



Dokumentation

5. Symposium

Sport der Älteren Berlin/Brandenburg

Schirmherrschaft:
Senator Frank Henkel
Minister Günter Baaske

Samstag, den 25. April 2015



Vorwort

Seniorinnen und Senioren gehören in Berlin und Brandenburg zu der am stärksten wachsenden Bevölkerungsgruppe. Dies ist ein starker Beleg dafür, dass das Thema der „Älteren“ im Sportverein ein zentrales sein sollte. Die „neuen Alten“ sind willens und in der Lage, in der Gesellschaft eine aktive und vitale Rolle zu übernehmen. Das verlangt sinnvolle Rahmenbedingungen, die Anreize schaffen und die Potenziale mobilisieren.

Genau das wollten der Landessportbund Berlin e.V. und der Landessportbund Brandenburg e.V. mit dem gemeinsamen Symposium „Sport im Alter: heute, morgen, übermorgen!“ erreichen und sich mit Blick auf diese Zielgruppe fit für die Zukunft machen.

In der Tagung wurden Herausforderungen und Konsequenzen für den organisierten Sport herausgestellt, Schwerpunkte identifiziert, Sachstände dargestellt und Ziele formuliert.

Wir freuen uns, Ihnen die vorhandenen Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Dokumentation zugänglich zu machen. Möglicherweise können Sie manche Anregung für Ihre eigenen Pläne und Vorhaben im Sport der Älteren für sich nutzen.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	
Eröffnungsinterviews	1
Impulsreferate	
Ein Blick in die Zukunft	4
Demografischer Wandel als Herausforderung für die kommunale Sportentwicklungsplanung	6
Workshops	
Ehrenamt und Ältere: Zielgruppen ansprechen – Aufgaben gestalten	8
Integrierte Sportentwicklungsplanung: Auf den demografischen Wandel reagieren	10
Der Sportverein von morgen und übermorgen	12
Mediale Zugangswege zu älteren Menschen	14
Gesundheitsförderung für ältere Beschäftigte	16
Zielgruppenspezifische Angebote – ältere Menschen mit Migrationshintergrund	18
Rahmenprogramm	20
Augenfitness	
Gesundheitscheck	
Fußparcour	
Pressemitteilung	21
Impressionen	

5. Symposium Sport der Älteren Berlin/Brandenburg

Schirmherren



Frank Henkel
Senator für
Inneres und Sport
in Berlin



Günter Baaske
Minister für
Bildung, Jugend und Sport
in Brandenburg

Eröffnungsinterviews



Karl-Heinz Hegenbart, Prof. Dr. Sieglinde Heppener, Clemens Löcke (Moderator), Andreas Statzkowski, Gabriele Wrede, Regina Saeger (v.l.n.r.)



Andreas Statzkowski
Staatssekretär Sport
Senatsverwaltung Inneres und Sport

Wie geht der Berliner Senat mit dem demografischen Wandel und dem Anspruch der älteren Menschen gesund zu bleiben um? Welche Maßnahmen sind für die Zukunft in Planung?

Wir befinden uns mitten im demografischen Wandel. Das heißt für den Berliner Senat die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass diese den Bedürfnissen der immer älter werdenden Bevölkerung nachkommen. Selbständigkeit, Eigenverantwortung und Gesundheit sind dabei die Schlagworte, mit denen ein glücklicher Lebensabend in Verbindung gebracht wird. Auch wenn die Senatsverwaltung für Inneres und Sport „nur“ den Rahmen schaffen kann, indem die Infrastruktur verbessert beziehungsweise der Aus- und Umbau von „seniorengerechten“ Sportanlagen vorangetrieben wird, müssen die BürgerInnen selber aktiv werden. Dafür gibt es in der Stadt zahlreiche Möglichkeiten, die von Alltagsbewegungen über Bewegung und Sport in der Natur/im Park bis hin zu speziell betreuten Sport- und Bewegungsangeboten in Berliner Sportvereinen reichen. Letztere Angebote werden durch qualifizierte ÜbungsleiterInnen angeleitet, so dass die Qua-

lität der Bewegungsübung und –motivation der TeilnehmerInnen positiv beeinflusst wird. Dieses ehrenamtliche Engagement ist von besonderer Bedeutung für die sportliche Betätigung der Gesellschaft.

Als zuständige Senatsverwaltung unterstützen wir den Sport in Berlin über die Zuwendungen an den Landessportbund Berlin wie auch über das Teilhabeprogramm, das im Doppelhaushalt 2014/2015 fest verankert ist und den Vereinen direkt zu Gute kommt. Sportvereine/-verbände erhalten für Projekte aus den Bereichen Senioren, Inklusion, Gesundheit, Frauen/Mädchen und Integration finanzielle Unterstützung. Ziel dieses Programmes ist es, bedarfsgerechte Bewegungsangebote zu fördern, die den Menschen in der Stadt den Einstieg in die Bewegung und in den Sport ermöglichen und somit einen positiven Einfluss auf das Gesundheitsverhalten geben.

Eröffnungsinterviews



Gabriele Wrede

Landessportbund Berlin

Vizepräsidentin Sportentwicklung, Breiten- und Freizeitsport

Wie schätzen Sie die Entwicklung der Zielgruppe Senioren ein? Was bedeutet dies?

Die Zielgruppe der über 50-jährigen in den Sportvereinen wächst seit Mitte der 90er Jahre bis heute kontinuierlich an. Für das Ziel, ein bewegtes Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen, bedeutet dies, dass wir gut funktionierende Ansätze ausbauen und gemeinsam weitere Strategien ausarbeiten müssen, um der heterogenen Zielgruppe eine sportliche Heimat zu bieten. Junggebliebene Ältere benötigen andere Angebote als hochaltrige Menschen. Diese Vielfalt bietet eine Chance auf der sportlichen wie auch auf der ehrenamtlichen Ebene. Die Gewinnung von Menschen mit einem großen Erfahrungsschatz ist eine WIN-WIN-Situation für Vereine und Ehrenamtliche. Sinnstiftende Aufgaben übernehmen und das Gefühl des gebraucht Werdens wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Gleichzeitig ist die Fitness

nicht zu vernachlässigen, um lange aktiv zu sein. Gelingt es uns, den Senioren das positive Gefühl von Bewegung und Sport zu vermitteln und in die Strukturen des Sports zu integrieren, bleiben sie dabei.

In diesem Kontext ist es uns wichtig, dass wir gemeinsam mit den Fachverbänden/Vereinen andere Wege ausprobieren und erproben, um auch bewegungsfremden Menschen Bewegung und Sport näher zu bringen. Dafür bieten sich Pilotprojekte an, die neue Strukturen und Perspektiven anbahnen. Z.B. werden Mitarbeiter in Betrieben für Themen rund um die Bewegung und den Sport sensibilisiert. Gleichzeitig wird der Vereins- und Verbandsblick geschärft, um passgenaue Angebote zu gestalten, die mitunter in der Weiterentwicklung der eigenen Sportart münden.



Karl-Heinz Hegenbart

Landessportbund Brandenburg

Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung

Vom LSB Brandenburg wurde vor kurzem ein Strategiepapier „SPORTLAND BRANDENBURG 2020 – GEMEINSAM PERSPEKTIVEN ENTWICKELN“ verabschiedet. Welche Rolle nehmen dabei die Senioren ein?

