



Bewegt aus der Krise, gestärkt in die Zukunft!

# Was können wir aus dem Sport für die Resilienzförderung im Alter lernen?

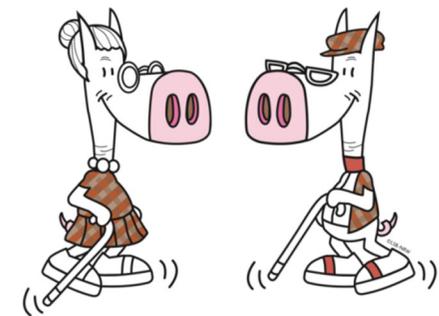
Simone Gärtner  
Duisburg, 16.11.2023

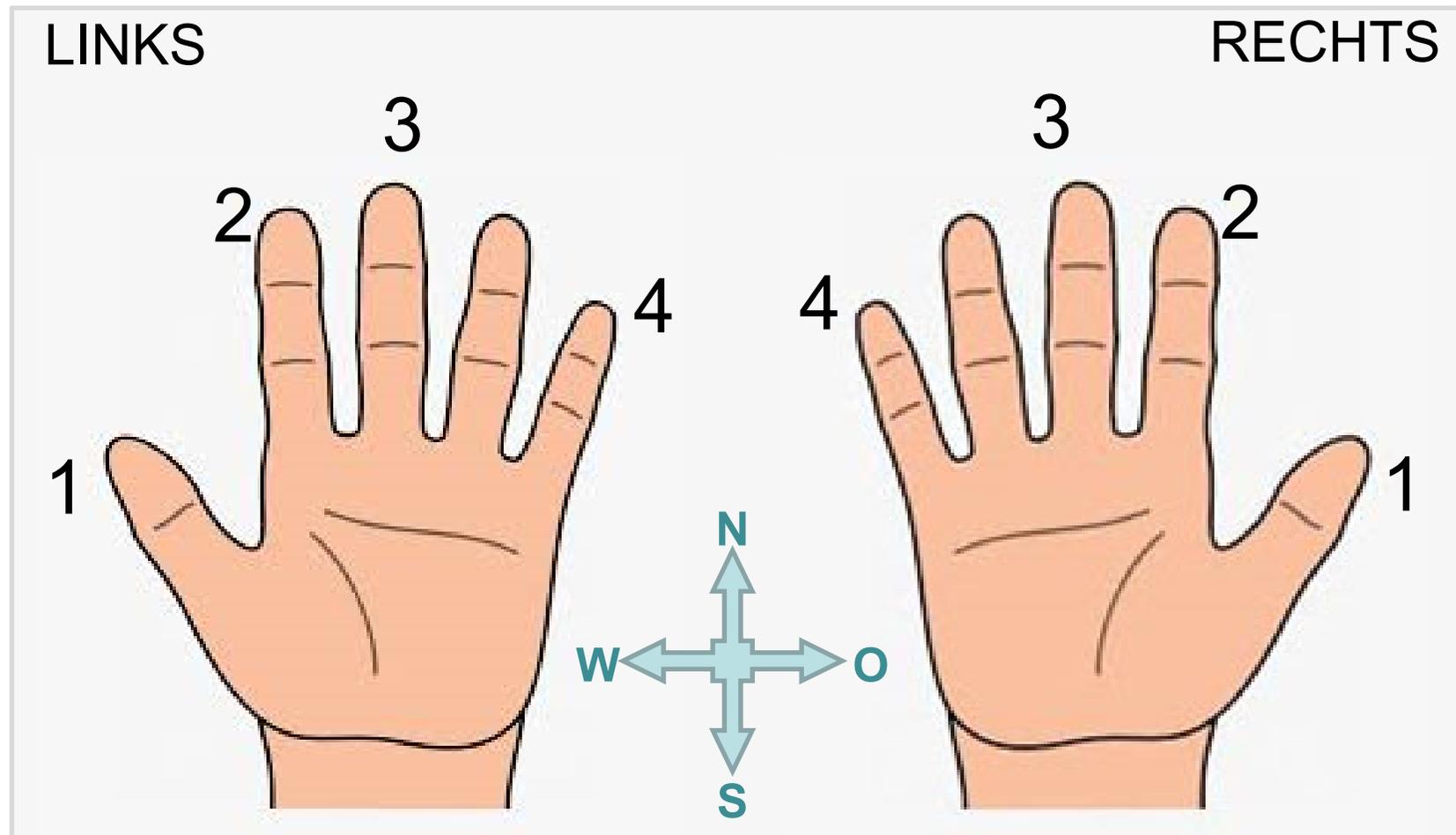
SPORT BEWEGT NRW!

