

Einen gesunden Alltag fördern

-

**Bewegungsangebote für ältere
Menschen installieren und gestalten**

Impulsvortrag

Referentin: Dr. Gudrun Paul (Deutscher Turner-Bund e.V.)

Allgemein

- Ältere heute weitaus längere Lebenserwartung als vor 100 Jahren
- heterogene Gruppe
- Unterschiedlichste körperliche und geistige Voraussetzungen
- Motive und Motivationen
- Aktive vs. Inaktive
- Bereich der Älteren = Vulnerabele Zielgruppe d.h. aufgrund sozialer, ökonomischer, geographischer, kulturellen Einflüssen bes. gefährdete Zielgruppe und damit schlechtere Gesundheitschancen



Turn- und Sportvereine als Bewegungsanbieter

- **Chance**
- Demografischer Wandel – Anteil Ältere wächst
- 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



Einen gesunden Alltag fördern – das bedeutet

- Immer wieder **Aufklärung** dieser Zielgruppe über die Chancen, Wirkung von Bewegung
- **Bewegung persönlich erfahren**, um die persönliche Motivation/Verhaltensweise zu verändern - Veränderung des Bildes vom „Sport“ - keine Höchstleistungen!!!
- Bewegungsinhalte mit niedrigschwelligem Inhalt, um Hemmungen zu nehmen - Freude und Spass an der Bewegung sind dabei entscheidende Faktoren
- Anregungen/Beispiele für Umsetzung im persönlichen Alltag – was kann ich täglich tun???



Einen gesunden Alltag fördern

- Gewinnung von Motivatoren/Mitgestaltern/Kümmerern für die Umsetzung in der Praxis - die Menschen brauchen diese Starthilfe
- Positive Erfahrung mit „**Generationstandem**“ – sportliche Ältere, die z.B. im Verein Sporttreiben engagieren sich zusätzlich in ihrer Freizeit in sog. Bewegungstreffs
- Bildungsangebot der BAGSO gemeinsam mit dem DTB – **Ausbildung zum Bewegungstreffleiter/in**

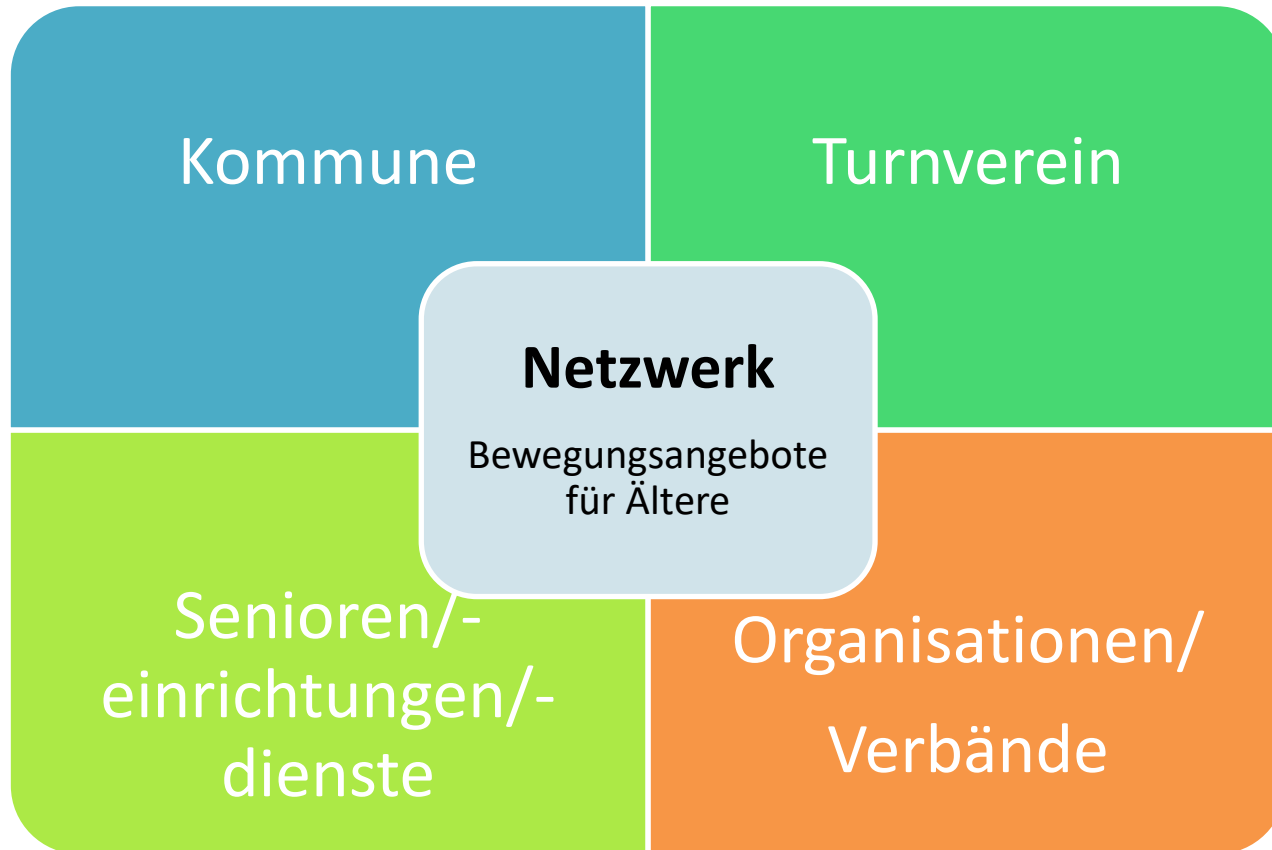


Ein gesundes Altern fördern - das bedeutet

- Bewegungsangebote in der Nähe des pers. Wohnumfeldes etablieren – Veränderung der Bewegungsverhältnisse in den Kommunen
- Positive Erfahrungen mit **Bewegungsangeboten im Freien**
„Parksport/Bewegter Spaziergang/
Morgengymnastik am Fluss
hier Wirkung von Natur mit dem
Training/Üben der Kernkompetenzen
verknüpfen



Einen gesunden Alltag fördern - heißt Netzwerkbildung



Vielfältigkeit der älteren Menschen

Voraussetzungen

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

Motivation

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

Bedürfnisse/Ziele

- **Verbesserung der Gesundheit**
- Verbesserung der Fitness
- Körperformung
- Bekannte/
- Freundschaften schließen
- Nicht Vereinsamen
-
-
-



Vielfältigkeit der Bewegungsangebote

Turn-/Sportverein

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

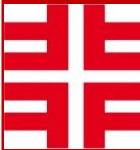
- Rehasport (kostenfrei, temporär)
-

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! 😊