Am Strategiepapier „Sportland Brandenburg 2020 – gemeinsam Perspektiven entwickeln“ wird sich die Sportentwicklung der kommenden Jahre orientieren. In einem einzigartigen Prozess wurde das Papier unter Einbezug aller Mitglieder über mehrere Phasen entwickelt und führte schließlich zur gemeinsam erarbeiteten Strategie, die sich u. a. auf Vereinsentwicklung, Sportpraxis, Bildung im Sport und Organisationsentwicklung bezieht. Mit Handlungsprogrammen und Maßnahmenplänen gilt es nun, die Strategie mit Leben zu erfüllen, so auch im Sport der Älteren. Hier sind entsprechende Rahmenbedingungen nötig, die der Landessportbund gemeinsam mit seinen Partnern schaffen und weiterentwickeln will. Dazu

gehören die Gewinnung und Weiterbildung von Ehrenamtlichen, Seniorenbetreuern und Übungsleitern, die Entwicklung entsprechender Handlungsstrategien, der Aufbau von Kooperationen auf verschiedensten Ebenen sowie die Sicherstellung einer finanziellen Basis für den Seniorensport.

Weiterhin wurde deutlich, dass insbesondere die Stärkung des Ehrenamts, ein Begegnen der demografischen Entwicklung durch vermehrte Kooperationen von Vereinen und das Aufbrechen bisheriger Wettbewerbsstrukturen oder auch die Ausweitung des Sportangebots Kernthesen des „Sportlandes Brandenburg 2020“ sein werden.

Eröffnungsinterviews



Regina Saeger
Landesseniorenbeirat Berlin
Vorsitzende

Die Leitlinien der Berliner Seniorenpolitik sollen ständig weiterentwickelt werden. In diesem Kontext spielt die Leitlinie 12: „Sport und Bewegung älterer Menschen“ eine zentrale Rolle. Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit der Fortschreibung und insbesondere mit der Leitlinie 12? Was wünschen Sie sich vom organisierten Sport?

Die Teilhabe der Menschen an Bewegungs- und Sportangeboten bis ins hohe Alter ist das oberste Ziel. Es ist bekannter Weise erwiesen, dass Bewegung und Sport dem Erhalt bzw. der Wiederherstellung der individuellen Leistungsfähigkeit dienlich sind und mit einer Steigerung des Wohlbefindens einhergehen. Damit wird die Selbstständigkeit im Alltag gefördert, was wiederum zur Erhöhung der Lebensqualität führt. Neben der körperlichen Aktivität werden auch die geistigen Fähigkeiten geschult, die besonders mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnt. Die Angebote, die der organisierte Sport für die älteren Menschen bereithält, sind sehr wertvoll und ver-

dienen Anerkennung, wie auch das ehrenamtliche Engagement, das sich dahinter verbirgt. Die niederschweligen Bewegungsangebote sind für weniger sportaffine Menschen genau das richtige. Doch leider wissen nicht alle um die guten Angebote, so dass eine Intensivierung der Vernetzung im Kiez zukunftsorientiert ist. Beide Seiten partizipieren vom Wissen des anderen und können somit die Kompetenzen austauschen. Des Weiteren ist der Ausbau von Kooperationen zwischen Senioreneinrichtungen und Sportvereinen wünschenswert, um Menschen, die nicht mehr alleine die Sporthalle erreichen, Teilhabe an Bewegung zu ermöglichen.



Professor Dr. Sieglinde Heppener
Seniorenrat des Landes Brandenburg
Vorsitzende

Welchen Stellenwert hat Bewegung und Sport Ihrer Meinung nach im Leben der Brandenburger Senioren? Und inwiefern finden ihre Bedürfnisse kommunal Berücksichtigung?

Die Menschen in der zweiten Lebenshälfte wollen gesund älter werden, denn das bedeutet Erhöhung der Lebensqualität im Alter. Ohne Bewegung, die beste ist sportliche Betätigung, ist ein aktives, selbstbestimmtes und würdevolles Leben im Alter undenkbar. Dass körperliche Aktivität für gesundes Altwerden unerlässlich ist, das wird wohl niemand bestreiten. Aber die Realisierung dieser Erkenntnis bedarf doch einer intensiven, nicht nachlassenden Kleinarbeit. Dabei sollten die Vereine gut aufgestellt sein, mit flexiblen Angebotsstrukturen und Zeitfenstern sowie zwecks Konkurrenz dabei auch kostengünstig. Es ist also notwendig, zielgruppenspezifische Bedürfnisse zu erkennen und diese in den Vereinen zu etablieren und öffentlichkeitswirksam darzustellen. Die Leistungen der Übungsleiter sind hier nicht hoch

genug einzuschätzen. Welche Mühe, welche Geduld und welches Organisationstalent werden da nicht nur einmal, sondern dauerhaft mobilisiert. Die Qualität ihrer Angebote ist allerdings abhängig von der Qualifizierung. Der Ausbildungsstand ist somit entscheidend für die Qualitätssicherung der vorhandenen Angebote und die Erhöhung der Angebotsdichte. Übungsleiter brauchen aber auch persönliche und soziale Kompetenz. Das beeindruckende Engagementpotenzial im Sport der Älteren sowohl von bereits Verpflichteten als auch von bislang nicht freiwillig Tätigen stärkt Vereine und andere Organisationen. Ohne das Engagement älterer Menschen, auch für die Jugendarbeit, wäre so mancher Verein kaum überlebensfähig. Wer die Zukunft sichern will, muss dieses Engagement stärken.



Dr. Christoph Rott
 Institut für Gerontologie
 Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
 E-Mail: christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de
 Tel.: 06221-54-8129

Warum sich Sportvereine intensiv mit älteren Menschen beschäftigen sollten!

Eine Gesellschaft des langen Lebens erfordert Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung.

Lange leben, lange gesund und fit bleiben, nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein - diese Wünsche haben eigentlich alle Menschen. Die Chancen dafür stehen nicht schlecht. Neuere Analysen machen deutlich, dass die Lebenszeit ohne Pflege/Unterstützungsbedarf und in guter Gesundheit immer länger wird.

Ein sehr langes Leben ist aber auch mit zahlreichen Risiken behaftet, die nicht verschwiegen werden sollen. Dazu zählen funktionale Einbußen, chronische Krankheiten, Demenz und Pflegebedürftigkeit. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Bewegung und Sport enorme Gestaltungspotenziale für das Altern aufweisen. Programme zur Prävention, Gesundheitsförderung und Rehabilitation im Alter, bei denen Bewegung eine zentrale Rolle einnimmt, sind unumgänglich.

Gegenwärtige Gesundheitssportangebote der Vereine sind unzureichend.

Eine aktuelle Analyse von Breuer und Feiler zeigt, dass die Angebote der Vereine zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit und Fitness im Alter den Anforderungen des demografischen Wandels nicht gerecht werden.

Sportangebote der Vereine im Gesundheitsbereich

Sportangebote mit Bezug zu	Anteil an Vereinen	Anteil an Angeboten
Gesundheitsförderung und Primärprävention	32,2%	9,8%
Rehabilitation/Tertiärprävention	4,7%	0,9%
Behinderung/chronische Krankheit	6,3%	1,5%
Summe über Kategorien mit Gesundheitsbezug	34,0%	12,2%

Nur ein Drittel der Vereine verfügt über Angebote mit Gesundheitsbezug. Gemessen an allen Angeboten sind das lediglich 12%. Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz sind eine Seltenheit. Da die Sportvereine die Experten für Bewegung sind, schlummert hier ein enormes Potenzial für die Vereinsentwicklung.

Eine erweiterte Angebotspalette für die Zukunft ist dringend notwendig.

Da Altern nicht normativ für alle Menschen gleich verläuft, sondern sich äußerst unterschiedlich gestaltet, sind die Angebote von Vereinen sehr vielfältig zu gestalten. Im Portfolio eines modernen Sportvereins der Zukunft sollten daher folgende Angebote zu finden sein, die die gesamte Bandbreite des Alterns berücksichtigen.

