

Bernd Grimm

---

### **Die Bedeutung von Sport und Bewegung für ein gesundes, selbstbestimmtes und engagiertes Älterwerden**

#### **Einleitung**

Der Demografische Wandel unserer Gesellschaft macht auch vor dem Sport und seinen Organisationen nicht halt. Die Anzahl der Menschen über 65 wird im nächsten Jahrzehnt dramatisch zunehmen, wenn die »Babyboomer«-Generation das Pensionsalter erreicht. Gleichzeitig gibt es deutlich weniger Kinder und Jugendliche, auch in den Sportvereinen.

Der ehemalige Deutsche Sportbund – heute Deutscher Olympischer Sportbund - hat vor mehr als zwanzig Jahren diese vorhersehbare Entwicklung zum Anlass genommen, um unter dem Titel »richtig fit ab 50« eine Programmatik für den »Sport der Älteren« zu entwickeln und eine »Sportpolitische Konzeption für den Seniorensport« zu verabschieden. Auch in den Landessportbünden und Sportfachverbänden wurden Initiativen ergriffen, um die stetig wachsende Bevölkerungsgruppe der Seniorinnen und Senioren für den Sport zu gewinnen und auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Angebote bereit zu stellen.

Was vor zwanzig Jahren wichtig erschien, die möglichst umfassende Beteiligung der älteren Generation an den Sportangeboten der Vereine, ist heute noch viel wichtiger geworden. Denn die neuen Älteren sind nicht nur zahlreicher, sie haben auch in der Regel eine völlig andere Sportsozialisation aufzuweisen als frühere Seniorengenerationen, für die oft noch die Erfahrungen der entbehrungsreichen Nachkriegszeit prägend waren. Die »neuen Alten«, die fitter, mobiler und unternehmungslustiger sind, erwarten mehr, auch von den Sportvereinen, die sich auf die veränderten Bedürfnisse einstellen müssen, wenn sie im Konzert der Anbieter von Fitness und Gesundheit mithalten wollen. Sie müssen die Sportwünsche der älter werdenden Bevölkerung im Blick haben – aus Befragungen der Zielgruppe weiß man beispielsweise, dass Golf als Wunschsportart ganz weit oben rangiert. Aber Sportvereine können mehr zu einem gelingenden Älterwerden beitragen als »nur« ihr Bewegungs- und Sportangebot.

#### **Sport hält fit**

Sport und Bewegung, darüber gibt es mittlerweile keine Zweifel mehr, sind unverzichtbare Bestandteile eines gesunden, aktiven und möglichst lange selbstständigen Älterwerdens. Man mag zwar über Umfänge und Intensitäten streiten, darüber ob Alltagsbewegung aus-

reicht oder ob es doch etwas mehr, im Sinne einer sportlichen Betätigung, sein sollte, prinzipiell herrscht aber Einigkeit in der Bewertung der Grundthese:

Durch Sport und Bewegung können die natürlichen Alterungsprozesse verzögert werden – man bleibt länger fit, gesund, leistungs- und genussfähig!

Zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßiges Sporttreiben

- das Risiko für Krebserkrankungen vermindert,
- das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung halbiert,
- die Sterblichkeit bei Herzkrankheiten deutlich senkt,
- gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Knochenschwund, Muskelatrophie, Adipositas und Übergewicht vorbeugt,
- das Immunsystem stabilisiert,
- Angst und Depressionen verringert,
- dank Kraft- und Balancetraining Stürze verhindert,
- die geistige Fitness verbessert und das Demenzrisiko mindert.

Dabei ist Sport nicht gleich Sport. Schon seit geraumer Zeit hat sich neben dem medial dominierenden Leistungssport und dem Breitensportlich ausgerichteten Wettkampfsport – also den Fußball-Ligen der Kreisklasse beispielsweise - der Fitness- und Gesundheitssport als eigenständige Säule im Sportsystem etabliert und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Obwohl für Teile der älteren Generation sicherlich auch Leistungsorientierung und Wettkampf eine Motivation darstellen, besonders in einer altersgerechten Variante, sind es vor allem die gesundheitsorientierten Angebote der Sportvereine, die Seniorinnen und Senioren ansprechen. Diese werden, zertifiziert von DOSB und Bundesärztekammer, mittlerweile auch in den Leistungskatalog der Krankenkassen aufgenommen.

### **Sport schützt vor Einsamkeit**

Sportvereine verfügen über zwei große Pluspunkte, die sie, gerade mit Blick auf ältere Menschen, nahezu konkurrenzlos machen: In der Regel findet die sportliche Betätigung im Verein in einer Gruppe statt. Das bedeutet: Teilhabe an einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, verbunden mit sozialer Unterstützung, die in anderen Lebensbereichen im Seniorenalter oft sukzessive verloren geht.

