Bedarfsplanung in der Prävention/Gesundheitsförderung und in der Rehabilitation sind.

#### Todesursachen

Laut Landesgesundheitsbericht führten im Jahr 2007 Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall die Rangliste der Todesursachen bei Frauen an. Brust- und Lungenkrebs sind die häufigsten Todesursachen in der Gruppe der Krebserkrankungen. Männer verstarben am häufigsten an Lungenkrebs und an Herz-Kreislauferkrankungen. Die Sterblichkeit an Krebserkrankungen sinkt zwar, aber im Gegensatz zu den Trends bei Herz-Kreislauferkrankungen steigt die Häufigkeit von Krebsneuerkrankungen an. Die Entwicklungen sind aber bei einzelnen Krebserkrankungen unterschiedlich und unterscheiden sich nach Geschlecht. In den kommenden Jahrzehnten könnte die Zahl neuer Krebserkrankungen deutlich steigen, weil mit einem wachsenden Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung gerechnet werden muss und sich Krebsleiden im höheren Lebensalter häufen.<sup>14</sup>

#### Erkrankungen

Hypertonie, Störungen des Fettstoffwechsels, Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen des Herzens und Typ-2-Diabetes und psychische Erkrankungen sind die häufigsten Diagnosen, die von nordrhein-westfälischen Allgemeinmedizinerinnen gestellt werden. Insbesondere Bluthochdruck und Störungen im Fettstoffwechsel sind Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Das Auftreten von Typ-2-Diabetes in Nordrhein-Westfalen ist steigend. In 2006 wurden knapp 2 Millionen gesetzlich versicherte Bürgerinnen und Bürger mit dieser Krankheit ambulant behandelt. Die allgemeine Erkrankungshäufigkeit liegt zwischen 7 und 9 % der Bevölkerung, in der Altersgruppe der 60- bis 80-Jährigen erreicht sie fast 20 %.

Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leidet unter chronischen Rückenschmerzen. Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems gehören zu den häufigsten und kostenträchtigsten Leiden in Deutschland. Arbeitsunfähigkeitstage fallen bei der berufstätigen Bevölkerung Nordrhein-Westfalens überwiegend aufgrund von Muskel- und Skeletterkrankungen an.

Psychische Erkrankungen spielen eine immer größere Rolle. Sie sind in der Allgemeinbevölkerung, vor allem bei Frauen, weit verbreitet und spielen sowohl bei Arbeitsunfähigkeit wie auch bei Frühberentungen eine immer größere Rolle. So waren 2006 insgesamt etwa 1,5 Millionen gesetzlich Versicherte aufgrund von psychischen Störungen in ambulanter Behandlung, darunter Frauen häufiger als Männer, wobei der Anteil der Männer steigt.

Eine zunehmende Bedeutung wird in den nächsten Jahren auch den Demenzerkrankungen zukommen. Nach derzeitigen Schätzungen wird sich deren Zahl von heute rund einer Million bis zum Jahr 2050 verdoppeln.

Mit Stichtag 31.12.2009 waren in Nordrhein-Westfalen rund 1,7 Millionen schwerbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 % erfasst.<sup>15</sup>

#### Kindergesundheit

Zahlreiche Studien<sup>16,17,18</sup> zeigen alarmierende Zahlen zum Gesundheitszustand und zu den motorischen Fähigkeiten vieler Kinder und Jugendlicher in Deutschland. Schuleingangsuntersuchungen belegen einen kontinuierlichen Rückgang bei den motorischen Fähigkeiten. Bereits 9% der Vier- bis Sechsjährigen leiden unter Übergewicht und Adipositas. Bei den Sechs- bis Zehnjährigen sind es schon 15 % und bei den Vierzehn- bis Siebzehnjährigen 17 %. Betroffen sind insbesondere Mädchen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren aus Familien mit niedrigem sozialen Status. Das Krankheitsspektrum bei Kindern und Jugendlichen verändert sich zunehmend von akuten zu chronischen Erkrankungen.

13 Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (Hrsg.) (2010): Landesgesundheitsbericht 2009. Informationen zur Entwicklung von Gesundheit und Krankheit in Nordrhein-Westfalen. Eigenverlag. Düsseldorf

14 Vgl. hierzu Robert-Koch-Institut (Hrsg.) (2010): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Krebs in Deutschland 2005/2006, Häufigkeiten und Trends. Westkreuz-Druckerei. Berlin.

15 Der Beauftragte der Landesregierung für die Belange der Menschen mit Behinderung in NRW (Hrsg.) (2011): Inklusion macht die Gesellschaft reicher. Durchsetzen, mitwirken, anregen. Eigenverlag. Düsseldorf

### Krankheitskosten

Betrachtet man die direkten Krankheitskosten, d.h. für medizinische Heilbehandlung, Präventions-, Rehabilitations- oder Pflegemaßnahmen und Verwaltungskosten, so ergibt sich folgendes Bild für 2006: Herz-Kreislaufkrankungen (etwa 7,7 Milliarden Euro), gefolgt von psychischen und Verhaltensstörungen (5,8 Milliarden Euro), Muskel- und Skeletterkrankungen (5,8 Milliarden Euro), Krebserkrankungen (3,2 Milliarden Euro) sowie Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen (2,8 Milliarden Euro).

Viele der genannten Erkrankungen werden durch Lebensstilfaktoren begünstigt oder verstärkt. Für präventive Strategien sind daher Daten und Fakten zum riskanten Gesundheitsverhalten besonders interessant. Hierzu gibt der Landesgesundheitsbericht 2009 folgende Informationen:

### Ursachen der Zivilisationserkrankungen

Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes mellitus und Rückenbeschwerden haben eine mögliche Ursache im Lebensstil der Menschen. Der dramatische Anstieg der psychischen Erkrankungen wird in Verbindung mit den modernen Arbeitsbedingungen und Arbeitsanforderungen gebracht. Risikoverhalten ist häufig auch eine Reaktion auf chronisches Stresserleben. Vielen Menschen gelingt es immer weniger, eine ausgewogene Lebensbalance herzustellen und aufrecht zu erhalten.

Für die Entstehung und Verbreitung der sog. „zivilisationsbedingten Erkrankungen“ hat die demografische Entwicklung verstärkende Wirkung. Die Lebenserwartung und damit der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung werden weiter steigen. Damit erhöht sich wahrscheinlich auch die Zahl der Menschen, die von chronischen Erkrankungen betroffen sein werden.

Auch urbane und den Alltag prägende technische Entwicklungen, die Menschen zunehmend inaktiv werden lassen, verstärken die aufgezeigten Tendenzen. So sind in den letzten 30 Jahren für Kleinkinder drei Viertel der ehemaligen Freiräume zum Spielen und Bewegen in den Großstädten verloren gegangen. Der Straßenverkehr ist in dieser Zeit um 500 % gestiegen.

### Der gesundheitsorientierte Sport im Kreis Viersen – Eine Bestandsaufnahme

Mit dem „Handlungsprogramm – Sport und Gesundheit – für den Kreis Viersen“ wurden seit 2006 verschiedene Initiativen gestartet, um mehr Menschen zu Bewegung und Sport zu motivieren, den Bekanntheitsgrad der gesundheitsorientierten Angebote in den Sportvereinen zu erhöhen, die Vereine bei der Einrichtung und nachhaltigen Absicherung der Angebote zu unterstützen und die Vernetzung der Sportstrukturen mit dem Gesundheitssektor zu intensivieren. Mit gutem Erfolg, wie die bisher angeführten und die nachfolgenden Zahlen belegen:

Verschiedene Analysen geben Informationen über die aktuelle Situation des gesundheitsorientierten Sports im Kreis Viersen. Im Folgenden dazu einige besonders wichtige Aspekte:

#### Gesundheitsorientierter Sport als ein wichtiges Angebotssegment

Es gibt im Kreis Viersen 66 Angebote der Prävention/Gesundheitsförderung mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT<sup>19</sup> (18 Vereine) und über 232 anerkannte Rehabilitations-sportangebote (54 Vereine) für annähernd 30 verschiedene Indikationen (Stand 10/2011). 23,2 % der Mitgliedsvereine im KreisSportBund bieten gesundheitsorientierte Angebote in Prävention, Gesundheitsförderung / Rehabilitation und Sport der Älteren (18 Vereine).

Insgesamt nimmt die Anzahl der anerkannten Rehabilitations-sportangebote in allen Indikationen, z.B. „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, „Lungensport“, „Krebsnachsorge“ und „Diabetes“ zu. In der Indikation „Orthopädische Erkrankungen“ sind die größten Zuwächse zu verzeichnen.

#### Ansprache von Zielgruppen

Mit den gesundheitsorientierten Angeboten werden in der Regel Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahre angesprochen. Fast 70 % der Teilnehmer von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten sind weiblich. Wie in der Prävention repräsentiert

16 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2009): Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistung der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland – 13. Kinder- und Jugendbericht. Eigenverlag, Berlin.