1. Leistungs- und Wettkampfangebote für ältere Sportler

Es wird immer Männer und Frauen geben, die ein Leben lang nach Leistung streben und sich im Wettkampf beweisen wollen - auch im hohen und höchsten Alter. Ein Beispiel ist der Triathlet Georg von Schrader, 77 Jahre alt. Er hat bisher 39 Triathlons bestritten, davon 14 auf Hawaii. Sportliche Wettkämpfe und Höchstleistungen sind sein Leben. Oder die Schwimmerin Mieko Nagaoka, 100 Jahre alt, die kürzlich über 1500 Meter Freistil angetreten ist und Weltrekord schwamm.

2. Alltagsorientierte Fitnesstestung und Bewegungsberatung

Die Ermittlung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness im Alter war bisher kaum möglich. Der in den USA entwickelte Alltags-Fitness-Test (AFT) schließt diese Lücke.



Die Testaufgaben überprüfen die Kraft der Beine und Arme, die Ausdauer, die Beweglichkeit der unteren und oberen Extremitäten sowie die Geschicklichkeit. Fitnessstandards geben Leistungsgrenzen an, die möglichst er-

Ein Blick in die Zukunft

reicht oder übertroffen werden sollen, um eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben im hohen Alter zu haben.

Fitnessstandards

		60-64 Jahre	65-69 Jahre	70-74 Jahre	75-79 Jahre	80-84 Jahre	85-89 Jahre	90-94 Jahre
Beinkrafttest – Anzahl Versuche	Frauen	15	15	14	13	12	11	9
	Männer	17	16	15	14	13	11	9
Armkrafttest – Anzahl Versuche	Frauen	17	17	16	15	14	13	11
	Männer	19	18	17	16	15	13	11
Ausdauerstest – Anzahl Versuche	Frauen	97	93	89	84	78	70	60
	Männer	106	101	95	88	80	71	60
Geschicklichkeits- test – Sekunden	Frauen	5.0	5.3	5.6	6.0	6.5	7.1	8.0
	Männer	4.8	5.1	5.5	5.9	6.4	7.1	8.0

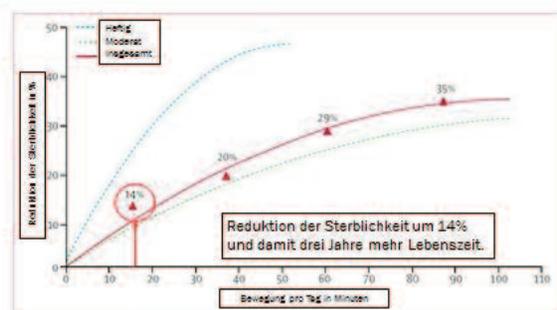
Kivill & Jones, 2012

Die Ergebnisse einer individuellen Fitnessstestung bilden die Grundlagen für eine Bewegungsberatung und für personalisierte Bewegungsprogramme.

3. Präventionsangebote zur Erhaltung der Gesundheit- und Selbstständigkeit

Bewegung ist ein elementarer Bestandteil des menschlichen Lebens. Körperliche Inaktivität ist so schädlich wie Rauchen. Mit nur 15 Minuten moderater Bewegung pro Tag reduziert sich das Sterberisiko um 14%. Damit werden drei Jahre Lebenszeit nicht verschenkt.

Mindestens 15 Minuten Bewegung pro Tag oder 90 Minuten pro Woche



Wen et al., 2013

Die schützende Wirkung von Bewegung gilt nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die geistige. Unter allen veränderbaren Risikofaktoren hat körperliche Inaktivität den größten Anteil am Auftreten von Demenzen. Die existierenden vielfältigen Bewegungsangebote der Vereine sollten unter dieser Perspektive überprüft und erweitert werden.

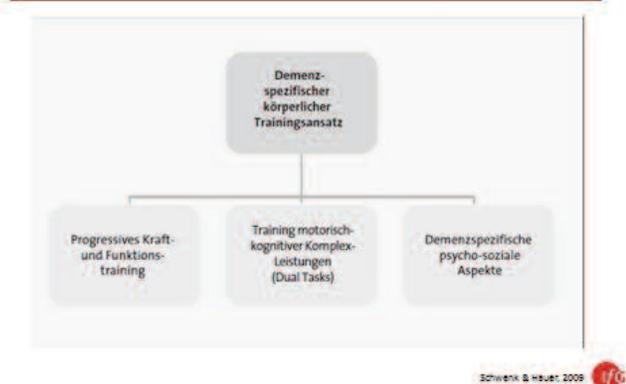
4. Rehabilitationsangebote zur Therapie von Krankheiten

In vielen Fällen können rehabilitative Bewegungsangebote so effektiv wie Medikamente sein. Das gilt gesichert für koronare Herzkrankheiten, Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Diabetes. Die Vereine sollten Rehabilitations-sportgruppen für Orthopädie, Neurologie und Innere Medizin einrichten. Dafür sind hauptamtliche Übungsleiter wünschenswert.

5. Bewegungsangebote für Menschen mit kognitiven Einschränkungen / Demenz.

Ältere Menschen mit Demenz verschwinden häufig aus den Vereinen. Die Forschung hat gezeigt, dass sich durch ein demenzspezifisches körperliches Trainingsprogramm sowohl die Alltagskompetenz als auch die geistigen Fähigkeiten von Menschen mit Demenz verbessern lassen. Ansätze von Bewegungsprogrammen in Vereinen sind bereits vorhanden.

Bausteine des Trainingsprogramms für demenziell Erkrankte



Schwenk & Hubert, 2009

Zentrale Perspektive verbindet Alterswünsche und Altersrisiken

Wenn es die Vereine verstehen, die Alterswünsche und Altersrisiken durch Bewegung und Sport in Einklang zu bringen, könnten sie zu den Gewinnern des demografischen Wandels werden.

Vermittlung von Wünschen und Risiken durch Bewegung und Anstrengung



Rott, 2014



Michael Barsuhn

Stellv. Vorsitzender des Instituts für kommunale Sportentwicklungsplanung (INSPO) an der Fachhochschule für Sport und Management Potsdam der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg
 Email: barsuhn@inspo-sportentwicklungsplanung.de
 www.inspo-sportentwicklungsplanung.de

Wie können Kommunen im Sinne einer nachhaltigen Planung und wissensbasierten Steuerung auf gesellschaftliche und demografische Wandlungsprozesse reagieren?

