

Einen gesunden Alltag fördern

-

**Bewegungsangebote für besondere
Zielgruppen gestalten**

Impulsvortrag, Arbeitsgruppe 4

Referentin: Verena Heier (Deutscher Turner-Bund e.V.)

Allgemein

- Ältere = heterogene Gruppe
 - Körperliche und geistige Voraussetzungen
 - Motive und Motivationen
 - Aktive vs. Inaktive
-
- Vulnerabel = aufgrund sozialer, ökonomischer, geographischer, kulturellen Einflüssen schlechtere Gesundheitschancen



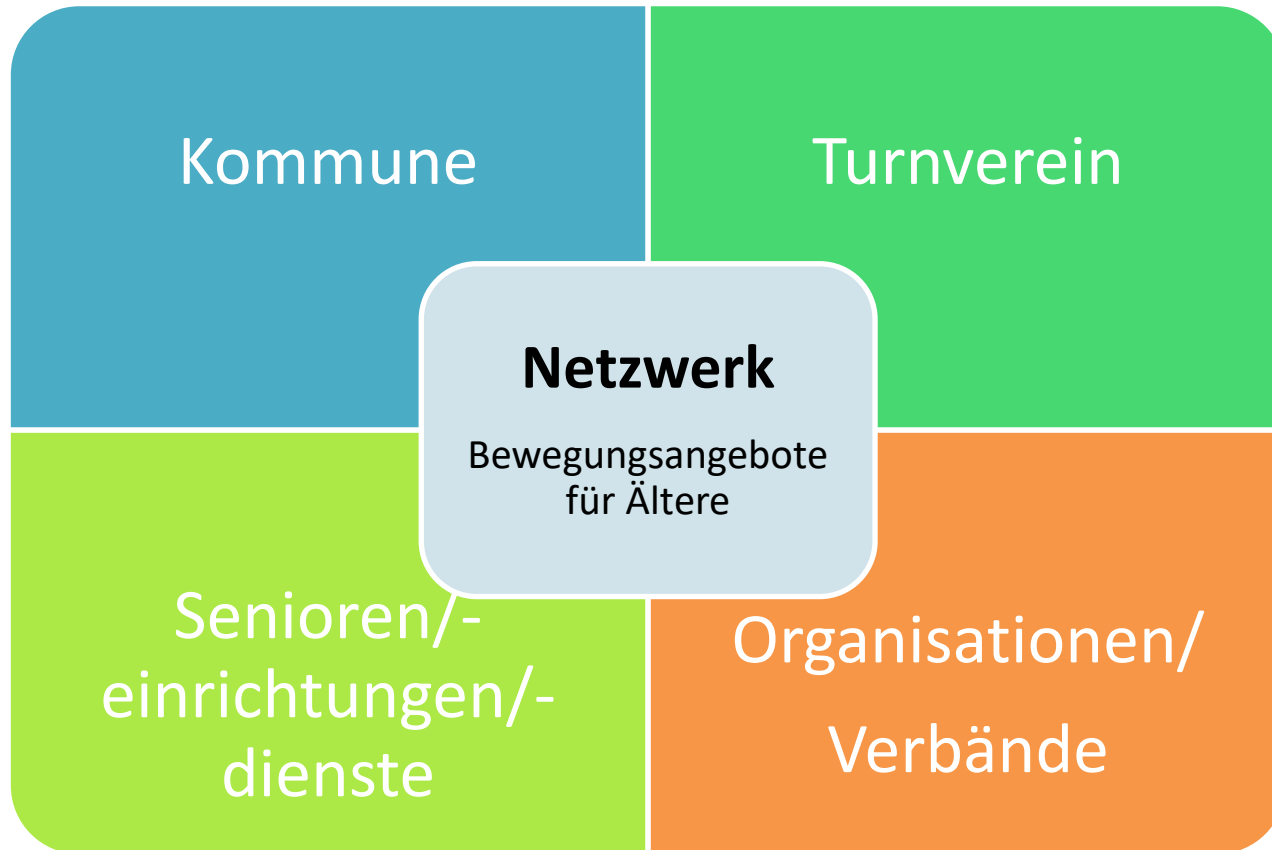
Turn- und Sportvereine

- **Chance**
- Demografischer Wandel
- Übungsleiter/innen
- Vielfältige Sport- und Bewegungsangebote
- Projekte
- Gemeinschaft

- **Herausforderung**
- Inaktive Ältere | vulnerable Gruppen
- Fehlendes Wissen, falsches Bild von Sport
- Immobilität, Scham
- Teilnehmer-Akquise
- Andere Anbieter



Netzwerkbildung



Bsp.: AlltagsTrainingsProgramm

ATP

- Inaktive, ab 60 J., in- und outdoor, Alltagsnah, konditionelle Fähigkeiten, Geselligkeit, festgelegte Übungsstunden
- Projekt in vulnerablen Gruppen
- Netzwerk:

Turn-/Sportverein (ÜL, Halle, Organisation, ÖA)

Alzheimergesellschaft, Pfeiffersche Stiftungen,

Frauenzentrum, Migrationsbeauftragte, Hausarzt (Raum, TN-Akquise, ÖA)



Vielfältigkeit der älteren Menschen

Voraussetzungen

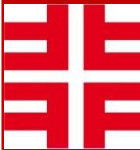
- Krank / gesund
- Un-/abhängig
- wohlhabend
- arm
- Wissen/Unwissen
- Sporterfahrung
- Unerfahrenheit
- Mobilität
- Flexibilität
- Soz.Eingebundenheit
-
-

Motivation

- Geselligkeit
- Gesundheit
- Fitness
- Ästhetik
- Spaß
- Extrinsisch
- Intrinsisch
-
-
-

Bedürfnisse/Ziele

- Verbesserung der Fitness
- Verbesserung der Gesundheit
- Körperperformance
- Bekannte/Freundschaften schließen
- etwas Bewegung
-
-
-



Vielfältigkeit der Bewegungsangebote

Turn-/Sportverein

- Vielfältigkeit
- Qualifizierte ÜL
- Adäquate Umsetzung
- Mitgliedsbeiträge meist gering
- Fester Zeitplan
- Gemeinschaft/ Geselligkeit

- Rehasport (kostenfrei, temporär)
-

Kommerzielle Anbieter

- meist höhere Beiträge
- Flexibilität
- Individualität
- Extras
-

Institution/Organisation/ Privatperson

- Spaziergehgruppe
- Nicht unbedingt (hoch)qualifizierte ÜL
- Apotheke, Gemeindetreffs, Kirche, Ämter,...
- Meist kostenfrei oder geringer Beitrag
- temporär/fortwährend
-



Vielen Dank!

Gemeinsame Besprechung 😊