17 Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2009): Landesgesundheitsbericht 2009. Informationen zur Entwicklung von Gesundheit und Krankheit in Nordrhein-Westfalen. Eigenverlag, Düsseldorf.

18 Robert-Koch-Institut (Hrsg.) (2006): Erste Ergebnisse der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Eigenverlag, Berlin.

19 Inkl. der Siegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turnerbundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes

auch im Rehabilitationssport die Geschlechterverteilung in den einzelnen Indikationsbereichen (z.B. Herz-, Kreislauf- oder Krebserkrankungen) zumeist nicht die tatsächliche Erkrankungshäufigkeit in der Bevölkerung. Menschen in schwierigen Lebenslagen finden nur selten Zugang zu den Angeboten.<sup>20</sup> Für Jugendliche und Erwachsene im mittleren Alterssegment gibt es, von Einzelinitiativen der Vereine abgesehen, keine Angebotskonzepte.

Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter liegt ein differenziertes Gesamtkonzept für die individuelle Förderung in der Prävention/Gesundheitsförderung vor. Projekterfahrungen des KreisSportBundes Viersen im Zusammenhang mit gesundheitsorientierten Angeboten für besondere Zielgruppen (z.B. übergewichtige Kinder) zeigen, dass es für Sportvereine schwierig ist, solche Angebote zu platzieren und nachhaltig abzusichern.

#### Kooperationen und Netzwerke

Ein Großteil der Sportvereine im Kreis Viersen kooperiert in irgendeiner Form mit einer Schule, ca. 40 % mit einem Kindergarten bzw. einer Kindertagesstätte. In den zurückliegenden Jahren ist die Zahl der Kooperationen beständig gestiegen.

#### Öffentlichkeitsarbeit

Der Informationsstand über die gesundheitsorientierten Angebote der Sportvereine konnte durch die Öffentlichkeitskampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS) verbessert werden. Niedergelassene Ärzte und Apotheken im Kreis Viersen erhielten Kampagnenmaterial für ihre Informationsarbeit zu den gesundheitsorientierten Angeboten der Sportvereine.

#### Vereinsunterstützende Strukturen

Seit 2006/07 haben insgesamt 80 Sportvereine die vom KreisSportBund Viersen ausgeschriebenen Fördermaßnahmen zur Entwicklung von vereinsunterstützenden Strukturen genutzt.

#### Entwicklung 2006 – 2010

Angebote Prävention von: 16 auf 66 Angebote  
Angebote Rehabilitation von: 210 auf 232 Angebote

## 5.2 Schwerpunkt I: Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein

### 5.2.1 Begründung, Sachstand, Grundverständnis (nach Programm LSB)

Die beschriebenen Entwicklungen werfen auch für den gemeinwohlorientierten Sport Fragen auf, ob und in welchem Maß er darauf vorbereitet ist, den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen. In der Prävention/Gesundheitsförderung sowie in der Rehabilitation durch Bewegung und Sport standen in den Sportvereinen bislang die Angebotsentwicklung und damit die Individualprävention im Fokus. Gesundheit liegt aber nicht nur in der Eigenverantwortung des Einzelnen, sondern ist auch eine soziale Aufgabe. Gesundheit wird von Menschen dort geschaffen und gelebt, wo sie ihren Alltag verbringen. Damit tritt neben den individualpräventiven Gesundheitsangeboten eine zweite Säule: die Verhältnisprävention, also die Beschaffenheit der alltäglichen Lebenswelten und ihre Wirkung auf die Gesundheit der Menschen, die sie aufsuchen.

Was eine gesundheitsfördernde Lebenswelt ausmacht, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben.<sup>21</sup> Lebenswelten wie z.B. Kindertagesstätten, Schulen oder Senioreneinrichtungen, Unternehmen oder Verwaltungen sind „Orte oder soziale Kontexte“ im Alltag von Menschen mit einer Organisationsstruktur und einer gesellschaftlichen Aufgabe. Gesundheitsförderung kann somit auch Veränderungen der Lebenswelt zum Ziel haben, damit diese eine positivere Wirkung auf die Gesundheit der Menschen entfalten. Laut WHO ist eine Lebenswelt dann gesundheitsfördernd, wenn die räumlichen und sozialen Bedingungen, die die Menschen dort vorfinden, und die Aufgaben und Belastungen, die sie dort zu bewältigen haben, ihrer Gesundheit zu gute kommen.

Um diesen Zustand zu erreichen, können zwei sich ergänzende Wege beschritten werden. Man spricht von Gesundheitsförderung in einer Lebenswelt, wenn dort Maßnahmen (Kurse, Programme, Projekte) der Gesundheitsförderung organisiert und durchgeführt werden. Ein erster Schritt zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt.

20 Deutscher Ethikrat (Hrsg.) (2010): Tagungsdokumentation Migration und Gesundheit – Kulturelle Vielfalt als Herausforderung für die medizinische Versorgung. Eigenverlag. Berlin. 26

21 Weltgesundheitsorganisation (1998): Health Promotion Glossary. Genf: WHO/HPR/HEP/ 98.1.

**Die Kriterien einer Lebenswelt treffen auch für Sportvereine zu:**

- Sportvereine haben eine Organisationsstruktur.
- Erfüllen eine gesellschaftliche Aufgabe.
- Verfolgen Ziele, sind dauerhafte und stabile soziale Gebilde und sind im kommunalen Umfeld verwurzelt.
- Ihr für die Gesellschaft wertvolles „Produkt“, ist es, Menschen Möglichkeiten zu bieten, sich im Sport nach persönlichen Motiven und Voraussetzungen zu betätigen.

**Viele Sportvereine im Kreis Viersen:**

- Führen qualifiziert betreute Angebote in der Prävention/ Gesundheitsförderung und in der Rehabilitation durch.
- Wenden sich dabei an das Gesundheitsverhalten der Mitglieder und Besucher und unterstützen sie bei der Entwicklung ihrer Gesundheitsressourcen.
- Leisten damit einen gesellschaftlich wertvollen Beitrag.

Aber auch die Beschaffenheit der Sportvereine hat Wirkungen auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Risikoverhalten von Menschen. Sie kann gezielt so gestaltet werden, dass sie den Mitgliedern und Besuchern gesunde Rahmenbedingungen für ihren Sport und ihren sonstigen Aufenthalt in Vereinsräumen bietet. Der Sportverein betreibt dann nicht nur Gesundheitsförderung in und durch seine Angebote, sondern ist selbst der Gegenstand und das Ziel von gesundheitsfördernden Ideen und Maßnahmen. Nach dem Motto „Was können und müssen wir tun, um den Menschen, die zu uns kommen, Bedingungen zu bieten, die ihrer Gesundheit zu gute kommen, zumindest sie aber nicht beeinträchtigen?“ Gesundheitsförderung wird so zu einem Organisationsprinzip des alltäglichen Vereinslebens und eine Leitidee für die Vereinskultur.

**5.2.2 Ziele****Gesellschaftspolitisches Ziel des Schwerpunktes**

Die Erkenntnis, dass die Gesundheit von Menschen stark von den alltäglichen Lebensbedingungen beeinflusst wird, ist in allen gesellschaftlichen Bereichen verbreitet. Gesundheitsförderung als Organisationsprinzip wird heute in vielen gesellschaftlichen Einrichtungen wie z.B. Kindertagesstätten, Schulen oder Betrieben umgesetzt. Die Wirksamkeit dieses Ansatzes wird gesellschaftspolitisch hoch eingeschätzt. Somit fügt sich der gemeinwohlorientierte Sport – insbesondere die Sportvereine – in eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung ein. Das gesellschaftspolitische Ziel des Schwerpunktes heißt deshalb:

„Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen finden in ihrem Alltag Lebenswelten vor – dazu gehören auch Sportvereine –, deren Rahmenbedingungen so beschaffen sind, dass sie eine gesundheitsbewusste Lebensführung der Menschen im Alltag unterstützen.“

**Sportpolitisches Ziel des Schwerpunktes**

Um einen Beitrag zur Realisierung dieses gesellschaftspolitischen Ziels leisten zu können, sind alle Strukturen des gemeinwohlorientierten Sports gefordert. Ausgangspunkt und Ziel aller Strategien und Maßnahmen sind letztlich die Sportvereine. Sie entwickeln ein Selbstverständnis und erwerben die Kompetenzen, um alle Menschen, die sie aufsuchen, dabei zu unterstützen, die gesundheitlichen Ressourcen ihrer jeweiligen Lebensphase auszuschöpfen. Dafür bieten die Sportvereine die besten Möglichkeiten. Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes heißt deshalb:

„Die Sportvereine im Kreis Viersen gestalten ihre interne Organisationsstruktur und ihre Vereinskultur unter Berücksichtigung der Leitidee einer umfassenden Gesundheitsförderung.“

Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes umfasst folgende Teilziele:

- Der Sportverein verfügt über eine interne Organisationsstruktur und einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess für das Gesundheitsmanagement.
- Der Sportverein fördert aktiv das Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die Gesundheitsressourcen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- Der Sportverein bietet den Mitgliedern und Besuchern ein breites Angebotsspektrum an, das ihren gesundheitlichen Bedürfnissen und Interessen entspricht und ihre Gesundheitskompetenzen stärkt.
- Der Sportverein ist ein gesundheitsfördernder Akteur in der Stadtteilkultur.
- Der Sportverein hat sich zukunftsorientiert auf die Veränderungen in der gesundheitlichen Nachfrage eingestellt, insbesondere im Hinblick auf die alternde Gesellschaft.