Kommunale Sportentwicklungspläne haben sich zu einem bundesweit anerkannten Instrumentarium entwickelt. Politik und Sportorganisationen nutzen die wissenschaftliche Expertise von Universitäten und Fachhochschulen, um sich die aktuelle Situation der Sport- und Bewegungsstrukturen in ihren Kommunen auf wissenschaftlicher Grundlage analysieren zu lassen und hiermit ein sportpolitisches Steuerungsinstrument für gegenwärtige und zukünftige Entwicklungen zu erhalten. Dies betrifft sowohl die infrastrukturelle Planungsebene (u. a. Sportstättenbauten) als auch sportorganisatorische Planungsebene (u. a. Angebots- und Organisationsentwicklung). Zu den aktuell größten gesellschafts- und sportpolitischen Herausforderungen der Bundesrepublik, die sich auch auf kommunaler Ebene spiegeln, gehören der demografische Wandel und die Pluralisierung der Lebensstile. Schon seit geraumer Zeit kann festgestellt werden, dass sich die Sportentwicklung nicht mehr in der gewohnten Gleichförmigkeit vollzieht. Während das traditionelle Sportbild in Deutschland geprägt war durch die Konzentration auf den Vereins- und Wettkampfsport, haben sich die Sportbedürfnisse der Bevölkerung im Kontext gesamtgesellschaftlicher Individualisierungsprozesse seit den 1970er Jahren und in den Neuen Bundesländern spätestens seit der Wiedervereinigung stark verändert und ausdifferenziert. Beim bundesweiten Vergleich empirischer Untersuchungen zur Sportentwicklung zeigt sich, dass sich neben dem organisierten Sport im Verein inzwischen ein umfangreiches Sportgeschehen im kommunalen offenen Raum entwickelt hat, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Die Städte und Gemeinden stehen ebenso wie der organisierte Sport vor der Herausforderung, sich diesem gesellschaftlichen Wandel zu stellen und ihre Angebots- und Organisationsstrukturen entsprechend zu modifizieren. Auch in der Altersstruktur der Aktiven sind wesentliche Verschiebungen feststellbar. Angesichts des demografischen Wandels auf Grund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung steigen die Nachfrage nach Sport und vor allem Bewegung auch bei älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern sowie die Notwendigkeit, Ange-

bote und Sporträume dementsprechend bereitzustellen bzw. zu entwickeln. Sportvereine stehen vor der Herausforderung, verstärkt zielgruppenspezifische Angebote für Frauen und Mädchen, für Migrantinnen und Migranten sowie für Seniorinnen und Senioren oder für behinderte Menschen zu integrieren, um ihrem gemeinnützigen Auftrag auch zukünftig gerecht werden zu können. Der demografische Wandel bietet für die Sportvereine aber auch eine nicht zu unterschätzende Chance, zumal sie zukünftig Neumitglieder aus einer sehr stark wachsenden Bevölkerungsgruppe (Ü60) gewinnen können, die im Vereinssport derzeit noch deutlich unterrepräsentiert ist.

Eine zeitgemäße kommunale Sportentwicklungsplanung im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger hat diese vielfältigen gesellschaftlichen Wandlungsprozesse zu analysieren. Um den planerischen Prozess zielgerichtet und erfolgreich durchzuführen und abzuschließen, bedarf es einer geeigneten wissenschaftlich erprobten Methodik, die mit der so genannten **Integrierten Sportentwicklungsplanung (ISEP)** zur Verfügung steht.

Eine Integrierte Sportentwicklungsplanung setzt sich aus mehreren Teilmodulen zusammen. In einem **ersten Schritt** werden die Bestände an vorhandenen Sportanlagen sowie die Angebots- und Organisationsstrukturen erhoben und im Rahmen empirischer Studien mit den tatsächlichen Bedarfen der Sportvereine, Schulen, Kindertagesstätten sowie der Bürgerinnen und Bürger abgeglichen (Bestands- und Bedarfsermittlung): Es erfolgen eine repräsentative Bürgerbefragung, Befragungen der Sportvereine, Schulen und Kindertagesstätten sowie eine Bestands-Bedarfs-Bilanzierung der Kernsportanlagen (Sporthallen und Sportplätze). In einem **zweiten Schritt** werden die Ergebnisse der empirischen Erhebungen in eine kooperative Planungsphase eingespeist und mit Expertinnen und Experten des kommunalen Sports diskutiert und weiterentwickelt. Hieraus entstehen in einem **dritten Schritt** konkrete Handlungsempfehlungen für die zukünftige Sportentwicklung von Städten, Gemeinden und Landkreisen.

Demografischer Wandel als Herausforderung für die kommunale Sportentwicklungsplanung

HERAUSFORDERUNGEN REGIONALER UND KOMMUNALER SPORTENTWICKLUNG

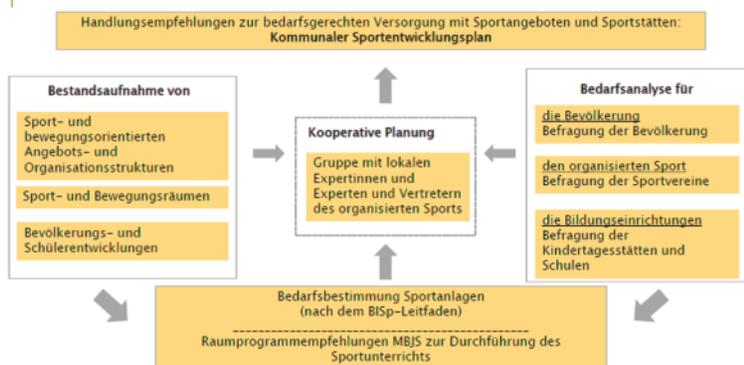


HERAUSFORDERUNGEN REGIONALER UND KOMMUNALER SPORTENTWICKLUNG



INTEGRIERTE SPORTENTWICKLUNGSPLANUNG (ISEP)

MEMORANDUM 2010 (DT. STÄDTETAG, DOSB, DVS) DEFINIERT DIE QUALITÄTSKRITERIEN FÜR DAS PLANUNGSVERFAHREN



DEMOGRAFISCHER WANDEL ALS FAKTOR IM RAHMEN VON SPORTENTWICKLUNGSPLANUNGEN

• **Repräsentative Bürgerbefragung:** Ermittlung des tatsächlichen Sportbedarfs und dementsprechende Planungen von Angebots- und Organisationsstrukturen sowie Infrastrukturen.

Ziel: Einbindung unterschiedlicher Ziel- und Altersgruppen von Kindern und Jugendlichen bis hin zu Seniorinnen und Senioren

• **Weiter Sportbegriff:** „Sporttreiben“ UND „Bewegungsaktive Erholung“

Ziel: verstärkte Ansprache von Bevölkerungsgruppen, die sich ansonsten ausgeschlossen fühlen (insbesondere Frauen, Nichtvereinsmitglieder, Seniorinnen und Senioren)

• **Sportvereinsbefragungen:** Fokus u.a. auf den demografischen Wandel und Gesundheitssport.

Ziel: Ermittlung von Angebots- und Organisationsstrukturen, Abfrage von zielgruppenspezifischen Angeboten und Kooperationen

• **Befragung weiterer Sport- und Bewegungsanbieter** u.a. Senioreneinrichtungen.

Ziel: Ermittlung der Angebots- und Organisationsstrukturen; u.a. Vernetzungspotentiale mit anderen Anbietern in der Kommune

• **Berücksichtigung des demografischen Faktors** bei Bau und Planung zukünftiger Sportanlagen und Sporträume durch Einbezug von **Bevölkerungsprognosen**

Workshop I

Ehrenamt und Ältere: Zielgruppen ansprechen - Aufgaben gestalten



Referent
Florian Kaiser
 Projektleiter
 „Ehrenamt im Sport“
 Deutscher Olympischer Sportbund



Moderatorin
Franziska Berger
 Sachbearbeiterin „Ehrenamt im Sport“
 Landessportbund Berlin
 Email: f.berger@lsb-berlin.de
 Tel: 030 – 30 00 23 03

Früher war alles besser... neue Tendenzen im Ehrenamt?