# Übersicht



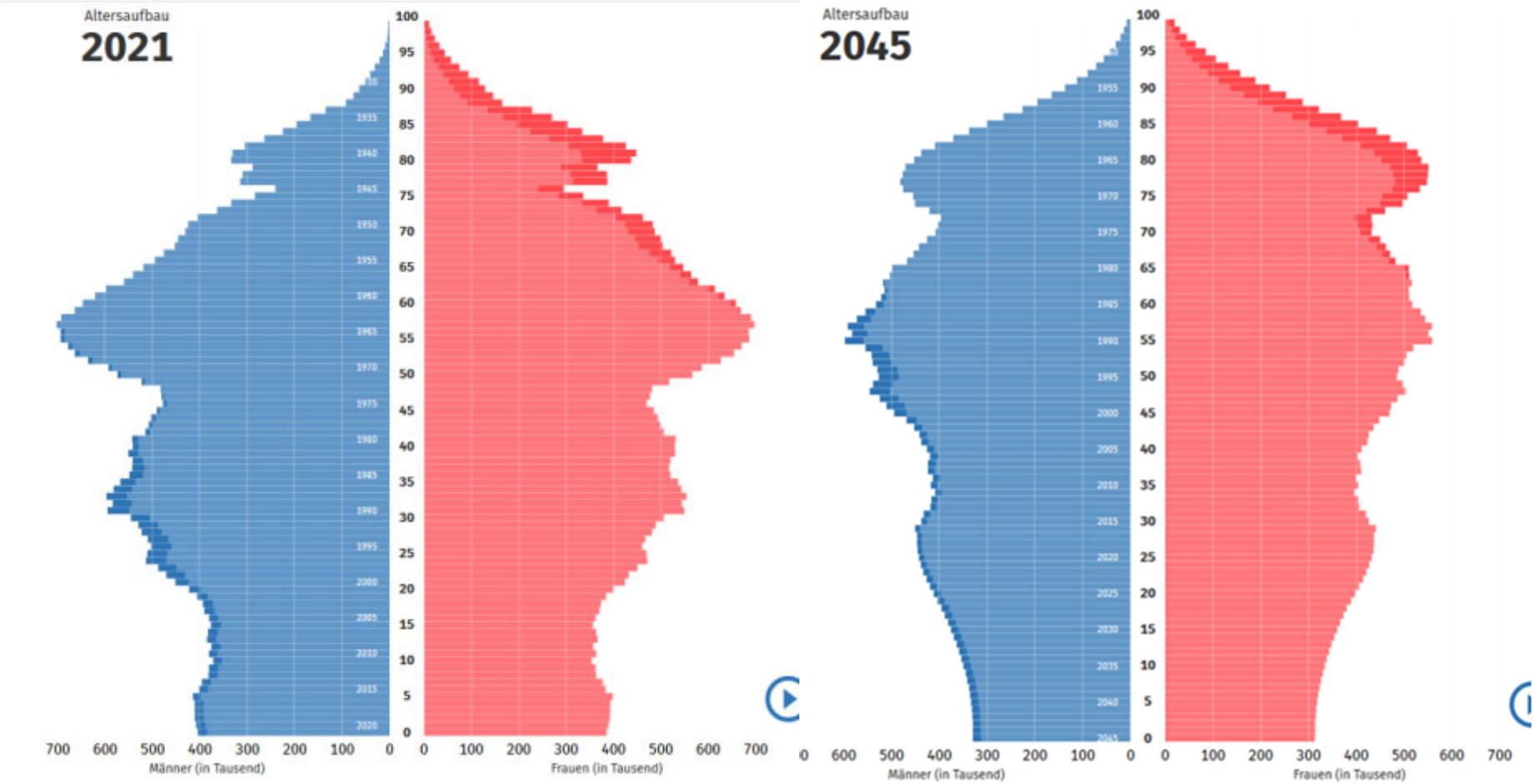
1. Demographischer Wandel und seine Bedeutung für den organisierten Sport
2. Die Bedeutung des Sports im Alter
3. Best Practice