### 5.2.3 Vorgehen und Indikatoren

Die Idee des „Gesundheitsfördernden Lebensortes Sportverein“ hat für Sportvereine einen hohen Innovationsgehalt, denn das verbreitete Verständnis von Gesundheitsförderung beschränkt sich auf die Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten. Zunächst muss es darum gehen die Sportvereine – für die Kernidee des Schwerpunkts und die darin angelegten Möglichkeiten für die Vereinsentwicklung zu sensibilisieren und zur Umsetzung zu motivieren. Unter dieser Zielsetzung ist eine Internet-Plattform mit konkreten Praxisbeispielen und Kontakten vorgesehen.

Beratung und Begleitung sind die entscheidenden Mittel des KreisSportBundes zur Unterstützung der Sportvereine. Dazu werden die bestehenden Strukturen (z.B. Qualifizierungsmaßnahmen, VIBSS) genutzt.

Indikatoren für den Erfolg im Schwerpunkt „Gesundheitsfördernden Lebensort Sportverein“ sind:

- Die Einrichtung und Nutzung einer Internetplattform auf der Praxisbeispiele und Erfahrungen vorgestellt werden
- Die Anzahl der thematischen VIBSS-Beratungen für Sportvereine und die Anzahl der teilnehmenden Sportvereine
- Die Anzahl der Sportvereine, die die entsprechenden Qualifizierungs- und Fortbildungsmaßnahmen besuchen
- Die Anzahl der abgerufenen Strukturentwicklungsmaßnahmen, die die Umsetzung des Schwerpunktes unterstützen.

### 5.2.4 Maßnahmen

#### Der KreisSportBund Viersen und die Verbundpartner

- Richten eine Internetplattform für Beispiele guter Praxis („Wissensnetzwerk“) aus den Sportvereinen ein und gewährleistet eine aktive Pflege und Betreuung.
- Werben in der Binnenstruktur des Sports für die Idee des „Gesundheitsfördernden Lebensorts Sportverein“, z.B. auf Mitgliederversammlungen, auf der eigenen Homepage, in Vereinssitzungen, in den Medien usw.
- Motivieren und unterstützen Vereine dabei, ihre Praxiserfahrungen in die Internetplattform des KreisSportBundes einzupflegen.

- Bieten Informations-, Beratungs-, Qualifizierungs- und Fortbildungsmaßnahmen an, die der Landessportbund zu speziellen Aspekten des Schwerpunkts konzipiert hat.
- Beraten und betreuen die Sportvereine bei der Planung und Umsetzung einzelner Aspekte.

#### Die Sportvereine

- Entwickeln eine individuelle Strategie zur Umsetzung des Schwerpunktes.
- Arbeiten mit dem KreisSportBund aktiv zusammen und nutzen die verfügbaren Unterstützungsleistungen zum Schwerpunkt „Gesundheitsfördernden Lebensort Sportverein“ (z.B. Arbeitshilfen, Informationsveranstaltungen, Beratungen, Fortbildungen, Internetplattform, Projekte).

## 5.3 Schwerpunkt II: Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein

### 5.3.1 Begründung, Sachstand, Grundverständnis

Um die vielfältigen Möglichkeiten des Sports zur Entwicklung der Gesundheitskompetenz<sup>22</sup> und zur individuellen Gesundheitsförderung gezielt einsetzen und nutzen zu können, ist eine Differenzierung notwendig. Sport kann, je nachdem wie er gestaltet wird, einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit, zur Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit sowie zur Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit im Sinne einer gelingenden Alltagsbewältigung leisten. Sportangebote in Prävention/ Gesundheitsförderung/Sport der Älteren und in der Rehabilitation haben ihren Schwerpunkt in der Erhaltung, Wiederherstellung und/oder Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit sowie in der Stärkung/Förderung von individuellen Gesundheitsressourcen im Hinblick auf die Gestaltung der alltäglichen Lebensbedingungen und die Bewältigung von Herausforderungen im Alltag. Diese Aspekte müssen zukünftig noch stärker als bisher in die Praxis der gesundheitsorientierten Angebote einfließen. Maßnahmen zur Qualifizierung und zur Qualitätssicherung sollen die Übungsleitungen dabei unterstützen.

22 World Health Organisation (1998): Gesundheitskompetenz definiert die Gesamtheit der kognitiven und sozialen Fertigkeiten, welche die Menschen motivieren und befähigen, ihre Lebensweise derart zu gestalten, dass sie für die Gesundheit förderlich ist. Vgl. hierzu auch Landessportbund NRW (Hrsg.) (2010): Gesundheitskompetenz fördern. Grundlagen der Projektgruppe „Gesundheitskompetenz“ des Forums „Aktion Zukunft Lernen“. Eigenverlag. Duisburg sowie Landessportbund NRW (Hrsg.) (2003): Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in NRW. Eigenverlag. Duisburg

Ältere Menschen zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren und sie möglichst lebenslang im Sportverein in ihrer Aktivität zu begleiten, ist eine sehr komplexe Aufgabe für die Sportvereine. Es geht aber nicht nur darum, ältere Menschen in einer Sportart oder in Bewegungsgruppen zu betreuen, sondern es müssen auch angemessene und an moderne Standards orientierte Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden. Diese komplexe Aufgabe können Sportvereine in der Regel nicht allein bewältigen, hierfür bedarf es umfassender und serviceorientierter Unterstützungsleistungen durch das Verbundsystem des organisierten Sports und seiner Partner.

Im Rahmen des „Handlungsprogramms – Sport und Gesundheit – für den Kreis Viersen“ ist das Angebotsspektrum weiter ausdifferenziert worden, neue Themenfelder wurden bearbeitet und neue Zielgruppen angesprochen. So wurden in den letzten Jahren spezielle Angebote für übergewichtige Kinder (schwer mobil) aufgebaut sowie themenspezifische Angebotskonzepte wie z.B. „Stressbewältigung und Entspannung durch Bewegung“ oder „Bewegung und Ernährung“ entwickelt. Diese in Projekten bewährten Angebote müssen in die Fläche gebracht werden.

Die Ergebnisse des Landesgesundheitsberichts<sup>23</sup> weisen die Richtung für die weitere zukünftige Angebotsentwicklung. Es ist mit einem steigenden Bedarf an Rehabilitationssportgruppen insbesondere in den Indikationen „Krebs“, „Diabetes“, „Herz-Kreislaufkrankungen“ und „Orthopädie“ zu rechnen. Angebotskonzepte für die steigende Zahl von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie mit Demenzerkrankungen sind zu entwickeln. Zunehmend werden u.a. von Fachgesellschaften auch Präventionsangebote für diese Indikationen angeboten. Dieser Entwicklung ist durch die bessere Positionierung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote zu begegnen.

Auf der Grundlage von Studien zum Einfluss sozioökonomischer Faktoren auf die Gesundheit ist bekannt, dass bildungsferne Menschen, Menschen aus schlechterer sozialer Lage und Menschen mit Zuwanderungsgeschichte ein annähernd doppelt so hohes Risiko haben, schwere Erkrankungen zu erleiden oder vorzeitig zu versterben als Menschen aus höheren sozialen Schichten. Die Präventions- und Rehabilitationssportangebote der Vereine sprechen nach wie vor aber hauptsächlich Menschen aus mittlerer und höherer sozialer Schicht an. Auch Menschen mit Zuwanderungsgeschichte finden nur selten

den Weg in die gesundheitsorientierten Angebote. Zudem sprechen die verschiedenen Angebote die Geschlechter sehr unterschiedlich an. So sind Frauen im Durchschnitt 10 Jahre später von einer Herz-Kreislaufkrankung betroffen als Männer und finden deshalb kaum den Weg in die bestehenden Herzgruppen. Menschen im mittleren Altersbereich werden bisher von den gesundheitsorientierten Angeboten kaum erreicht. Notwendig sind deshalb die Entwicklung zielgruppen-gerechter Angebotsinhalte und Angebotsformen sowie die Integration gesundheitsorientierter Sportangebote in die Lebenswelten der Menschen.

Die Vereinten Nationen (UN) verabschiedeten 2006 das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (Behindertenrechtskonvention). Schlüsselbegriffe der Konvention sind Würde, Inklusion, Teilhabe, Selbstbestimmung, Empowerment, Chancengleichheit und Barrierefreiheit. Damit ist ein Perspektivwechsel auch für die von Behinderung bedrohten Menschen mit chronischen Erkrankungen verbunden. Behinderung wird nicht mehr primär unter medizinischen oder sozialen Blickwinkeln betrachtet. Eine zukünftige Herausforderung ist die Transformation der bestehenden Konzepte zur Integration hin zur Inklusion. Dies betrifft auch die Angebote des gemeinwohlorientierten Sports.