1. Ausgangssituation

In diesem Workshop beschäftigten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer intensiv mit den aktuellen Herausforderungen rund um das Thema Ehrenamt im Sportverein. Da das Thema sehr breit gefasst werden kann, wurde mit der Unterscheidung der zwei wesentlichen Arbeitsbereiche „Gestaltung von Aufgaben“ sowie „Ansprache der Zielgruppe“ eine Fokussierung vorgenommen. Nach einer kurzen Fragerunde zu den persönlichen Berührungspunkten der Teilnehmer/innen mit dem Thema Ehrenamt und dem Impuls von Florian Kaiser wurde sehr schnell deutlich, dass das Thema eine hohe Relevanz hat. Fast alle Teilnehmer/innen sind ehrenamtlich in Sportvereinen aktiv; im überwiegenden Anteil sogar in leitenden Vorstandsfunktionen. Alle Anwesenden bestätigen, dass es zunehmend Schwierigkeiten bei der Suche und Aktivierung von Engagierten gibt. Dies ist nicht nur auf die Vorstandsebene beschränkt.

Aktuelles & Tendenzen



© Sportbund Berlin/Brandenburg, 2015 - 25. April 2015 - Florian Kaiser



2. Aktuelle Diskussion des Themas

Der individuelle Blick auf das Thema ist immer mit den persönlichen Erfahrungen und Vorstellungen was Engagement bedeutet verknüpft. Es gibt in diesem Sinne kein richtiges oder falsches Verständnis von Ehrenamt. Gleichzeitig hört man häufig Mythen und Vorurteile, wenn man sich mit Engagierten oder Aktiven darüber unterhält. Diese können Hemmnisse für „Neue“ darstellen.

Früher war alles besser...!?

Mythen und Vorurteile zum Thema:

- ...
- „Das haben wir schon immer so gemacht..“
- „Das geht bei uns nicht; das lässt unsere Satzung nicht zu...“
- „Es will sich ja keiner mehr engagieren...“
- „Einige Wenige müssen alles machen...“
- „Die da Oben machen alles alleine...“
- „Von außen kommt man hier nicht rein...“
- „Ehrenamt muss/kann nicht immer Spaß machen...“
- „Die Vorstellungen der ‚jungen Wilden‘ und der ‚alten Hasen‘ passen nicht zusammen...“
- ...

Wie viel Wahrheit steckt hier drin???

Lange Vereinstraditionen und bestehende „Ehrenamts-hierarchien“ zeichnen das Bild eines eingestaubten Vereins, in dem Ehrenamt heute noch nach den gleichen Prinzipien, Überzeugungen und Vorstellungen wie vor 20 Jahren funktioniert. Dieses Bild gilt es zu wandeln; sowohl in den Köpfen der Engagierten wie auch in der realen Umsetzung im Verein. Die gute Nachricht lautet: Vereine haben Handlungsoptionen. Dazu müssen Sie sich allerdings grundsätzlich auf einen Perspektivwechsel einlassen und mit einigen alten Gegebenheiten abschließen bzw. Traditionen brechen. Ein modernes Verständnis von Ehrenamt ist auf Partizipation, Demokratie, Flexibilität und Bedürfnisorientierung angelegt. Dies muss in den Vereinen und v.a. in den Vorständen realisiert und vorgelebt werden!

Thesen & Empfehlungen rund ums Ehrenamt

Ehrenamtsförderung ist Teil der allgemeinen Vereinsentwicklung => „Kulturfragen“ beantworten!

Reduktion & Entlastung v.a. auf der Vorstandsebene (ggf. neue Strukturen)

Prinzipien des Freiwilligenmanagements bewusst machen!

Ehrenamtsförderung als Prozess verstehen!

Perspektivwechsel: Was sind (besondere) Interessen und Bedürfnisse der Zielgruppe?

Zielgruppe „45+“ sehr bedeutsam für die Vorstandsebene!

Es gibt keine „Rezepte“; jeder Verein muss seinen Weg finden!



© Symposium Sport der Älteren / Workshop „Ehrenamt“ - 25. April 2015 - Florian Kaiser



3. Schlussfolgerung und Anregung zur weiteren Beschäftigung mit dem Thema

- Wichtig für Vereine ist die Auseinandersetzung mit den sogenannten „Kulturfragen“. Die Ehrenamtlichen und Aktiven sollten genau wissen, wofür der Verein steht und wohin er sich entwickeln will. Damit kann man dann auch gezielt potentielle Engagierte ansprechen!
- Einen Verein „ehrenamtsfreundlicher“ aufstellen zu wollen, hat immer auch etwas mit Veränderungen zu tun. Es gilt daher, zu aller erst die bestehenden Strukturen (Ämter, Entscheidungswege, etc.) zu analysieren und grundsätzlich zu schauen, ob man hier etwas verändern und erleichtern kann.
- Viele Vereine haben das Problem, dass die Positionen langfristiger Amtsträger (teilweise über 30 Jahre) vakant werden. Hier wird ein 100%iger Ersatz nahezu unmöglich. Gerade dann sollte man schauen, wie man die Aufgaben die Einzelne in den letzten Jahren angesammelt haben, sinnvoll auf mehrere Schultern verteilen kann.
- Grundsätzlich gilt: „Moderne Ehrenämter“ müssen sich an die Bedürfnisse und Interessen der Engagierten anpassen und nicht umgekehrt! Die Zielgruppe der Älteren hat dabei nach wie vor eine zentrale Bedeutung.
- Ein paar Ideen und Ansatzpunkte konnten in den Diskussionen zusammengetragen werden.

Ergebnisse der beiden Workshoprunden (1)



Gestaltung von Aufgaben:

- Aufgaben Definieren
- Aufgabenpakete teilen
- Team, Arbeitsteilung
- Aufgaben aus Vorstand auslagern (E-Mails)
- Transparenz
- Fließender Übergang, Einarbeitung, Probezeit?
- Passt der Vorstand strukturell noch zum Verein?
- Mut zu Veränderung
- Verein als Dienstleister? = ggf. Beitragserhöhung
- Fortbildung, Qualifizierung für angehende Vorstände
- Schnupperangebote

Ergebnisse der beiden Workshoprunden (2)



Ansprache der Zielgruppe:

- Vorstandssitzungen öffnen
- Kompetenzen: Wo? Wer?
- Persönliche Ansprache
- Wertschätzung & Anerkennung
- Andere Zielgruppen
- Zugangsweg „Freiwilligenbörse“
- Im eigenen Arbeitskreis potentielle Ruhestandler ansprechen
- Nachbarliche Perspektive
- Kommunikation & Transparenz

Workshop II

Integrierte Sportentwicklungsplanung: Auf den demografischen Wandel reagieren



Referent

Michael Barsuhn

Stellv. Vorsitzender des Instituts für kommunale Sportentwicklungsplanung an der Fachhochschule für Sport und Management Potsdam der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg
Email: barsuhn@inspo-sportentwicklungsplanung.de
www.inspo-sportentwicklungsplanung.de



Moderator

Clemens Löcke

Moderator und Sportjournalist
Email: hallo@sprechperlen.de
www.sprechperlen.de

Wie können die Bedürfnisse älterer Menschen im Rahmen kommunaler Planungen berücksichtigt werden?

Methodik

Der Workshop wurde auf der methodischen Strategie des Design Thinkings aufgebaut. Design Thinking ist eine nutzerorientierte Strategie, die an der Stanford University in den USA in Kooperation mit IDEO und dem Hasso-Plattner-Institut in Potsdam entwickelt wurde. Der Kern dieser Methode stellt den Mensch mit seinen Bedürfnissen dar. Ursprünglich wurde die Methode für die Produktentwicklung und -optimierung konzipiert, um Produkte auf die spezifischen Bedürfnisse von Menschen zuzuschneiden und innovativ zu entwickeln. Hervorzuheben ist, dass eine ganzheitliche Nutzererfahrung nur dann ermöglicht wird, wenn das Individuum in seinem jeweiligen soziokulturellen Kontext betrachtet und dessen Bedürfnisse analysiert werden. Der dahinterstehende Gedanke der Optimierung von Produkten, Dienstleistungen und Angeboten im Sinne der Nutzerinnen und Nutzer lässt sich auch auf die Arbeit von Kommunalverwaltungen, Sportverbänden und Sportvereinen hervorragend übertragen.

Ein Teilprozess des Design Thinkings ist das Design Charette, das Sammeln von Ideen und der anschließenden Entwicklung von Lösungsstrategien und möglichen praktischen Umsetzungsmodellen.

Ein Design Charette ist ein einfaches Format zur schnellen Exploration eines noch unspezifischen Themas im Team. Charetting kann helfen, ein gemeinsames Verständnis eines Themas zu erreichen, Annahmen über das Thema transparent zu machen und einen Arbeitsfokus abzustecken.

Ziel

Ziel des Workshops war es, im Rahmen von Arbeitsgruppen (je ca. 5 Teilnehmer) themenbezogene Ideen und Impulse zu sammeln. Die Teilnehmer konnten ihre Erfahrungen aus der eigenen ehrenamtlichen und beruflichen Praxis (z.B. als Sportvereinsvorsitzende, Verbandsvertreter, Beschäftigte von Verwaltungen, Seniorenbeirat etc.) ebenso einbringen wie ihre Erlebnisse als sport- und bewegungsaktive Bürgerinnen und Bürger.

Zu Beginn des Workshops wurde das Thema bzw. die zentrale zu bearbeitende Fragestellung festgelegt, an dem sich alle Arbeitsgruppen orientieren sollten. Gewählt wurde die Fragestellung:

Wie können Sport- und Bewegungsstrukturen in der Kommune generationengerecht verbessert werden?

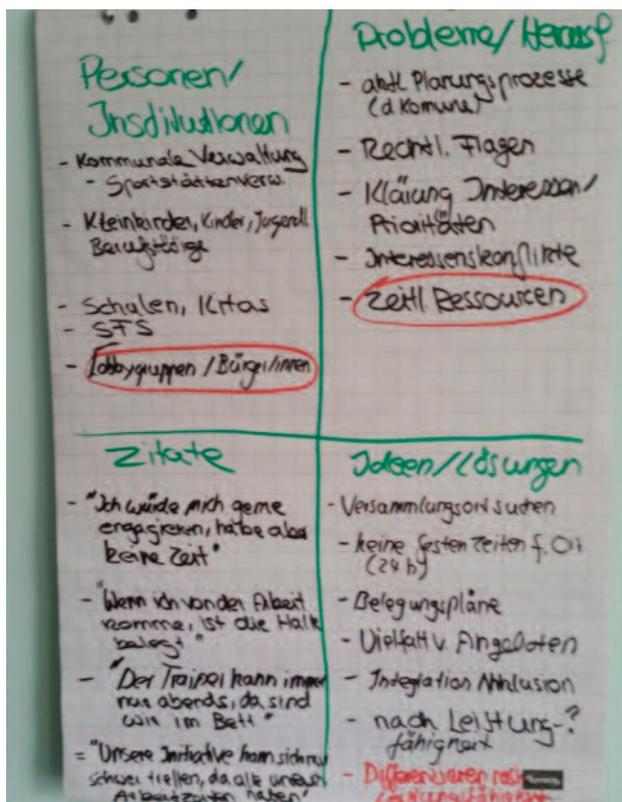
In der Folge wurden mehrere Phasen durchlaufen. In der **ersten Phase** erfolgte im Sinne eines Brainstormings die assoziative Auflistung passender Institutionen, Personen, Interessensgruppen. Im Rahmen eines gruppeninternen Abwägungsprozesses wurde anschließend entschieden, mit welcher Institution/Person/Interessensgruppe weiter gearbeitet werden sollte. Diese ausgewählten Institutionen/Personen/Interessensgruppen wurden in einer **zweiten Phase** durch die jeweilige Arbeitsgruppe mögliche Problemfelder, Herausforderungen oder Bedürfnisse zugeordnet. Die Aufgabe der **dritten Phase** bestand darin passende Zitate zu assoziieren, um abschließend in einer **vierten Phase** mögliche Ideen bzw. institutionen-, personen- oder interessensgruppenspezifische Lösungsansätze für die aufgeworfene Fragestellung zu entwickeln:

DESIGN THINKING – CHARETTE**WIE KÖNNEN SPORT- UND BEWEGUNGSSTRUKTUREN IN DER KOMMUNE GENERATIONENGERECHT VERBESSERT WERDEN?**

Personen/ Institutionen	Probleme/ Herausforderungen	Zitate	Ideen/Lösungsansätze
Jugendliche	Fehlende Sportstätten	„Vormittags ist die Sporthalle besetzt durch Schulen und ab 16 Uhr kommen die Kinder.“	Ausbildung für Breitensportsübungen Unterstützung der Sportvereine durch Krankenkassen
Erwachsene	Fehlender Seniorensport		Bekanntheitsgrad durch Kiezmarketing erhöhen
Senioren	Marode Sportstätten	„Dafür sind wir nicht zuständig und auch nicht ausgerüstet.“	Familienfeste, Gesundheitstage z.B. in Einkaufszentren
Kinder	Fehlende Übungsleiter		
Schulen	Ehrenamtsfindung		
Sportämter	Fehlende finanzielle Mittel	„Mehr Angebote schaffen. Seniorensport hält fit“	
Sportvereine			

Workshop II

Integrierte Sportentwicklungsplanung: Auf den demografischen Wandel reagieren



Fazit

Die Workshop-Teilnehmer haben eine Methode kennengelernt, einen Ideenfindungsprozess im Rahmen eines multidisziplinären Teams/Arbeitsgruppe zu bestreiten. Um einen ersten Zugang zu einer spezifischen sportpolitischen Fragestellung zu erhalten, benötigt es demnach nicht gezwungenermaßen ein Großprojekt, sondern man kann auch innerhalb kürzester Zeit erste innovative Lösungsansätze kreieren. Diese können dann im Rahmen weiterer Schritte im jeweiligen Arbeitsumfeld (z. B. Sportverein, Sportverband, Kommunalverwaltung) weiterentwickelt und ausgearbeitet werden.

Workshop III

Der Sportverein von morgen und übermorgen



Referent

Dr. Christoph Rott

Institut für Gerontologie Universität Heidelberg

E-Mail:

christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de

Tel.: 06221-54-8129



Moderatorin

Barbara Westphal

Trainer & Master-Coach, DVNLP

barbara@westphal-coaching.de

030 600 82 650

www.westphal-coaching.de

Ältere Menschen – unsere Zukunft: Was bedeutet das für den Sportverein?

Alltags-Fitness-Test (AFT) für Ältere

Mit zunehmender Lebenserwartung wird die Möglichkeit, ein aktives und unabhängiges Leben bis ins hohe Alter zu führen, entscheidend davon abhängen, in welchem Ausmaß wir unsere körperliche Fitness erhalten.

Der AFT ist ein in den USA entwickelter Test der funktionalen Fitness, weil er körperliche Merkmale misst, die für die funktionale Mobilität erforderlich sind. Dabei wird funktionale Fitness verstanden als das körperliche Vermögen, normale Alltagstätigkeiten sicher, unabhängig und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können.

Der Test macht es möglich, auch bei aktueller Selbstständigkeit eine Prognose abzugeben, ob diese Selbstständigkeit mit zunehmendem Alter in Gefahr gerät. Kein anderer Test weist ein solches Merkmal auf. Der Test ist innerhalb von 15 Minuten mit einfachen Mitteln durchzuführen und gibt Übungsleitern die Möglichkeit, das alltagsrelevante körperliche Funktionsniveau ihrer Kursteilnehmenden vor und nach einem mehrwöchigen Kurs zu bestimmen oder sogar einen Verlauf über Jahre hinweg zu dokumentieren.