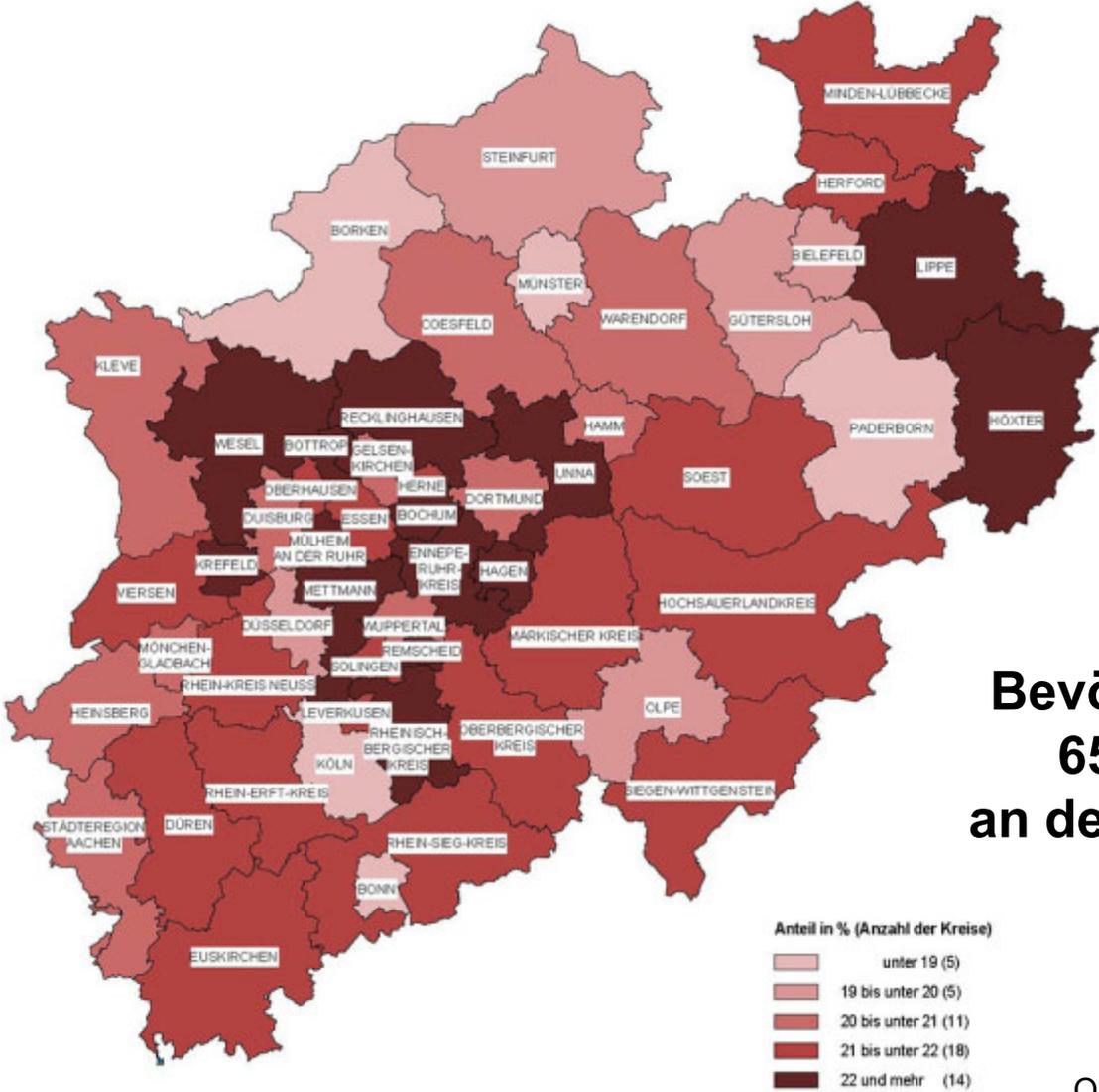
Übung 3: Genannte Finger beider Seiten gleichzeitig in bestimmte Himmelsrichtung strecken

# Demographischer Wandel



Quelle: Statistisches Bundesamt

# Demographischer Wandel



**Anteil der  
Bevölkerung im Alter von  
65 und mehr Jahren  
an der Gesamtbevölkerung**

Quelle: Broschüre „Altenbericht 2020“, MAGS

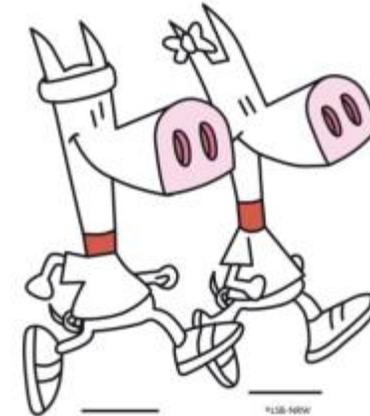
# Demographischer Wandel

## Änderung der Altersstruktur

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



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



**Wir** benötigen:  
**vielfältige Angebote und  
richtige Ansprache!**

# Landessportbund NRW e. V.

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Größte Personenvereinigung in NRW



ca. **18.100** Sportvereine und **5 Mio.** Mitglieder



Mitglied im DOSB

### 127 Mitgliedsorganisationen

73 Fachverbände  
54 Stadt- und Kreissportbünde



**rund 500.000**  
ehrenamtlich  
Tätige



### Sport- und Bildungseinrichtungen

Sport- und Tagungszentrum Hachen  
Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck



**81,2 Mio. €**  
Haushaltsvolumen  
in 2019

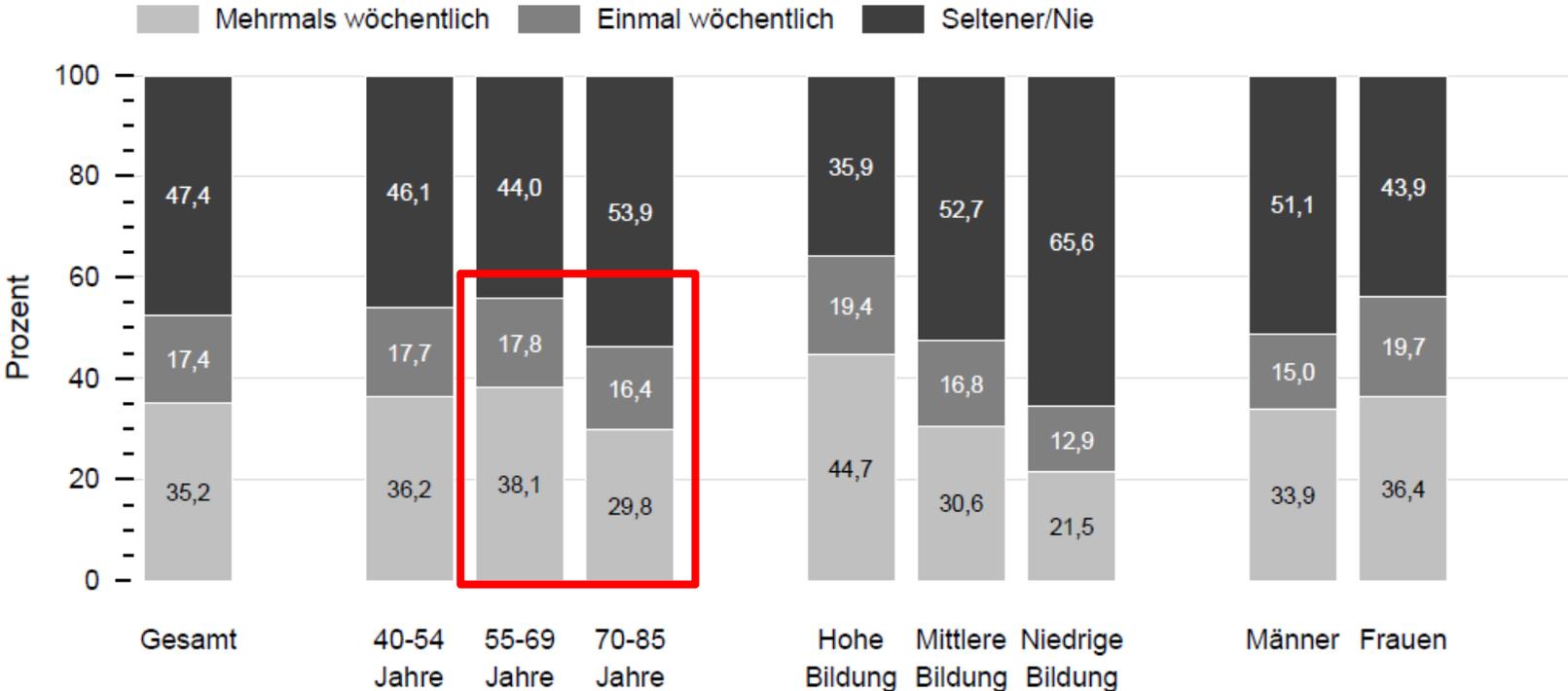
**58 %** davon  
Zuschussauszahlungen



### Träger des Olympiastützpunktes NRW

mit den Standorten  
Rheinland, Rhein-Ruhr, Westfalen

# Körperliche Aktivität älterer Menschen



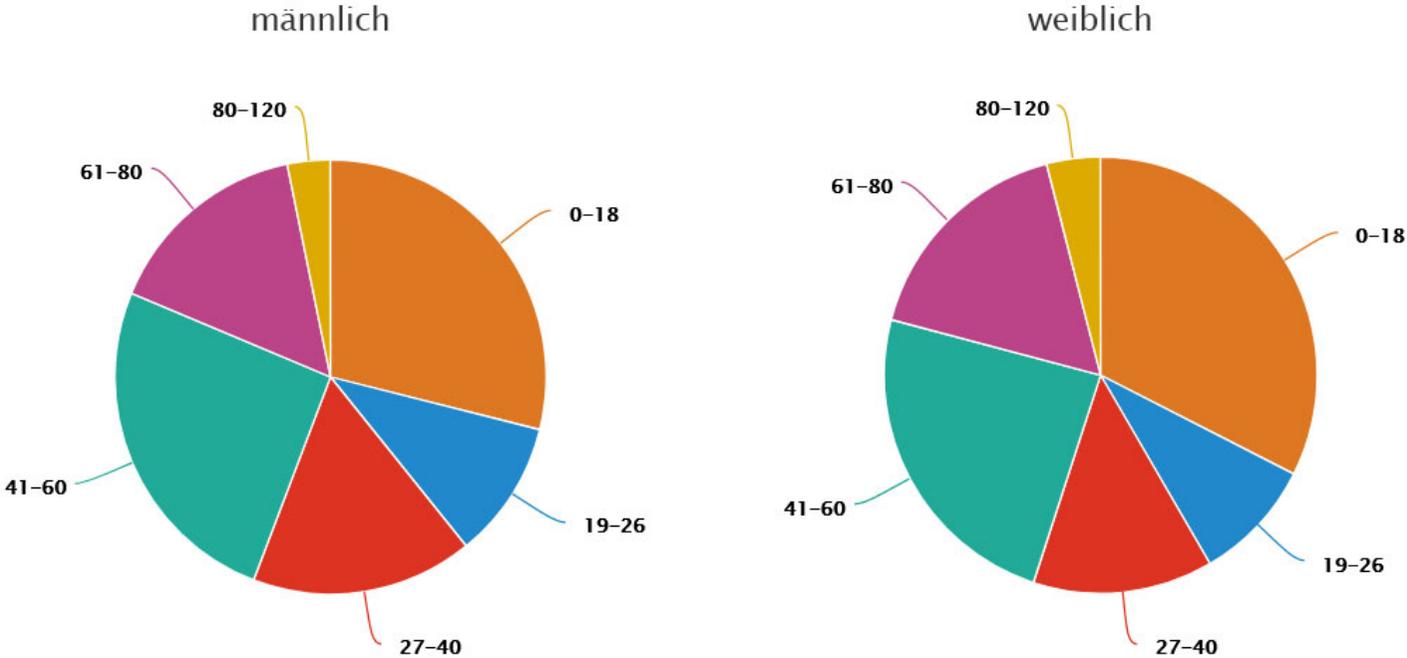
~ 50 % treiben Sport

steigende Tendenz seit 1996

Achtung: Corona - Knick

Quelle: Deutscher Alterssurvey (2014)

# LSB Bestandserhebung 2022



[Altersgruppen anpassen](#) [Exportieren](#)

Geschlecht	0-18	19-26	27-40	41-60	61-80	80-120
männlich	899.380	319.925	518.023	793.055	481.927	100.313
weiblich	602.036	168.923	249.293	446.035	312.877	74.519