Die Sportvereine stehen zunehmend im Wettbewerb mit anderen (kommerziellen) Anbietern von gesundheitsorientierten Angeboten. Die besonderen Vorzüge und Stärken der Vereinsangebote sind deshalb deutlicher herauszustellen und öffentlichkeitswirksamer als bisher zu kommunizieren. Die Kompetenzen und das Angebotsspektrum der Sportvereine in der Kommune bzw. einem Stadtteil müssen zudem stärker als bisher abgestimmt, gebündelt und gemeinsam beworben werden.

Die Gewinnung von qualifizierten (ehrenamtlichen) Mitarbeitern für den gesundheitsorientierten Sport und die Bereitstellung geeigneter Sport- und Bewegungsräume stellen die größten Probleme und limitierenden Wachstumsfaktoren für die im gesundheitsorientierten Sport engagierten Sportvereine dar. Hier sind zukünftig besondere Initiativen notwendig.

### **Sportvereine schärfen ihr Profil für Ältere**

Für den organisierten Sport bedeutet dies auch, dass ein ein-

23 Vgl. hierzu Kapitel 5.1

zelter Verein nicht alle Facetten der sportlichen Möglichkeiten für Ältere abbilden kann, sondern in den meisten Vereinen wird eine bewusste Profilbildung des Vereins hinsichtlich der Sportangebote für Ältere notwendig sein.

Der KreisSportBund ist an der Entwicklung neuer Angebotskonzepte und Strategien zur Umsetzung von sturzpräventiven Angeboten beteiligt und setzt sich für die Implementierung im organisierten Sport ein. Gleiches wird für den Bereich „Sport und Demenz“ und weiteren auf die Gruppe der Hochaltrigen bezogenen Angebotskonzepten für die Sportvereine. Mit dem zunehmendem Wissen über die positiven Effekte der Bewegung und ihrer gesundheitlichen Bedeutung steigt auch die Motivation der Älteren für mehr Bewegung und Sport. Sportvereine haben durch die steigende Nachfrage nicht nur die Chance, neue Kunden im Segment Ältere an den Verein zu binden. Durch entsprechend differenzierte Angebote für die älteren Mitglieder im Verein sichern sie gleichzeitig deren dauerhafte Bindung.

Das Interesse der Älteren an Bewegung und Sport ist grundsätzlich hoch. Trotzdem gibt es immer noch viele Barrieren:

- Viele ältere Menschen haben großes Interesse an Bewegung und würden sich auch gerne einer Sportgruppe anschließen. Oft bestehen aber Hemmungen und/oder Barrieren, die verhindern, dass sie ihr Vorhaben in die Tat umsetzen.
- Häufig fehlt es im nahen Wohnumfeld an geeigneten Angeboten.
- Ältere haben oft Angst, nicht mithalten zu können und nicht „sportlich“ genug zu sein. Vielfach fühlen sie sich zu alt für eine neue sportliche Betätigung; „Sport ist nur was für junge Leute“.
- Sie haben sich seit langer Zeit nicht mehr sportlich betätigt und meinen, jetzt sei es zu spät um wieder damit zu beginnen.
- Sie kennen niemanden, mit dem sie sportlich aktiv werden können und alleine macht es ihnen keinen Spaß.
- Häufig ist es schwer, in schon bestehenden Gruppen Anschluss zu finden.
- Die Älteren wissen nicht, welches Bewegungs- und Sportangebot für sie geeignet ist und/oder ihnen Freude bereitet.
- Eine Teilnahme an einer Sportgruppe ist oft mit einer festen Vereinsmitgliedschaft verbunden.<sup>24</sup>

Für viele Sportvereine ist es zudem nicht leicht, unter den teilweise unzureichenden Rahmenbedingungen, die u. a. durch Sporthallen mit Sanierungsstau, fehlende Kapazitäten im

Bäderbereich, unattraktive Übungszeiten und Bewegungsräume gekennzeichnet sind, neue Angebote für die Zielgruppe der Älteren einzurichten. Hier ist Entwicklung und Innovation gefordert.

### Die Strukturen im organisierten Sport greifen

Im Vergleich zu anderen Anbietern kann es dem organisierten Sport mit seinem flächendeckenden Netz, seinem differenzierten Qualifizierungssystem und seiner Struktur am ehesten gelingen, noch mehr ältere Menschen für mehr Bewegung und Sport zu begeistern und sie zum lebenslangen Bewegungstraining zu motivieren. Ein besonderer Schwerpunkt muss hierbei auf die sogenannten defizitären Gruppen innerhalb der Gesamtzielgruppe gelegt werden. Also diejenigen, die bislang wenig Bezug zur Bewegung hatten, die gesundheitlich nicht mehr ganz so fit sind und diejenigen, die wegen kultureller oder sozialer Hintergründe bislang keinen Zugang gefunden haben.

Angebote für Ältere, bei denen gesundheitliche Aspekte im Vordergrund stehen, die gesellige und kommunikative Aspekte berücksichtigen und die Freude an der individuellen Bewegung fördern, können den Zugang zu sportlicher Aktivität (wieder) erleichtern. Solche Angebote können vom Verein organisierte einmalige Aktionen wie Schnuppernachmittage, Mitmach-Angebote am „Tag der offenen Tür“, Aktionstage und Tagesveranstaltungen oder auch dauerhafte und regelmäßige Angebote in Form von Kursen, Bewegungstreffs, Kooperationsveranstaltungen mit anderen Trägern etc. sein. Im Kreis gibt es neben den Angeboten für Ältere in Mehrspartenvereinen auch eine ganze Reihe von Vereinen, die sich mit ihrem Angebot speziell an Ältere ab 60 Jahre richten. Hier finden die Mitglieder ein sehr differenziertes Angebot, das viele Wünsche abdeckt. Wie wichtig die bedürfnisgerechte Auswahl der Angebote ist, dokumentieren auch die hohen Mitgliederzahlen der reinen Seniorensportvereine (z. B. Vereine „Sport für betagte Bürger“), die nicht selten über 500 Mitglieder haben.

### Zusammenfassend sind folgende Erkenntnisse für die Zieldefinition wesentlich:

- Bewegung und Sport sind unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Lebensführung im höheren Lebensalter
- Die Bewegungsförderung für Ältere ist Gesundheitsförderung und Seniorenarbeit im Sport!

<sup>24</sup> Landessportbund NRW (Hrsg.) (2008): Ideen und Hinweise zur Entwicklung von Angeboten für Ältere im Sportverein. Marketinginstrumente zur Vereinsentwicklung im Bereich Ältere im Sport/Sportverein. VIBSS-Infopapier. Duisburg: Eigenverlag.

- Sportvereine brauchen neue strukturelle Rahmenbedingungen für die Bewegungsförderung der Älteren
- Für die Bewegungsförderung der Älteren brauchen Vereine ein entsprechendes Angebotsprofil
- Die Zielgruppendifkussion im Sport bleibt schwierig. Nicht das kalendarische Alter ist für die Bewerbung der Angebote entscheidend, sondern das Angebot selbst sollte in den Focus gerückt werden
- Sportvereine brauchen für die Bewegungsförderung der Älteren eine neue Marketingstrategie
- Die Bewegungsförderung in der Zielgruppe „Ältere“ ist ein Instrument zur Mitgliederbindung.

### 5.3.2 Ziele

#### Gesellschaftspolitisches Ziel des Schwerpunktes

Eine der zukünftigen Herausforderungen des Gesundheitswesens besteht darin, den Menschen gleichberechtigt die für sie in der jeweiligen gesundheitlichen Situation, Lebensphase und sozialen Voraussetzung sowie den individuellen Motiven und Zugangswegen entsprechenden Versorgungsleistungen vorzuhalten. Das gesellschaftspolitische Ziel des Schwerpunktes lautet deshalb:

„Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen finden ein bedarfsgerechtes und bedürfnisorientiertes Spektrum an Versorgungsleistungen in Prävention/Gesundheitsförderung/ Sport für die ältere Generation und Rehabilitation vor, d. h. auch entsprechende Sport- und Bewegungsangebote im Sportverein.“

Im Segment „Ältere“ liegt für die Sportvereine enormes Entwicklungspotential und diejenigen, die sich hier engagieren, erfüllen damit gleichzeitig eine gesellschaftlich wichtige Aufgabe. Aus dieser Erkenntnis ist folgendes Ziel abgeleitet.