Inhalte

Der aktuelle körperliche Funktions- und Fitnesszustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird mit sechs Aufgaben überprüft, die hohe Bedeutung für den Alltag haben. Getestet werden die Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit.

Bei der Beurteilung der Leistungen in den verschiedenen Aufgaben werden die Werte mit denen von Personen gleichen Geschlechts und gleichen Alters verglichen. Die Altersspanne reicht von 60 bis 94 Jahren. Der Test gibt Auskunft darüber, ob die jeweilige Leistung überdurchschnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich zu bewerten ist.

Die Aufgaben geben aber auch Auskunft darüber, wie gut die momentane körperliche Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren beschaffen ist. Diese Möglichkeit ist bei vier der sechs Aufgaben vorhanden.

Durchführung

1. Überprüfung der Beinkraft: Es wird ermittelt, wie oft die Testperson innerhalb von 30 Sekunden von einem Stuhl vollständig aufstehen kann, ohne die Arme zu benutzen.

2. Überprüfung der Armkraft: Es wird erfasst, wie oft innerhalb von 30 Sekunden eine Hantel aus einer gestreckten Haltung des Armes bis zur Schulter geführt werden kann. Das Gewicht der Hantel beträgt 2,3 kg für Frauen und 3,6 kg für Männer.

3. Überprüfung der Ausdauer: Ermittelt wird die Anzahl von Kniehebungen, die innerhalb von zwei Minuten ausgeführt werden können, wobei jedes Knie auf eine Höhe in der Mitte des Oberschenkels anzuheben ist.

4. Überprüfung Hüftbeweglichkeit: Erfasst wird, wie weit die Testperson mit beiden Händen an die Fußspitze eines ausgestreckten Beines reichen kann. Dabei sitzt diese auf der Vorderkante eines Stuhles.

5. Überprüfung der Schulterbeweglichkeit: Ermittelt wird, wie weit die Hände auf dem Rücken zusammengebracht werden können. Es soll versucht werden mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Fingerspitzen soweit anzunähern, dass sich die Mittelfinger möglichst berühren.

6. Überprüfung der Geschicklichkeit: Erfasst wird, wie viele Sekunden benötigen werden, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 2,4 Metern Entfernung herumzugehen und sich wieder hinzusetzen.

Für diese Test-Übungen sind jeweils unterschiedliche Auswertungsdiagramme für Männer und Frauen vorhanden. So kann jede Testperson ganz individuell ihre Stärken und Schwächen erkennen. Weitere Informationen sind unter www.dosb.de/aft einzusehen.

Workshop III

Der Sportverein von morgen und übermorgen



Wie können die Möglichkeiten einer individuellen Fitnessstestung und Bewegungsberatung für die Gestaltung von Übungsstunden genutzt werden?

Die Teilnehmer waren sich einig, dass der Alltags-Fitness-Test (AFT) ein gutes Instrument darstellt und gleichzeitig für die Gestaltung des Trainings sinnvoll eingesetzt werden kann. Er lässt sich einfach erlernen (Übungsleiterschulung) und ist gut durchzuführen. Für Sportgruppen und insbesondere für den Gesundheits-/Rehasport bietet er eine gute Möglichkeit, die Fortschritte während des Trainings zu dokumentieren. Dafür ist eine Prä- und Posttestung notwendig. Laufende Gruppen können z.B. alle halbe Jahre getestet werden bzw. Kursteilnehmer am Ende des Kurses.

Die zu erwartenden Fortschritte steigern die Motivation der Sportler. Daraus lassen sich folgende Vorteile konstatieren:

- 1.) Entsprechend der Leistungen können die Trainingsgruppen eingeteilt werden
- 2.) Konzipierung individueller Trainingsprogramme in der Gruppe wie auch für zu Hause
- 3.) Mitgliederbindung durch individuelle Beratung
- 4.) Formulierungen von Stundenzielen ergeben sich aus den Ergebnissen

Als Ergänzung zu dem bisherigen Test kann der Romberg-Test eingesetzt werden.

„Vermarktung“

Für die Einführung des Alltags-Fitness-Tests im Verein eignen verschiedene Wege, um die Mitglieder zu informieren:

- 1.) per Mail oder Post
- 2.) mittels Vorträgen
- 3.) über die Mitgliederzeitung
- 4.) mit der ersten Trainingsstunde

In Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Ämtern, Krankenhäusern und Senioren-Organisationen wie dem Arbeitskreis Berliner Senioren oder der Arbeiter Wohlfahrt erweitert sich der Wirkungskreis. Bewegungsferne Menschen können mittels des Alltags-Fitness-Tests und der dazugehörigen Auswertungsberatung zu Bewegung und Sport motiviert werden. Der Übungsleiter empfiehlt die Bewegungsangebote im Einzelgespräch und stellt somit

den Bezug zum Verein her. Gleichzeitig ermöglicht der öffentliche Weg der Testung die Erhebung von weiteren Daten, so dass der Alltags-Fitness-Test zukünftig nicht mehr auf amerikanischen Untersuchungen beruht, sondern langfristig auf einem Datensatz, der in Deutschland unter der Leitung von Dr. Christoph Rott (Universität Heidelberg) erhoben werden wird.

Datenerhebung

Die damit verbundene Datenerhebung wurde wie folgt diskutiert:

- Voraussetzung sind qualifizierte Übungsleiter, die ein besonderes Augenmerk auf die Ausführung der Übungen setzen
- Verwissenschaftlichung ist zu vermeiden, da dies zu einer Überforderung der Übungsleiter führen kann
- Wie stabil ist die Datengrundlage?

Fazit

Der Alltags-Fitness-Test zeigt den Menschen auf, was sie sportlich/bewegungsmäßig tun müssen, um im Alter selbständig, fit und aktiv zu bleiben. Der Vereinssport bietet dafür die ideale Grundlage.

BEWEGUNG und SPORT für ÄLTERE im VEREIN!



Workshop IV

Mediale Zugänge zu älteren Menschen



Referentin
Annett Kosche
Leiterin der Geschäftsstelle des
Landesseniorenbeirates Berlin und
der Landesseniorenvertretung Berlin
Email: kosche@lsbb-lsv.de



Moderator
Helge Krause-Lindner
Mitglied des Landesausschusses
Sportentwicklung und Breitensport
Landessportbund Berlin/
TSV Spandau 1860 e. V.

Eignen sich alle Medien für die Mitgliederbindung UND Mitgliedergewinnung?

Medienumgang

Medienaneignung ist ein subjektiver Prozess, wobei das kalendarische Alter eine untergeordnete Rolle spielt. Gewohnheiten, Einstellungen, Interessen, Aktivitäten und der soziale Lebenskontext sind entscheidend, welche Medien auch in höheren Lebensjahren genutzt werden. Noch bevorzugt ältere Menschen großteils klassische Medien. Laut dem Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien e.V. (BITKOM, Dezember 2014) nutzen vier von zehn älteren Menschen ab 65 Jahren das Internet. Einstiegshürden sind fehlende Kenntnisse oder die bewusste Entscheidung dagegen.

