

„Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen“

- Angebot in den Sportorganisationen-

**Anke Borhof
LandesSportBund NRW**



Zukunft gestalten -



aktiv & gesund
älter werden

Initiative „Zukunft gestalten aktiv und gesund älter werden“

- Landesweite Initiative von LandesSportBund NRW und Innenministerium NRW zur Förderung des aktiven und gesunden Alterns
- basiert auf den Erfahrungen der Kampagne 2000
- ist vernetzt mit dem Handlungsprogramm 2015 „Sport und Gesundheit“
- Kooperationspartner Landesseniorenvertretung NRW und Verkehrsverbund Rhein Ruhr

Demographische Entwicklungen der Gesellschaft



Leben in einer Gesellschaft des langen Lebens

- Wir leben in Gesellschaft des langen Lebens mit einem hohen Anteil Älterer
- Dies hat vielfältige Auswirkungen auf das Leben und Zusammenleben der Menschen
- in einer Gesellschaft des langen Lebens kommt es darauf an, möglichst lange **gesund, aktiv** und **selbstbestimmt** zu leben
- Natürlich ist der demografische Wandel längst im Sport längst angekommen – in der Altersgruppe der über 60-jährigen verzeichnet der LandesSportBund NRW in seiner Mitgliederstatistik die höchsten Zuwachsraten



Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen

5 Millionen Menschen

- ca. 20.000 Sportvereinen
- davon ca. **1.000.000 Menschen über 50**
- 62 Sportfachverbände
- 54 Stadt- und Kreissportbünde
- 550.000 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- 25.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer jährlich in den Aus- und Fortbildungslehrgängen

Die Umsetzung der Initiative erfolgt landesweit in Trägerschaft von:

- Stadt- und Kreissportbünden
- Stadt- und Gemeindesportverbänden
- Sportfachverbänden
- Sportvereinen
- ausgewählten Modellstandorten:
SSV Gladbeck, SSV Lohmar, SSB Köln, SSB
Duisburg, SSB Gelsenkirchen, KSB Höxter, KSB
Euskirchen, KSB Steinfurt

„Ältere im Sport/Sportverein“

Zielgruppen der Älteren im Verein

50plus

Hochaltrige
"Fit für 100"

Neueinsteiger/innen
Wiedereinsteiger/innen
Sporterfahrene

Go-Gos
Slow-Gos
No-Gos

Frauen

Männer

Migrantinnen

Migranten

"Die jungen Alten"

55+

60+

Ältere mit
gesundheitlichen
Einschränkungen

Angebote für Ältere



- **Differenzierte Bewegungsangebote**
- **„Moderne“ Angebote**
- **Attraktive Angebote**
- **„Traditionelle“ Angebote**
- **Sportliche und außersportliche Angebote**





Gesundes Altern ...

- verlangt eine bewusste Auswahl möglicher Verhaltensweisen, welche die Gesundheit fördern und erhalten (Prävention, Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität)
- das systematische Erhalten der vorhandenen Kompetenzen
- die Kompensation verloren gehender Kompetenzen



Warum treiben Sie Sport?

Ich treibe Sport, ...“

- weil es gesund ist.
- weil es Spaß macht.
- weil es Bewegungsmangel ausgleicht.
- um mit anderen Menschen zusammen zu sein.
- um Kondition und Widerstand zu stärken.
- weil es eine körperliche Herausforderung darstellt.
- um die eigenen Leistungsgrenzen zu erfahren.
- um Freunde zu gewinnen.
- um Mannschafts-/Gruppenerlebnisse zu haben.
- um nette Leute kennen zu lernen.

Angebote für Ältere im Sportverein

Basisprogramm „Sport der Älteren“ :

Allroundprogramm im Sinne des Vielseitigkeitsmodells

Themenspezifische Angebote:

Wassergymnastik, Aquafitness, Spielen und Bewegen,
Gymnastik, Radfahren, Schwimmen, Tennis,
Badminton, Ballspiele etc.

Sport pro Gesundheit:

Gesundheitstraining für Ältere

(Kostenzuschuss Krankenkassen im Rahmen der Prävention)

- **Angebote für Zielgruppen :**
Hochaltrige, Männer, Berufstätige etc.
- **Trends:**
Walking, Nordic-Walking, Pilates, Stressbewältigung,
Wellnessorientierte Angebote etc.
- **Sportfachliche Angebote:**
Radfahren, Badminton, Tennis, Fußball, Karate etc.



Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

- für Ältere ist in der Regel ein vielseitiges Trainingsprogramm empfehlenswert, das die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und Bewegungskoordination fördert
- aber auch einzelne Trainingsbereiche, z.B. die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit oder Muskelkraft kann individuell empfehlenswert sein
- entscheidend für die Auswahl sind die individuelle gesundheitliche Situation, persönliche Interessen und Vorlieben

Qualifizierungswege für ÜL

„Sport der Älteren“

ÜL-C Ausbildung (1. Lizenzstufe)

- Basismodul (30 Lerneinheiten/LE)
- Aufbauprofil Kinder/Jugendliche (90 LE)
- Aufbauprofil Erwachsene (90 LE)
- Aufbauprofil übergreifend (90 LE)

ÜL-R Ausbildung (2. Lizenzstufe)

- Sport in der Krebsnachsorge (60 LE)
- Bewegung und Sport bei Diabetes (60 LE)
- Sport in Herzgruppen (120 LE)

ÜL-P Prävention (2. Lizenzstufe)

- Basismodul (30 LE)
 - Profil Haltungs- und Bewegungssystem (60 LE)
 - Profil Herz-Kreislauf-System (60 LE)
 - Profil Stressbewältigung und Entspannung (60 LE)
 - Profil Gesundheitsförderung für Kinder – GfK (90 LE)
 - Profil Gesundheitsförderung für Ältere – GfÄ (20 LE)
- Voraussetzung: ÜL B SdÄ (70 LE)

ÜL-B Ausbildung (2. Lizenzstufe)

- Sport der Älteren (85 LE)
- Basismodul (15 LE)
 - Aufbaumodul (35 LE)
 - Lizenzmodul (35 LE)



Wie finden ältere Menschen die Angebote?

- Information über die Stadt- und KreisSportBünde
- Internetsuchmaschinen der SSB/KSB oder z.B. www.sportprogesundheit.de
- Angebotsverzeichnisse der Stadt- und KreisSportBünde



**Gesundheit *im Alter*
braucht Bewegung!**

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



LANDESPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung