

## **Bewegt aus der Krise, gestärkt in die Zukunft! Was können wir aus dem Sport für die Resilienzförderung im Alter lernen?**

Simone Gärtner, Landessportbund NRW e. V.

Sportliche Aktivität und Bewegung beschäftigt die Gesellschaft unabhängig vom Alter. Der demographische Wandel wirkt sich aber auch hier deutlich auf die Welt des Sports aus. In NRW liegt der Anteil der Bevölkerung im Alter von 65 Jahren und mehr bei ca. 20 %. Die Zielgruppe der Älteren wird zudem immer heterogener, weshalb Bewegungsangebote vielfältig und niederschwellig sein müssen.

Der LSB NRW e. V. mit seinen ca. 5 Mio. Mitgliedern in rund 18.000 Sportvereinen kümmert sich u. a. um die Zielgruppe der Älteren, die rund 20 % aller Vereinsmitglieder in Sportvereinen ausmachen.

Die Ansprüche und Bedürfnisse der Zielgruppe sind groß, denn ihren Alterswünschen stehen die Altersrisiken gegenüber. Zwar sind die biologischen Alterungsprozesse durch sportliche Aktivitäten nicht zu stoppen, aber man kann deren Verlauf positiv beeinflussen und dadurch chronischen Krankheiten vorbeugen, das eigene Wohlbefinden steigern und die Funktionsfähigkeit für Aktivitäten des täglichen Lebens erhalten. Bewegung und körperliche Aktivität hat somit positive Effekte auf die Resilienz im Alter.

Ziel eines Trainings im Sinne von regelmäßiger Aktivität im Alter muss es somit sein, Reize zu setzen, die Stress erzeugen und somit den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Die Reaktion des Körpers wiederum ist eine Anpassung der verschiedenen Systeme, wie die Neuverknüpfung von Synapsen, die Zellerneuerung u. v. m. Aerobe Aktivitäten mittlerer Intensität sollen in den Alltag eingebaut werden. Dazu zählen ausdauernde Bewegungen, zusätzliche Muskelkräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, sowie Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts.

Unterschiedliche Angebote im organisierten Sport findet man in der Bewegungslandkarte des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), bei den zuständigen Stadt- und Kreissportbünden, bzw. den Fachverbänden, sowie direkt bei den ortsansässigen Vereinen.