#### Sportpolitisches Ziel des Schwerpunktes

Mit seinen gesundheitsorientierten Sportangeboten leistet der gemeinwohlorientierte Sport bereits einen wesentlichen Beitrag zur gezielten Förderung der individuellen Gesundheit der Bürger im Kreis Viersen. Zur Erreichung des gesellschaftspolitischen Ziels ist es aber notwendig, dass der Sport seine Strukturen und Arbeitsweisen zukunftsorientiert weiterentwickelt. Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes lautet deshalb:

„Die Sportvereine im Kreis Viersen bieten bedarfsgerecht und bedürfnisorientiert qualitätsgesicherte Sportangebote in der Prävention/Gesundheitsförderung/ Sport der Älteren und in der Rehabilitation an, unter qualifizierter Leitung, mit nachhaltigen Strukturen und in geeigneten Sport- und Bewegungsräumen.“

#### Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes umfasst folgende Teilziele:

- Die Qualität der Sportangebote in der Prävention/Gesundheitsförderung/ Sport der Älteren und in der Rehabilitation wird durch ein verbindliches Qualitätsmanagement und entsprechende vereinsunterstützende Strukturen gewährleistet.
- Es stehen ausreichend qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter B „Prävention“, Sport der Älteren und „Rehabilitation“ zur Verfügung.
- Die Wettbewerbsfähigkeit der Sportvereine mit gesundheitsorientierten Angeboten/Angeboten für Ältere ist durch ein umfassendes Marketing gewährleistet.
- Die Sportvereine bieten ihre gesundheitsorientierten Angebote/Angebote für Ältere auch in den Lebenswelten der Menschen an und kooperieren dazu mit Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors.
- Der KreisSportBund und seine Mitgliedsorganisation des organisierten Sports haben jeweils eine Person als „Beauftragte/n für Gesundheit/Ältere“ berufen.
- Der KreisSportBund hat die Bevölkerungsstruktur auf kommunaler Ebene analysiert und eine Strategie zur Bewegungsförderung in der Zielgruppe der Älteren entwickelt.

### 5.3.3 Vorgehen und Indikatoren

Neben der kontinuierlichen Entwicklungsarbeit wird der Schwerpunkt „Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein/Angebote für Ältere“ einzelne, zeitlich befristete Schwerpunktinitiativen in den für die Angebotsentwicklung entscheidenden Bereichen „Mitarbeiterentwicklung“ und „Qualitätssicherung“ durchführen.





Primärer Indikator für den Erfolg im Schwerpunkt „Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein“ und „Sportangebote für Ältere“ ist:

- Die Anzahl der zertifizierten Präventions- und Rehabilitationsangebote.
- Die Anzahl der Sportangebote für Ältere.
- Zuwachsrate der älteren Vereinsmitglieder in der Mitgliederstatistik.
- Anzahl der Sportvereine, welche die Bewegungsförderung für die Zielgruppe „Ältere“ in ihr Vereinsprofil aufgenommen haben und eine/n Beauftragten bzw. ein Team berufen haben.
- Art und Anzahl der Kooperations- und Netzwerkpartner und Netzwerkbeteiligungen.

Darüber hinaus ergeben sich aus den Teilzielen, den Maßnahmen der Strukturentwicklung und den Querschnittsfunktionen weitere Indikatoren:

- Die Anzahl der Übungsleitungen ÜL-B „Prävention“ und „Rehabilitation“ mit gültiger Lizenz.
- Die Anzahl der Übungsleitungen ÜL-B „Sport der Älteren“ mit gültiger Lizenz.
- Die Anzahl der durchgeführten Qualifizierungsmaßnahmen für die Schwerpunkte und die Anzahl der Teilnehmer.
- Die Anzahl der thematischen VIBSS-Beratungen für Sportvereine und die Anzahl der teilnehmenden Sportvereine.
- Die Anzahl der abgerufenen Strukturentwicklungsmaßnahmen der Sportvereine.

### 5.3.4 Maßnahmen

Der Schwerpunkt „Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein und Sport der Älteren“ werden im Verbundsystem des gemeinwohlorientierten Sports umgesetzt. Der KreisSportBund mit seinen Stadt- und Gemeindegemeinschaften, die Fachschaften und die Sportvereine tragen gemäß ihrem Auftrag in spezifischer Weise zur Zielerreichung bei.

#### Der KreisSportBund und die Verbundpartner

- entwickeln und erproben innovative Angebotskonzepte in der Prävention/Gesundheitsförderung / Sport der Älteren und in der Rehabilitation für die Vereinsebene.
- bauen systematisch und nachhaltig eine vereinsunterstützende Struktur im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ „Sport der Älteren“ auf.
- bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen sowie bedarfsorientiert Beratungsmaßnahmen für die im gesundheitsorientierten Sport engagierten Sportvereine an.

- qualifizieren bedarfsgerecht Übungsleitungen ÜL-B „Prävention“, „Sport der Älteren“ und „Rehabilitation“.
- ermitteln Bedarfe und beraten Sportvereine entsprechend, damit sie gesundheitsorientierte Angebote/Angebote für Ältere installieren oder ihr Angebotsspektrum zukunftsorientiert ausbauen.
- informieren, beraten und unterstützen ihre Sportvereine bei der nachhaltigen Absicherung ihrer gesundheitsorientierten Angebote /Angebote für Ältere.
- motivieren, informieren, beraten und unterstützen Sportvereine bei der Entwicklung und Erprobung von Maßnahmen zur Implementierung von gesundheitsorientierten Sportangeboten/Angebote für Ältere in Lebenswelten.
- motivieren, informieren, beraten und unterstützen die Vereine bei Maßnahmen zur Erhaltung, Wiedergewinnung oder Schaffung von Bewegungsräumen für den gesundheitsorientierten Sport und die Alltagsbewegung.
- motivieren, informieren, beraten und unterstützen die Vereine bei der Sicherung der Qualität der gesundheitsorientierten Sportangebote/Angebote für Ältere.
- initiieren, entwickeln und erproben Gewinnungs- und Anerkennungsmaßnahmen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im gesundheitsorientierten Sport/Angebote für Ältere.
- sichern die Qualität der gesundheitsorientierten Sportangebote durch Bereitstellung qualitätssichernder Instrumente.

#### Mitarbeiter/innen gewinnen

Mitarbeiter/innen für den Sportverein zu gewinnen ist das größte Problem der Sportvereine in NRW: „Probleme stellen vor allem die Bindung und Gewinnung von (1) ehrenamtlichen Funktionsträgern, (2) jugendlichen Leistungssportlern, (3) Übungsleitern und Trainern“.<sup>25</sup>

#### Die Sportvereine

- setzen bewährte Angebotskonzepte in der Prävention/Gesundheitsförderung/Sport der Älteren und Rehabilitation um.
- integrieren innovative Angebotskonzepte in der Prävention/ Gesundheitsförderung/ Sport der Älteren und in der Rehabilitation in ihr Angebotsspektrum.
- implementieren gesundheitsorientierte Sportangebote und Angebote für Ältere in Lebenswelten.
- setzen ein kontinuierliches Marketing für ihre gesundheitsorientierten Sportangebote um.
- gewährleisten eine funktionierende Organisationsstruktur für ihre gesundheitsorientierten Sportangebote.

- erschließen und sichern geeignete Sport- und Bewegungsräume für den gesundheitsorientierten Sport.
- setzen Maßnahmen zur Sicherung und Verbesserung der Angebotsqualität kontinuierlich um.
- nutzen die verfügbaren Unterstützungsleistungen des KreisSportBundes zur Weiterentwicklung des Schwerpunktes.
- arbeiten mit dem KreisSportBund zusammen.
- akquirieren und motivieren ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Realisierung des Schwerpunktes.

### 5.4 Schwerpunkt III: Gesundheitspartner Sport

#### 5.4.1 Begründung, Sachstand, Grundverständnis

Die Gesundheit der Menschen und die gezielte Förderung von Gesundheit sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben und Herausforderungen. Maßnahmen zur Prävention/Gesundheitsförderung/Sport der Älteren und zur Rehabilitation umfassen Aspekte des individuellen Verhaltens genauso wie Aspekte der sozialen, ökonomischen und ökologischen Verhältnisse. Vor diesem Hintergrund gewinnt die Zusammenarbeit der verschiedenen gesellschaftlichen Akteure eine besondere Bedeutung, denn nur vernetzt können Prävention/Gesundheitsförderung/ Sport der Älteren und Rehabilitation effektiv, effizient und für alle Bürgerinnen und Bürger wahrnehmbar gestaltet und realisiert werden.

Unumstritten ist, dass Bewegung und Sport einen wichtigen Beitrag zu mehr Gesundheit leisten können. In zeitgemäßen Strategien zur Prävention/-Gesundheitsförderung und zur Rehabilitation findet dies seine Berücksichtigung. Die vielfältigen Breitensportangebote der Vereine bieten eine niedrigschwellige Möglichkeit zum Einstieg in einen körperlich aktiveren Lebensstil. Darauf aufbauend verfügt der gemeinwohlorientierte Sport im Kreis Viersen über ein differenziertes, qualitätsgesichertes, sozialverträgliches Angebot in der Prävention/Gesundheitsförderung und in der Rehabilitation. Dennoch wird der organisierte Sport als kompetenter und vor allem flächendeckender Akteur im Kreis noch zu selten als Gesundheitspartner auf den verschiedenen Handlungsebenen wahrgenommen und bei wichtigen gesundheitspolitischen Entscheidungen und ihrer Umsetzung als solcher herangezogen.

Oft arbeiten Akteure des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits-, und Sozialsektors bei Maßnahmen mit anderen oder entwi-

ckeln entsprechende Eigenkompetenzen. Eine Zusammenarbeit mit dem gemeinwohlorientierten Sport könnte hier zur Ressourcenschonung beitragen sowie die Effektivität, die Effizienz, die Qualität und die Nachhaltigkeit der Maßnahmen erhöhen.

Mit dem „Handlungsprogramm – Sport und Gesundheit – für den Kreis Viersen“ wurden wichtige Handlungsgrundlagen für eine engere Zusammenarbeit zwischen den Sportorganisationen und den Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors gelegt. So pflegt der KreisSportBund über u.a. eigene Gremien, die Mitarbeit in anderen Gremien, Beteiligungen an Initiativen/Projekten/Programmen, über Kooperationsvereinbarungen sowie persönliche Kontaktpflege die Zusammenarbeit mit wichtigen Akteuren. Auch auf Ebene der Städte/- und Gemeinden wurden erste vergleichbare Netzwerkstrukturen geschaffen.

Durch die Einrichtung des Netzwerkes Kindergesundheit konnte die aktive Netzwerkarbeit intensiviert werden. Aktive Netzwerkarbeit wird hierbei sowohl extern als auch intern betrieben. Der interne Erfahrungsaustausch und die Abstimmung auf und zwischen den verschiedenen Organisationsebenen im gemeinwohlorientierten Sport sind von entscheidender Bedeutung für die zukünftige Entwicklung und Positionierung. Hier liegen noch erhebliche Entwicklungspotenziale.

Die Zusammenarbeit des KreisSportBundes und der Sportvereine mit Trägern von s.g. „Settings“ bzw. den „Settings“ selber konnte verstärkt werden. Eine intensive Form von Kooperation stellt dabei die gemeinsame Angebotserstellung z.B. schwer mobil dar. Auch fühlen sich nach wie vor viele Vereine überfordert, aus ihrer traditionellen Binnenorientierung herauszutreten und mit anderen Akteuren im kommunalen Umfeld systematisch zusammenzuarbeiten.

Der KreisSportBund verfolgt ein strukturiertes Vorgehen bezüglich seiner Mitarbeit in Netzwerken und beim Aufbau von Kooperationen in den Handlungsfeldern „NRW bewegt seine Kinder“, „Netzwerk Kindergesundheit“, „Sport und Gesundheit“ und „Sport der Älteren“.

#### 5.4.2 Ziele

##### Gesellschaftspolitisches Ziel des Schwerpunktes

Eine umfassende bedarfs- und bedürfnisgerechte Versorgung mit Versorgungsleistungen in der Prävention/Gesundheitsförderung/Sport der Älteren/ Rehabilitation und eine effiziente

und effektive Nutzung fachlicher, materieller, personeller, räumlicher und anderer Ressourcen setzt die Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors voraus.

**Das gesellschaftspolitische Ziel lautet deshalb:**

„Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen erhalten durch das optimale Zusammenwirken der gesellschaftlichen Akteure, zu denen auch der gemeinwohlorientierte Sport gehört, möglichst einfach Zugang zu qualitativ und fachlich abgesicherten, ressourcenschonend erbrachten Versorgungsleistungen.“

**Sportpolitisches Ziel des Schwerpunktes**

Um mit seinen Möglichkeiten in den Zusammenhängen von „Netzwerk Kindergesundheit“, „Sport und Gesundheit/Ältere“ seinen Beitrag zu diesem gesellschaftspolitischen Ziel zu leisten, muss der gemeinwohlorientierte Sport sich auf allen Organisationsebenen zu einem kompetenten und aktiven Gesundheitspartner in der Zusammenarbeit mit den verschiedenen Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors entwickeln. Die sportinternen Strukturen und Kompetenzen sind entsprechend weiterzuentwickeln. Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes heißt deshalb:

Der gemeinwohlorientierte Sport im Kreis Viersen bringt sich kompetent und aktiv mit dem Thema „Sport und Gesundheit/ Sport der Älteren“ in die Netzwerke zur Prävention/Gesundheitsförderung/Sport der Älteren und zur Rehabilitation ein.“

Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes umfasst folgende Teilziele:

- Die internen Strukturen des gemeinwohlorientierten Sports (KreisSportBund, Fachschaften, Stadt-/Gemeindesportverbände, Sportvereine) sind in Bezug auf ihre Netzwerkfähigkeit analysiert und werden diesbezüglich beständig weiterentwickelt.
- Relevante externe Netzwerkstrukturen (Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektor) auf kommunaler Ebene sind analysiert und werden zielorientiert in die Arbeit einbezogen.
- Der gemeinwohlorientierte Sport handelt nach einem einheitlichen Gesundheitsverständnis und nach vergleichbaren Verfahrensmodellen.
- Der gemeinwohlorientierte Sport ist kompetenter Gesundheitspartner in den Lebenswelten der Menschen im Kreis Viersen.
- Der KreisSportBund kooperiert mit seinem Gesundheitsamt.

**5.4.3. Vorgehen und Indikatoren**

Die Umsetzung des Schwerpunktes „Gesundheitspartner Sport“ umfasst sowohl eine stärkere Vernetzung der sportinternen Strukturen als auch ein verbessertes Zusammenarbeiten mit relevanten externen Strukturen des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors.

Das Engagement des gemeinwohlorientierten Sports in den für das Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ relevanten Netzwerkstrukturen auf kommunaler Ebene soll verstärkt und die Kooperationen mit wichtigen Partnern im Gesundheitssektor sollen intensiviert werden. Der KreisSportBund ist dabei sowohl durch seine Beteiligung an Netzwerken als auch durch das Vorleben von Kooperationen auf Kreisebene gefordert, den Stadt-/Gemeindesportverbänden, Fachschaften und Sportvereinen den Weg zu mehr Netzwerkarbeit und Kooperation zu ebnet. Zentrale Instrumente der Umsetzung sind Netzwerktreffen auf und zwischen den verschiedenen Organisationsebenen sowie ein Internet-Forum „Netzwerk Sport und Gesundheit“.

Parallel soll die interne Vernetzung verbessert werden, damit der gemeinwohlorientierte Sport nach außen abgestimmt und mit einem einheitlichen Verständnis sowie vergleichbaren Verfahrenswegen als starker Partner kompetent auftreten kann.

Primäre Indikatoren für den Erfolg im Schwerpunkt „Gesundheitspartner Sport“ sind:

- Die Anzahl der Sportvereine, die aktives Mitglied im Internet-Forum „Netzwerk Sport und Gesundheit“ ist
- Die Anzahl der Beteiligten Ärzte und Apotheken.

Darüber hinaus ergeben sich aus den Teilzielen, den Maßnahmen der Strukturentwicklung und den Querschnittsfunktionen weitere Indikatoren:

- Die Anzahl der durchgeführten Qualifizierungsmaßnahmen für den Schwerpunkt „Gesundheitspartner Sport“ und die Anzahl der Teilnehmer.
- Die Anzahl der thematischen VIBSS-Beratungen für Sportvereine und die Anzahl der teilnehmenden Sportvereine.
- Der Anteil an Sportvereinen, der in den Zusammenhängen von „Sport und Gesundheit“ mit Lebenswelten kooperiert.

#### 5.4.4 Maßnahmen

Der Schwerpunkt „Gesundheitspartner Sport“ wird im Verbundsystem des gemeinwohlorientierten Sports umgesetzt.

##### Der KreisSportBund und die Verbundpartner

- vertreten das Gesundheitsverständnis des gemeinwohlorientierten Sports im Kreis und kommunizieren dieses nach innen und außen.
- bauen durch regelmäßige kommunale Veranstaltungen sowie durch die Nutzung des Internet-Forum „Netzwerk Sport und Gesundheit“ ein sportorganisationsinternes Netzwerk „Sport und Gesundheit“ auf und arbeiten in entsprechenden Netzwerken auf Kreisebene aktiv mit.
- koordinieren und betreuen die Sportvereine bei der Planung und Umsetzung einzelner Kooperationsmaßnahmen.
- bieten Informations- und Beratungsmaßnahmen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sportvereine und nutzen selbst entsprechende Maßnahmen des Landessportbundes zur Erhöhung der eigenen Netzwerkfähigkeit.
- analysieren die in ihrem Einzugsgebiet relevanten externen Netzwerke, Initiativen und Projekte und bringen sich in den Zusammenhängen von „Sport und Gesundheit“ ggf. aktiv ein.

- arbeiten als KreisSportBund mit ihrem Gesundheitsamt sowie mit den bestehenden Netzwerken der Ärzteschaft und der Apotheker mit, bzw. bauen bei Nichtbestehen eines Netzwerks ein eigenes auf.
- fördern als Fachverband die sportinterne Zusammenarbeit ihrer regionalen/kommunalen Untergliederungen (z.B. Gaue, Bezirke, Fachschaften) mit den Stadt-/Gemeindegemeinschaften.