Vereine haben das Potential, vor Einsamkeit zu schützen. Dass diese ein großes Problem für ältere Menschen darstellt, ist hinlänglich bekannt. So hat z.B. die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) vor diesem Hintergrund den »Wettbewerb für Initiativen gegen Einsamkeit im Alter« ins Leben gerufen, an dem auch die Sportvereine sicherlich mit guten Chancen teilnehmen können.

## **Sport macht Sinn**

Der zweite Pluspunkt des Sportvereins besteht in seiner durch das Ehrenamt geprägten Organisationsstruktur. Er bietet auch und gerade älteren Menschen, weil sie über viele Erfahrungen und meistens auch Zeit verfügen, die Möglichkeit, sich aktiv für ihre eigenen Belange und die Anderer einzusetzen und ihre Kompetenzen sinnvoll und sinnstiftend in ein ehrenamtliches Engagement einzubringen.

Das kann auch dazu beitragen, Einschränkungen des Alterns zu kompensieren und eine positive Lebenseinstellung zu bewahren.

Vor allem in den ländlichen Regionen, die besonders vom demographischen Wandel betroffen sind, beginnen Versorgungs- und Unterstützungsstrukturen des alltäglichen Lebens wegzubrechen, so dass die Sportvereine, vielleicht noch zusammen mit der Kirche und der Feuerwehr, oft als letzte verlässliche Anlaufstellen für die Menschen übrig bleiben. Diese Situation stellt eine große Herausforderung für die Sportvereine dar, die selbst massiv unter dem Strukturwandel zu leiden haben - Stichwort »Erosion des Ehrenamtes«. Dies kann aber gleichzeitig auch als eine Chance begriffen werden, sich noch umfassender als Element der Daseinsvorsorge zu positionieren als bisher.

### **Was leistet die Sportorganisation?**

Der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen leisten schon seit langem einen wichtigen Beitrag, um die Sportvereine für die angesprochenen Veränderungsprozesse fit zu machen. Auf allen Organisationsebenen des Sports werden zielgerichtete Programme und Initiativen für die ältere Generation entwickelt. Das betrifft die Förderung des ehrenamtlichen Engagements oder die Entwicklung neuer Inhalte und Angebotsformen ebenso wie die Erschließung neuer Sporträume. Die Initiativen des Sports wollen dazu beitragen, dass die aufgrund der steigenden Lebenserwartung gewonnenen Jahre auch Jahre bei guter Gesundheit, Fitness und sozialer Einbindung sind. Trotz der beschriebenen positiven Wirkungen von Sport und Bewegung im Alter gelingt es dem organisierten Sport oft noch nicht, Seniorinnen und Senioren in zufriedenstellender Anzahl mit seinen Programmen zu erreichen. Zwar weisen die Statistiken von DOSB und Landessportbünden Zuwachsraten bei den Vereinsmitgliedschaften der Altersgruppe der über 60jährigen aus, die nicht allein auf der Bevölkerungsentwicklung beruhen. Das Potential dieser Altersgruppe hinsichtlich eines aktiven Engagements in den Sportvereinen ist jedoch längst noch nicht ausgeschöpft.

Das liegt sicherlich an der oft nicht ausreichenden Angebotsstruktur, ungünstigen Rahmenbedingungen wie fehlenden Sporträumen und Übungsleitenden, auf deren Verbesserung die Programme der Sportorganisationen abzielen. Aber auch die mangelnde Information und Kommunikation über die bereits bestehenden Angebote der Sportvereine bieten einen Ansatzpunkt, die Situation zu verbessern.

Für viele ältere Menschen ohne „Vereinssozialisation“ haben Sportvereine kein besonders positives Image: verbindliche Vereinsmitgliedschaft, feste Gruppenstrukturen, das oft etwas

muffige Turnhallenambiente sind vermeintliche Attribute mit durchaus abschreckender Wirkung. Hier hat sich allerdings schon vieles verändert: gerade größere Vereine verfügen über offene und variable Programmstrukturen, haben zum Teil eigene Studios und können mit moderner Ausstattung und gutem Service durchaus mit kommerziellen Anbietern konkurrieren. Und wenn sich die Sportvereine noch mehr der Zielgruppe öffnen und ihre Bedürfnisse ernst nehmen, können die oben beschriebenen Pluspunkte der Vereinskultur ihre Wirkung entfalten.