gesamt	1.501.416	488.848	767.316	1.239.090	794.804	174.832

20 %

# Alternswünsche und Alternsrisiken



# Studienlage zu sportlicher Aktivität im Alter

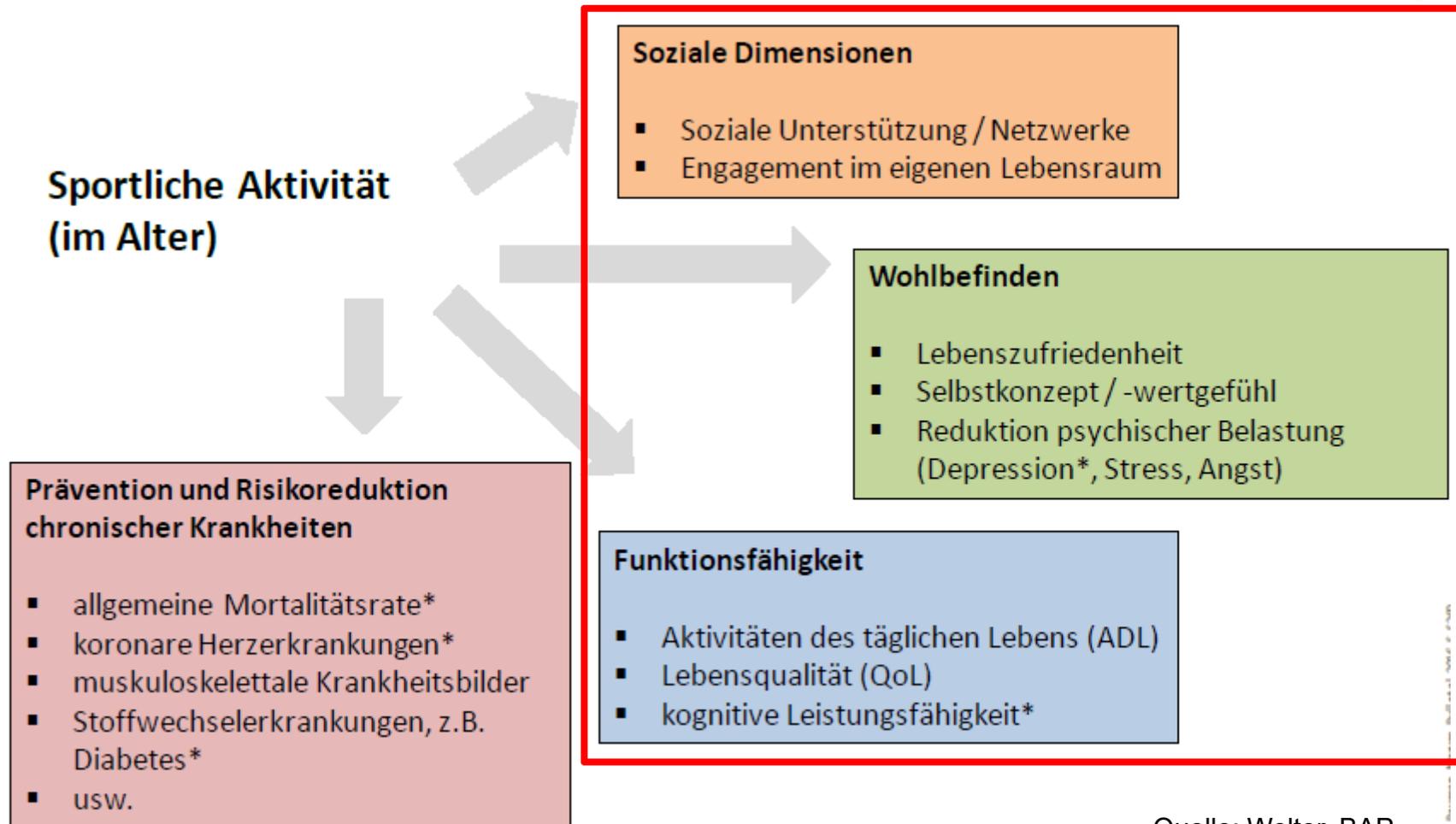
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- allgemeine biologische Alterungsprozess **nicht stoppbar**
- rein **physiologische Effekte** der körperlichen Aktivität sind messbar/gut nachweisbar
- „hoher Zusammenhang zwischen **körperlicher Aktivität und Wohlbefinden** in Alter mit üblicherweise kritischen Lebensereignissen“
- wenig Forschung zu Psyche/kognitiven Fähigkeiten, aber „abgeschwächte Reaktion auf **psychosozialen Stress**“ nachgewiesen