##### Die Sportvereine

- arbeiten im Rahmen interner Netzwerkstrukturen mit anderen Sportvereinen sowie mit dem KreisSportBund zusammen und stellen ihre Erfahrungen im Rahmen der Netzwerkarbeit zur Verfügung.
- nutzen die verfügbaren Unterstützungsleistungen (Informations-, Beratungs-, Qualifizierungsleistungen, Netzwerktreffen, Internet-Forum etc) des KreisSportBundes für die eigene Netzwerkarbeit.
- analysieren die Strukturen ihres kommunalen Umfeldes in Bezug auf externe Partner und Lebenswelten.
- teilen das Gesundheitsverständnis des gemeinwohlorientierten Sports und vertreten es nach außen.
- rekrutieren und motivieren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Umsetzung des Schwerpunktes.



## 5.5 Schwerpunkt IV: Gesundheitsmarketing im Sport

### 5.5.1 Begründung, Sachstand, Grundverständnis

Mit der Öffentlichkeitskampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS) als einem Handlungsschwerpunkt des „Handlungsprogramms – Sport und Gesundheit – für den Kreis Viersen“ wurde die Öffentlichkeitsarbeit gegenüber Partnern im Gesundheitswesen, den Vereinen und der Bevölkerung erfolgreich intensiviert.

Dennoch ist festzustellen, dass viele Sportvereine genauso wie viele gesellschaftliche Akteure und die Bevölkerung nach wie vor nicht ausreichend über die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit sowie die vielfältigen Leistungen der Sportorganisationen im gesundheitsorientierten Sport informiert sind.

Die mit der Öffentlichkeitskampagne initiierten Aktivitäten müssen deshalb ausgeweitet werden. Dabei soll zielgruppenspezifischer, settingbezogener, partnerschaftlicher, kundenbezogener, öffentlichkeitswirksamer und somit „marktorientierter“ vorgegangen werden. Notwendig ist dies auch vor dem Hintergrund der Zunahme des wachsenden Wettbewerbs im

Präventions- und Rehabilitationssport. Der Markt „Gesundheitsport“ wird neben dem Sportverein und den „traditionellen“ Mitbewerbern wie Fitnessstudios oder Sport- und Gesundheitszentren zunehmend von Anbietern, die bislang in der Sportwelt kaum eine Rolle gespielt haben, abgedeckt. Das sind Krankenhäuser mit Gesundheitszentren, Physiotherapieeinrichtungen, Rehabilitationskliniken, Arztpraxen etc. Diese sind auf wirtschaftlichen Erfolg ausgerichtet, arbeiten „professionell“ mit hauptberuflichen Fachkräften und agieren marktorientiert.

Vor dem Hintergrund des Marketings muss sich auch der gemeinwohlorientierte Sport als Akteur im Gesundheitsbereich entsprechend orientieren. Aus Sicht der Sportorganisationen sind zentrale Zielstellungen des Gesundheitsmarketings zum einen die Teilnehmergeinnung und -bindung für die gesundheitsorientierten Sportangebote, zum anderen die Positionierung des Vereins gegenüber relevanten Akteuren des Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors. Die Erhöhung der Wettbewerbsfähigkeit gegenüber Mitbewerbern sowie die Motivation zu Verhaltens- bzw. Bewusstseinsänderung in Bezug auf das Bewegungsverhalten bei relevanten Zielgruppen sind weitere zentrale Herausforderungen.





### 5.5.2 Ziele

#### Gesellschaftspolitisches Ziel des Schwerpunktes

Gesundheitsmarketing kann zur Sensibilisierung der Bürgerinnen und Bürger für die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit beitragen. Ebenso ist die Aufgabe des Gesundheitsmarketings, Informationen über geeignete gesundheitsorientierte Angebote öffentlich zu machen und die Bevölkerung für die Teilnahme an diesen zu motivieren. Das gesellschaftspolitische Ziel lautet deshalb:

„Die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Viersen sind für eine gesunde Lebensführung sensibilisiert und motiviert, Bewegung verstärkt in den Alltag zu integrieren sowie die gesundheitsorientierten Angebote der Sportvereine zu nutzen.“

#### Sportpolitisches Ziel des Schwerpunktes

Zur Erreichung des gesellschaftspolitischen Ziels ist es notwendig, die Strukturen und Arbeitsweisen des gemeinwohlorientierten Sports auf den verschiedenen Handlungsebenen weiterzuentwickeln. Das sportpolitische Ziel des Schwerpunktes heißt deshalb:

„Die im gesundheitsorientierten Sport engagierte Sportorganisation wendet Instrumente des Gesundheitsmarketings an.“

Das Schwerpunktziel umfasst folgende Teilziele:

- Die Sportorganisationen verfügen über zeitgemäße Werbematerialien im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit/Sport der Älteren“.
- Instrumente zur Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. gegenüber der Presse) liegen vor.
- Die Sportorganisationen sind zur Optimierung des Marketingprozesses mit anderen Akteuren, z.B. im Bereich des Arbeits-, Bildungs- und Sozial- und Gesundheitssektors, hinreichend vernetzt.
- Die Sportvereine haben ihre Wettbewerbsfähigkeit gegenüber den Mitbewerbern erhöht.

### 5.5.3 Vorgehen und Indikatoren

Manche Akteure im Sport wenden bereits unbewusst Marketingmethoden an. Einige wenige setzen Marketingmethoden

ein, um die Wirtschaftlichkeit der jeweiligen Organisation zu gewährleisten.

Primäre Indikatoren für den Erfolg im Schwerpunkt „Gesundheitsmarketing im Sport“ sind:

- Die Imageverbesserung des Landessportbundes, der Stadt-/ Kreissportbünde sowie der Fachverbände bei ihren Mitgliedern in Bezug auf die Leistungen im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“
- Der Anstieg der Wettbewerbsfähigkeit der im gesundheitsorientierten Sport tätigen Vereine gegenüber den Mitbewerbern (z.B. Physiotherapieeinrichtungen, Fitness-Studios)
- Die Zunahme der Bekanntheit der gesundheitsorientierten Sportangebote der Vereine in der Bevölkerung und bei relevanten Partnern (z.B. Ärzte, Apotheker, Politiker, Journalisten).

#### 5.5.4 Maßnahmen

Der Schwerpunkt „Gesundheitsmarketing im Sport“ wird im Verbundsystem des gemeinwohlorientierten Sports umgesetzt.

##### Der KreisSportBund und die Verbundpartner

- gewährleisten die interne Informationsarbeit zum Thema „Sport und Gesundheit/Netzwerk Kindergesundheit“ sowie die externe gegenüber den relevanten Akteuren im Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektor.
- optimieren ihre vereinsübergreifenden Kommunikationswege im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit/Netzwerk Kindergesundheit“ gegenüber der Bevölkerung (durch Platzierung von Zeitungsartikeln, Angebotsverzeichnisse etc.).

##### Die Sportvereine ...

- optimieren ihre Kommunikations- und Vertriebswege im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit / Kindergesundheit“.
- bringen die vom KreisSportBund bereitgestellten Materialien/Medien für die Öffentlichkeitsarbeit zu ihren gesundheitsorientierten Angeboten und Maßnahmen zur Anwendung.
- nutzen die verfügbaren Unterstützungsleistungen der Dachorganisationen zum Schwerpunkt „Gesundheitsmarketing im Sport“.
- arbeiten mit dem KreisSportBund und anderen Sportvereinen zusammen und stellen ihre Erfahrungen anderen Sportvereinen zur Verfügung.

## 5.6 Schwerpunkt V: Generationenbeziehungen

### 5.6.1 Generationenbeziehungen – Begründung und Sachstand

Während es in der Familie, als wichtigstes Bindeglied zwischen den Generationen, noch selbstverständlich ist, dass sich die Generationen einander unterstützen und helfen, ist der Zusammenhalt von Jung und Alt in der Gesellschaft keineswegs mehr so natürlich gegeben. Die zunehmende Ausdifferenzierung der unterschiedlichen Lebensformen und -stile bringt es mit sich, dass ältere und jüngere Menschen nicht mehr auf so selbstverständliche Weise wie früher miteinander im Dialog und in Verbindung stehen.

Gerade die ältere Generation beklagt diesen Umstand und wünscht sich mehr Kontakt zu den Jüngeren, um ihr Erfahrungswissen, ihre Unterstützung und Zeit weitergeben zu können. Darüber hinaus zeigen die Prognosen, dass im Jahr 2020 ca. ein Drittel der über 65-Jährigen keine Kinder oder Enkelkinder mehr haben wird<sup>26</sup> und sich langfristig das Verhältnis zwischen den Generationen zugunsten der Älteren verschiebt.

Ausschlaggebend für den Erfolg dieser Projekte ist das gegenseitige und respektvolle Verständnis von Jung und Alt für die jeweiligen Erfahrungen, Kompetenzen und Potenziale sowie die Wünsche und Probleme. Beispielsweise können Kinder und Jugendliche von den Erfahrungen und dem Wissen der Älteren bezüglich des eigenen Lebensweges und späteren Alterungsprozesses profitieren und die Älteren gewinnen von der Spontaneität, Kreativität und dem aktuellen Technikwissen der Jugend.

#### Sportvereine sind Bindeglieder der Generationen

Sportvereine verstehen sich traditionell als Bindeglieder der Generationen. In kaum einer anderen gesellschaftlichen Institution sind Menschen aller Generationen vertreten und kommen auf so selbstverständliche Weise wie über den Sport miteinander in Kontakt. Oftmals erwachsen aus diesen Kontakten lebenslange Verbindungen und Freundschaften über alle Altersgruppen hinweg. In Sportvereinen werden Beziehungen zwischen den Generationen bewusst gefördert,

26 Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2007): Generationenübergreifende Projekte. Beispiele aus der Praxis für die Praxis. Düsseldorf.

zum einem über den Sport selbst, aber natürlich auch über das soziale Miteinander im Vereinsleben und die Übungs- und Trainingsgruppen, welche durch Jüngere und Ältere in ihren jeweiligen Funktionen angeleitet werden. Partnerschaft, Rücksichtnahme, Offenheit und Toleranz sind zentrale Werte im Sportverein. Hier wird gelingendes soziales Miteinander gelernt und gelebt.

#### **Ausbau der Generationenbeziehungen ein zentraler Schwerpunkt des KreisSportBundes**

Zur Stärkung der Generationenbeziehungen sollen der generationsübergreifende und solidarische Charakter des Sports hervorgehoben, Generationen zusammengeführt, gemeinsame Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote initiiert sowie neue Aktivitäts- und Tätigkeitsfelder im Sport für Kinder, Jugendliche und Ältere aufgezeigt werden.

In der Zusammenarbeit ausgewählter Sportfachverbände, Sportvereine und kommunaler Kooperations-/ Netzwerkpartner werden generationenübergreifende Vereinsangebote initiiert und so neue Ideen für Generationenprojekte, Zugangswege, Inhalte und Angebote im Sport für Jung und Alt erprobt sowie Ressourcen der Netzwerkarbeit erschlossen. Potentielle kommunale Netzwerkpartner können aus den Bereichen der Kommunalpolitik (z. B. Stadtverwaltung, Seniorenbeauftragter, lokale Bündnisse für Familie, Mehrgenerationenhäuser), der Senioreneinrichtungen (z. B. Seniorenbegegnungsstätten und -heime, Seniorenbüros), der Wohlfahrtsverbände, dem Gesundheitssystem (z. B. Krankenkassen), der Bildungsträger (z. B. Kindertagesstätten, Schulen) oder aus der Wirtschaft bzw. anderen gesellschaftlichen Sektoren kommen.

#### **5.6.2 Ziele**

Entsprechend der aktuellen Situation und der erwarteten Entwicklungen, bedarf es einer festen und langfristigen Verankerung generationenübergreifender Handlungsansätze auf gesellschaftlicher Ebene im Rahmen einer gezielten Förderung gemeinsamer Aktivitäten von Jung und Alt. Daraus lässt sich folgendes gesellschaftspolitische Ziel ableiten:

##### **Gesellschaftspolitische Ziel**

Der organisierte Sport im Kreis Viersen fördert in Zusammenarbeit mit kommunalen Partnern gezielt die Beziehungen und den Dialog der Generationen im Rahmen gemeinsam initiiert generationenübergreifender Bewegungs- Spiel- und Sportangebote.

Für die langfristige Förderung der Generationenbeziehungen und Verbesserung der Kommunikation zwischen den Generationen und für die damit verbundene Erreichung des gesellschaftspolitischen Ziels bedarf es einer Weiterentwicklung und Sicherung sportpolitischer Strukturen. Daraus leitet sich das folgende sportpolitische Ziel ab:

##### **Sportpolitisches Ziel**

Der organisierte Sport im Kreis Viersen wirkt für ein Zusammenführen der Generationen und macht den generationenübergreifenden Charakter des Sports in vielfältigen Bezügen deutlich. Er fördert die Beziehungen der Generationen durch gemeinschaftliche Bewegungs-, Spiel-, und Sportangebote.

##### **Teilziele**

- Die Sportvereine bieten generationenübergreifende Angebote an
- Der organisierte Sport verfügt im Bereich generationenübergreifender Angebote über kompetente und qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen aller Altersgruppen und fördert deren weitere Qualifizierung.
- Der organisierte Sport nutzt interne und externe Netzwerkstrukturen zur Gestaltung und Kommunikation generationenübergreifender Angebote und Themen für die Gewinnung der Zielgruppen und neuer Partner.

#### **5.6.3 Maßnahmen**

##### **Der KreisSportBund und die Verbundpartner**

- integrieren die Generationenprojekte als festes Handlungsfeld in die Koordinierungsstellen.
- sensibilisieren und gewinnen Sportvereine/ Vereinsvorstände für die Initiierung von Generationenprojekten/-angeboten.
- begleiten, unterstützen und beraten Sportvereine bei der Durchführung generationenübergreifender Projekte, Aktionstage, Bewegungsangebote, Kurse, Zukunftswerkstätten unter Berücksichtigung der Voraussetzungen jedes Sportvereins, z. B. über die Nutzung von VIBSS-Beratungsangeboten, Best-Practice-Beispielen.



- ermöglichen Erfahrungsaustausche von Sportvereinen mit Generationenprojekten/-angeboten.
- führen dezentrale Aus- und Fortbildungen bzw. Qualifizierungsmaßnahmen zu generationsübergreifenden Themen durch.
- präsentieren ihre Generationenprojekte/-angebote/Best-Practice-Beispiele auf Kreisebene z. B. Veröffentlichungen in Print- und elektronischen Medien Internet, zentrales Angebotsverzeichnis.
- unterstützen die Öffentlichkeitsarbeit der Vereine für die generationsübergreifenden Projekte/-angebote.

#### Die Sportvereine

- verankern, entsprechend der individuellen Voraussetzungen, die Förderung der Generationenbeziehungen als Handlungsfeld in die Vereinsarbeit bzw. den Sport der Älteren.
- führen generationsübergreifende Vereinsprojekte/ -angebote durch und integrieren Jung und Alt-Angebote in das Sportangebot des Vereins z. B. Aktionstage, Zukunftswerkstätten, Schnupperangebote, Kurs- und Dauerangebote.
- gewinnen Kinder/Jugendliche und Ältere/Senioren u. a. als Übungsleiter und weitere ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein und ermöglichen die Nutzung von zentralen/dezentralen Qualifizierungsangeboten.
- arbeiten mit kommunalen Kooperations- und Netzwerkpart-

nern zusammen, z. B. gemeinsame Umsetzung von Generationenprojekten, regelmäßige Beratungen.

#### 5.6.4 Verfahrensmodell

Die Förderung der Generationenbeziehungen im Sport ist eine gesellschaftlich wichtige Aufgabe und wird für den zukunfts-fähigen Sportverein zunehmend an Bedeutung gewinnen.

#### Mögliche Indikatoren für die Erreichung der Ziele/Teilziele

- Zahl der Sportvereine, die generationsübergreifende Projekte/Angebote umsetzen
- Teilnehmerzahl bei den Jung und Alt-Angeboten der Sportvereine im Kreis Viersen
- Anzahl an zentralen/dezentralen Aus-/Fort- und Weiterbildungen für Übungsleiter mit generationsübergreifenden Bezug, Schulungen der Vereinsvorstände
- Anzahl an Teilnehmern/ Übungsleitern bei den angebotenen Aus-/Fort- und Weiterbildungen
- Art und Anzahl der Kooperations- und Netzwerkpartner.





## Impressum

### Herausgeber:

Kreis Viersen / KreisSportBund Viersen e.V.  
Rathausmarkt 3  
41747 Viersen  
[www.kreissportbund-viersen.de](http://www.kreissportbund-viersen.de)

### Verantwortlich:

KreisSportBund Viersen e.V.

### Redaktion:

Klaudia Schleuter  
Ulrike Dahms

### Inhalt:

Klaudia Schleuter

### Mitarbeit

Anne-Juliane Hannß  
Landessportbund NRW – Ressort Gesundheit

### Ausgabe:

März 2012

## Anmerkung

Die Konzeptentwicklung erfolgte unter Mitwirkung des Landessportbundes und in Anlehnung an das Konzept der Programme: „Bewegt GESUND in NRW“ und „Bewegt Älter werden in NRW“.

**ServiceCenter**  
des KreisSportBundes Viersen und seiner Mitgliedsorganisationen

**INFORMATION, BERATUNG UND SCHULUNG**  
zur Mitarbeit im Sportverein

Wir sind für Sie da  
montags bis freitags 08:00 – 12:00 Uhr  
zusätzlich dienstags und donnerstags von 14:00 – 17:00 Uhr

Tel. 02162 391744  
KSB@kreis-viersen.de

MITGLIED IM



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