### **Angebote und Initiativen des LSB Niedersachsen**

Der Landessportbund Niedersachsen hat unter dem Programmnamen »AGIL- Aktiv und gesund in der zweiten Lebenshälfte« spezifische Fördermöglichkeiten auf den Weg gebracht und diverse Veranstaltungsbausteine entwickelt. Veranstaltungsformate sind Seniorensporttage, der »Kerlgesund-Tag« mit dem Ziel der Gesundheits- und Bewegungsförderung für Männer oder »Natürlich gesund bleiben« mit gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungserlebnissen in der Natur. Im Rahmen des Förderprogramms werden neben den Veranstaltungen neue Vereinsgruppen für Ältere oder Projekte zum Seniorensport finanziell unterstützt.

Dazu gehören auch Maßnahmen zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements älterer Menschen, die ihre bisherigen Sport- oder Lebenserfahrungen (»SILBERFÜCHSE«) gern anderen Menschen weitergeben möchten. Sie haben mit der Teilnahme an dieser niedrigschwelligen Qualifizierungsmaßnahme die Möglichkeit, ihr erworbenes sportpraktisches und theoretisches Wissen in Sportvereinen oder gemeinwohlorientierten Einrichtungen einzubringen. Damit wird gesellschaftliche Teilhabe gefördert und die Arbeit der Sportvereine im Seniorensport unterstützt.

Als ein mögliches neues Vereinsangebot wurde das auf dem Alltags-Fitness-Test (AFT) aufbauende »AFT-PraxisProgramm« entwickelt. Mit Hilfe des Testes soll die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen überprüfbar und sichtbar gemacht werden. Das AFT-PraxisProgramm zeigt Möglichkeiten eines sanften Trainings auf, verbunden mit der Botschaft, dass Verbesserungen des persönlichen Fitnesszustandes auch im fortgeschrittenen Alter noch möglich sind und dass man selbst etwas dafür tun kann. Wenn dies dann zu dauerhaften Aktivitäten im Sportverein führt, ist das ein durchaus erwünschter Nebeneffekt. Auch die Entwicklung des »Alltags-Fitnesstest-PraxisProgramms« ist Teil der Strategie, mit möglichst niedrigschwelligen und unmittelbar an den Lebensalltag anknüpfenden Angeboten auch die dem organisierten Sport ferner stehenden älteren Menschen zu erreichen. Dabei bieten sich kommunale Einrichtungen der Seniorenarbeit als Kooperationspartner bei der Umsetzung besonders an.

Eine weitere Facette des LSB-Engagements im Seniorensport ist die Initiierung von oder die Beteiligung an Netzwerken der Bewegungsförderung für Senioren auf der kommunalen Ebene. Als Beispiel sei das Projekt »Bewegungsnetzwerk 50 +« des DOSB genannt, an dem der LSB Niedersachsen mit einem Teilprojekt beteiligt war und bei dem es um die Zusammenar-

beit insbesondere mit den niedersachsenspezifischen »Seniorenservice-Büros« unter dem Aspekt der Versorgung der älteren Generation mit Sport- und Bewegungsangeboten ging. An dieses Projekt knüpft die gemeinsame Initiative »Aktiv & gesund älter werden« mit der AOK Niedersachsen an. Auf der Basis des Präventionsgesetzes verfolgt auch dieses Projekt das Ziel, die Strukturen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung im kommunalen Raum zu verbessern.

### **Kooperationsprojekt von LSB und AOK Niedersachsen »Aktiv & gesund älter werden«**

»Aktiv & gesund älter werden« verfolgt unter anderem das Ziel, regionale oder stadtteilbezogene Netzwerke der Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ältere Menschen zu etablieren. Im Rahmen eines ganzheitlichen gesundheitsfördernden Ansatzes übernehmen Akteure des Sports (Sportvereine, Sportbünde oder Kreisfachverbände), in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, den bewegungsbezogenen Part. Besonders im Fokus stehen dabei ältere Menschen, die bislang keinen Zugang zu den Bewegungs- und Gesundheitsangeboten der Sportvereine, Krankenkassen und Kommune haben.



In der Umsetzung greift das Konzept auf verschiedene Module zu. Vom Sportevent, wie dem »AGIL-Sporttag« oder dem neuentwickelten Veranstaltungsformat »Natürlich gesund bleiben!«, vom Alltags-Fitness-Test (AFT) und dem neuen dazu passenden Fortbildungskonzept AFT-PraxisProgramm über moderierte Workshops und gezielte Qualifizierungsmaßnahmen für Multiplikatoren bis hin zur Initiierung von nachhaltigen Bewegungsangeboten zur Gesundheitsförderung in der Kommune, die die Partizipation der Betroffenen berücksichtigen.

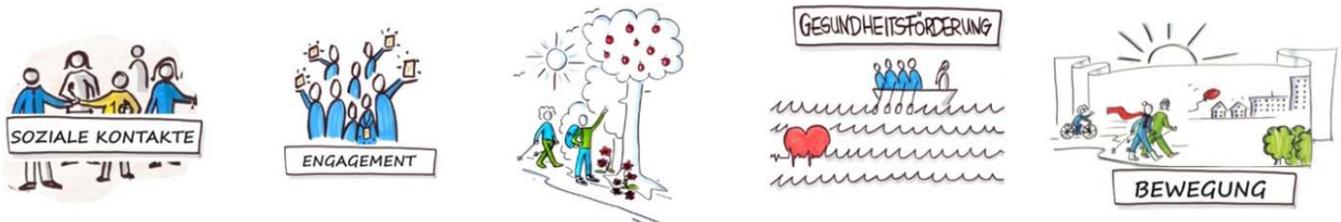
Mit der Kooperation soll insbesondere älteren Menschen - im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe - ein Zugang zu qualifizierten verhältnis- und verhaltensbezogenen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der Kommune ermöglicht werden.

### **Strategien**

Mit Blick auf die Lebensräume der Menschen und angesichts der Tatsache, dass individuelle Präventionsleistungen oft nur von bestimmten Bevölkerungsgruppen in Anspruch genommen werden, unterstützt »Aktiv & gesund älter werden« Projekte und Prozesse, deren Ziel die Gestaltung gesundheits- und bewegungsfördernder Lebenswelten ist (Bewegungsnetzwerk 50+). Deshalb ist es erforderlich, auch über die Präventionsangebote hinaus Angebote im Verein zu schaffen und Zielgruppen anzusprechen, die aufgrund ihrer sozialen Benachteiligung meist höheren gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt sind und gleichzeitig über geringere Bewältigungsressourcen und höhere Zugangsbarrieren verfügen.

Ein Ziel des Projektes ist es, Sportvereine anzuregen, sich verstärkt als niedrigschwellige kommunale Gesundheits- und Bewegungszentren aufzustellen und entsprechende Strukturen zu schaffen. Der Verein soll als Treffpunkt gesehen werden, der als Partner bei der Integration der Zielgruppe unterstützend tätig sein kann.

Ergänzend wird den Personen ein Zugang zu den gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten ermöglicht, wodurch der verhaltenspräventive Ansatz des Präventionsgesetzes aufgegriffen wird. Mit der finanziellen Förderung können zielgruppenspezifische Sport- und Bewegungsangebote geschaffen werden. Hierzu zählen auch die SPORT PRO GESUNDHEIT und ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention der Gesetzlichen Krankenkassen) zertifizierten Präventionssportangebote.



### Projektziele

- gesundes Älterwerden bei möglichst langer Selbständigkeit durch die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und durch attraktive gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote in der Kommune unterstützen
- die vorhandenen Strukturen des organisierten Sports als Bestandteil der kommunalen Gesundheitsförderung nutzen und ausbauen und in gesundheitsfördernde Netzwerke einbeziehen
- Ältere Menschen motivieren und beteiligen, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement ermöglichen und fördern

### Projektbausteine



## **Autor**

**Bernd Grimm**, ist Leiter des Teams »Inhaltliche und zielgruppenspezifische Angebote« in der Abteilung Sportentwicklung des LandesSportBundes Niedersachsen e.V.

**Kontakt:** [bgrimm@lsb-niedersachsen.de](mailto:bgrimm@lsb-niedersachsen.de)

## **Weitere Informationen:**

Mehr Informationen zu »AGIL- Aktiv und gesund in der zweiten Lebenshälfte«, »Natürlich gesund bleiben«, das AFT-PraxisProgramm, »Aktiv & gesund älter werden« und dem »Bewegungsnetzwerk 50 +« des DOSB.

<https://www.lsb-niedersachsen.de/lsb-themen/lsb-sportentwicklung/lsb-se-aktiv-in-jedem-alter/aqil/?L=0>

Mehr Informationen zu den Seniorenservice-Büros Niedersachsen

[http://www.seniorenbueros.org/fileadmin/user\\_upload/Verffentlichungen/Seniorenservicebueros\\_Niedersachsen.pdf](http://www.seniorenbueros.org/fileadmin/user_upload/Verffentlichungen/Seniorenservicebueros_Niedersachsen.pdf)

Zur Webseite von SPORT PRO GESUNDHEIT

<https://service-sportprogesundheit.de/>

Zur ZPP- Zentrale Prüfstelle Prävention der Gesetzlichen Krankenkassen

<https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/>

## **Redaktion**

**BBE-Newsletter für Engagement und Partizipation in Deutschland**

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel: +49 30 62980-115

[newsletter@b-b-e.de](mailto:newsletter@b-b-e.de)

[www.b-b-e.de](http://www.b-b-e.de)