Quelle: Wolter, BAP -  
Wissenschaftliche Evaluation, 2022

# Positive Effekte regelmäßiger sportlicher Aktivität



Quelle: Wolter, BAP -  
Wissenschaftliche Evaluation, 2022

# Empfehlungen zu sportlicher Aktivität im Alter



Reize setzen



Stress erzeugen



System aus dem Gleichgewicht bringen



Reaktion des Körpers:

- Anpassung
- Neuverknüpfung von Synapsen
- Zellerneuerung
- ...

# Empfehlungen zu sportlicher Aktivität im Alter

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



American Collage of Sports Medicine:

„aerobe Aktivität mittlerer Intensität in den Alltag einbauen“

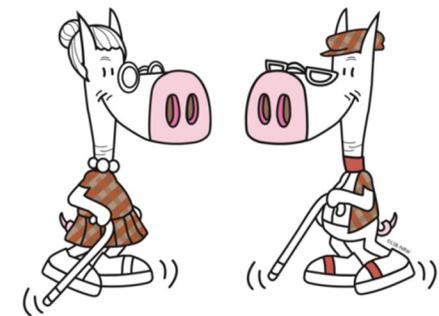
- ausdauernde Übungen
- zusätzliche Muskelkräftigungs-/Beweglichkeitsübungen
- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts

➔ Activities of Daily Living (ADL)

Quelle: Wolter, BAP -  
Wissenschaftliche Evaluation, 2022



# Beispiele aus dem Bereich des Sports der Älteren in NRW



# Angebote im Bereich Präventionssport mit Qualitätssiegel

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Ziel: Stärkung von physischen & psychosozialen Gesundheitsressourcen
- ZPP zertifiziert
  - Angebote unterliegen Qualitätskriterien
  - Bezuschussung durch Krankenkasse möglich
- Angebote der Vereine findet man beim LSB/DOSB
  - „Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining“
  - „Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm“
  - „Standfest und stabil – Sturzprophylaxe-Training“
  - ...



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND



# Bielefelder Spaziertreffs – „Komm, wir gehen spazieren!“

- im eigenen/bekanntem Wohnumfeld
- begleitet durch fortgebildete ehrenamtliche Spaziertreff-Pat\*innen
- auf die Gruppe angepasste Routen
- kostenlose Teilnahme
- ganzjährig einmal in der Woche für eine Stunde

**Komm, wir gehen spazieren.**

## SPAZIERTREFFS IN BIELEFELD



1	Oststadt/Frauenpaleis	Freitags 10:00 Uhr Spaziertreff am Kulturhof/Umkleebereich/Markenweg 202 33602 Bielefeld
2	Sensendahl	Dienstag 11:00 Uhr RIG Seniorenzentrum Frieda-Heidy-Haus Senner-Hellweg 260 33089 Bielefeld
3	Schleschhof	Donnerstag 14:00 Uhr Riedel-Farm/Schleschhof/Stein-Preyberg-Straße 2 33612 Bielefeld
4	Nordpark	Donnerstag 14:00 Uhr Nachbarschaftstreff Fela-Schulte Albert-Schweitzer-Straße 2 33612 Bielefeld
5	Bielefeld-Ost	Samstag 13:00 Uhr Altenheimzentrum Markenhofstraße 4 33607 Bielefeld
6	Gudertbaum	Freitag 10:00 Uhr Bürgerhaus/Lehrich-Frauenpaleis/An der Rehewiese 21 33617 Bielefeld
7	Jöllenbeck	Dienstag 14:00 Uhr/Donnerstag 10:00 Uhr Jöllenbeck/Lehrich-Frauenpaleis/An der Rehewiese 21 33617 Bielefeld
8	Brake	Dienstag 14:00 Uhr Brake/Lehrich-Frauenpaleis/An der Rehewiese 21 33617 Bielefeld
9	Schlesische	Freitag 10:00 Uhr Hermann-Probus-Haus Am Vornwerk 300 33612 Bielefeld
10	Windthorpe/Senne	Montag 14:00 Uhr Kornbäumenweg 2 33699 Bielefeld
11	Mingherst	Dienstag 10:00 Uhr Nachbarschaftstreff Fela-Schulte/Stein-Preyberg-Straße 2 33612 Bielefeld
12	Lindengäßchen/Lehrich-Frauenpaleis	Dienstag 9:30 Uhr Lindengäßchen/Lehrich-Frauenpaleis/An der Rehewiese 21 33617 Bielefeld
13	Süder	Montag 9:30 Uhr Goltz-Enrich/Dr. Markus-Kirchberg/Otto-Brenner-Straße 288 33024 Bielefeld
14	Baumhofs	Dienstag 14:00 Uhr Nachbarschaftstreff Fela-Schulte/Stein-Preyberg-Straße 2 33612 Bielefeld
15	Kampfenhof/Lehrich-Frauenpaleis	Montag 9:30 Uhr Goltz im Nordpark/Bundesstraße 230 33612 Bielefeld
16	Wissendorf	Montag 10:00 Uhr Hochschule/Bismarckstraße 27 33708 Bielefeld
17	Baumhofs (Mittel) / Erdenheim/Spazierweg	Samstag 11:15 Uhr Hilfsschule/Schulweg 24 33609 Bielefeld/Baumhofs
18	Brackwede	Mittwoch 11:00 Uhr Brose-Haus/Reinhold-Straße 27 33627 Bielefeld



Quelle: <https://www.sportbund-bielefeld.de/angebote/fuer-erwachsene-aeltere/bielefelder-spaziertreff>

# Digitales Altern – „Tablet-Aktion in Gelsenkirchen“

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Kooperation zwischen dem Generationennetz Gelsenkirchen e. V. und Gelsensport e. V.
  - Schulungen am und mit dem Tablet (Einrichten, Einschalten, einfache Funktionen beherrschen,...)
  - Online-Bewegungsangebot über das Tablet
- Wöchentliches, kostenloses, anmeldefreies, digitales Sportangebot



Quelle: <https://generationennetz-ge.de/tabletaktion-in-hassel/>

# Wo finde ich Angebote des organisierten Sports?

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Bewegungslandkarte des DOSB:  
<https://bewegungslandkarte.de>
- Mitgliedsorganisationen des LSB  
Stadt- und Kreissportbünde  
Sportfachverbände
- ortsansässige Vereine



Quelle: Landessportbund NRW e. V.: [www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw), [www.vibss.de](http://www.vibss.de)

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit**

SPORT BEWEGT NRW!