Medieneinsatz

Mediale Zugangswege zu älteren Menschen

Medien (Beispiele)

- ✓ Anzeigenblätter
- ✓ Hörfunk-Sender
- ✓ TV-Sender
- ✓ Kiezzeitungen im Internet
- ✓ Kiezzradio im Internet
- ✓ Tagespresse
- ✓ Illustrierte und Zeitschriften
- ✓ Mitarbeiterzeitungen des Unternehmens
- ✓ Vereinshomepage
- ✓ Vereinszeitschriften
- ✓ Nachrichtenagenturen
- ✓ Recherchepools freier Journalisten
- ✓ Lokale Seniorenzeitschriften (ehrenamtliche Redaktionen)
- ✓ Pflegeheimzeitschriften
- ✓ Center-Zeitungen
- ✓ Fachpresse
- ✓ Broschüren/Flyer
- ✓ Plakat
- ✓ Aushang
- ✓ Vorträge
- ✓ DVD / CD
- ✓ You tube
- ✓ Facebook
- ✓ Twitter
- ✓ Seniorenportale im Internet
- ✓ Gutscheine
- ✓ Buch
- ✓ Telefon

etc. ...

25.04.2015 5. Symposium Sport der Älteren Berlin/Brandenburg – Annett Kosche

Die lokale, überregionale und virtuelle Medienvielfalt ist groß. Entscheidend für die Auswahl im Verein ist, wer mit welchem Angebot gewonnen oder gebunden werden soll. In der Praxis bestimmen häufig die zeitlichen, personellen und finanziellen Ressourcen des Vereins den Umfang des Medieneinsatzes. *Handzettel, Flyer, Broschüren und Vereinszeitungen* eignen sich sowohl für die Mitgliederbindung als auch zur Gewinnung neuer Mitglieder unter den älteren Menschen. Eine *Pressemitteilung* – vorausgesetzt sie wird zum *Pressebericht* – bindet Mitglieder vor allem, wenn sie sich darin wieder erkennen. Das Interesse potenzieller Mitglieder kann insbesondere mit Berichten über Angebote und Veranstaltungen geweckt werden. Mit *E-Newslettern* werden Mitglieder, wenn sie bei der Aufnahme oder zu einem späteren Zeitpunkt der

Zusendung per E-Mail zugestimmt haben, kostengünstig informiert. Potenzielle Mitglieder müssen zunächst selbst aktiv werden: sie müssen die Adresse der Vereinshomepage kennen, die Internetseite besuchen und dort die E-Mail-Adresse zum regelmäßigen Erhalt des Newsletters hinterlassen. Die vielfältigen Möglichkeiten des Internets eignen sich zur Bindung, sofern die Mitglieder das *Internet* nutzen, zur Gewinnung, wenn Interessenten durch Kenntnis der Vereinsdomain, Verlinkungen oder Suchmaschinen zu den Angeboten des Vereins geführt werden. Es kommt auch vor, dass ältere Nichtinternetnutzer sich Informationen bei Bedarf ausdrucken lassen. *Soziale Netzwerke* eignen sich, aber es gibt (noch) wenig Nutzer in der Zielgruppe der älteren Menschen. Sie können mit speziellen Portalen, sofern die dortigen Informationen und regionalen Nutzerzahlen zu den Vereinszielen passen, erreicht werden.

Mediale Zugangswege zu älteren Menschen

Portale für ältere Menschen (Beispiele)

- ✓ www.senioren-ratgeber.de
- ✓ www.seniorenportal.de
- ✓ www.senioren-initiativen.de
- ✓ www.seniorenbuch.de
- ✓ www.seniorennet.de
- ✓ www.seniorentreff.de
- ✓ www.feierabend.de
- ✓ www.forum-fuer-senioren.de
- ✓ www.senioren-lernen-online.de
- ✓ www.platinnetz.de
- ✓ www.vitalindeutschland.de

etc. ...

25.04.2015 5. Symposium Sport der Älteren Berlin/Brandenburg – Annett Kosche

Botschaft

Unabhängig davon, welches Medium für die Öffentlichkeitsarbeit oder Werbung ausgewählt wird, die Botschaft soll

- den Verein erkennbar als Absender benennen,
- Aussagen enthalten, die den Nutzen für die Angesprochenen formulieren,
- verständlich und glaubwürdig sein,
- zur Zielgruppe (z. B. Wettkampf- oder Freizeitsportler, Neu- oder Wiedereinsteiger, Sporttreibende oder Vereinsunterstützer, etc.) passen.

Workshop IV

Mediale Zugänge zu älteren Menschen



Das setzt ein fundiertes Wissen über die Mitglieder bzw. die potenziellen Mitglieder und deren Motivation voraus. Die Ansprache der Zielgruppe soll die Erwartungen und Erfahrungen der älteren Menschen in ihrer Differenziertheit berücksichtigen.

Texte und Fotos

- eine kontrastreiche Darstellung in Printprodukten
- kurze Absätze und Sätze
- maximal 65 Zeichen pro Zeile (einspaltig)
- Schriftgrad mindestens 12 Punkte
- Zeilenabstand 130 %
- ruhiger Hintergrund
- wenig Fachausdrücke, wenig fremdsprachige Ausdrücke
- Abkürzungen erklären
- große Fotos
- Fotos sind glaubhaft, wenn Abgebildete ein hohes Identifikationspotential für ältere Menschen haben
- Abgebildete sollten tatsächlichem oder gefühltem Alter der Zielgruppe entsprechen
- Bildrechte klären und beachten

Das direkte Gespräch

Ein persönliches Gespräch kann meist am besten überzeugen. Dabei kann auf eigene Medien zur Vertiefung hingewiesen und zu Empfehlungen motiviert werden. Man erhält sofort Feedback zu Sportangeboten, Rahmenbedingungen etc.

Erfahrungen

- Mitglieder zu gewinnen, besteht zum Teil kein Bedarf bzw. keine Möglichkeit, da Kapazitäten der Vereine begrenzt sind. Dennoch gilt es, Anreize zu schaffen und die Kapazitäten (z. B. MitstreiterInnen, ÜbungsleiterInnenpool) realistisch einzuschätzen.
- Flyer, Vereinszeitung, Newsletter sowie Homepage werden bevorzugt zur Mitgliederbindung genutzt. Vor allem die Mund-zu-Mund-Propaganda und die persönliche Ansprache haben sich bei der Mitgliederwerbung bewährt.
- Die Meinungen zu den sozialen Netzwerken sind unterschiedlich und variieren von der bewussten Entscheidung gegen Facebook, Twitter etc. bis hin zu großen Befürwortung als Zukunftsmedien. Gute Erfahrungen wurden von eigenen Apps, seniorbook.de und vom WhatsApp Messenger berichtet.

- Zielgruppen unter den älteren Menschen werden in der Regel nicht spezifiziert. Im Vordergrund stehen die Vereinssportarten und gesundheitsfördernde Trendsportarten.
- Blasrohrsport und Cornhole überzeugen zunächst Pressevertreter und dann neue Mitglieder. Letztere können auch gut mit technischen Möglichkeiten wie Playstation, Wii gewonnen werden.
- Pressemitteilungen werden aufgrund des lokalen vielfältigen Nachrichtenangebotes und der Entwicklung der Presselandschaft nur sehr unregelmäßig zu Presseberichten.
- Bei guten Kontakten zu ausgewählten Medien gelingt es, eigene Texte im redaktionellen Teil zu platzieren. Diese beantworten in der Regel die 7 W-Fragen (was, wann, wer, wie, wo, warum, woher/für wen).
- Auch der Kontakt zu freien MitarbeiterInnen der Presse sollte intensiv gepflegt werden.
- Die Vereinsgröße bestimmt den Medieneinsatz.
- Öffentlichkeitsarbeit zeigt keinen Erfolg, wenn das Angebot für ältere Menschen (z. B. Training am Wochenende) nicht stimmt.
- Die Ansprache über das Alter in Jahren wie auch die Begriffe Seniorin oder Senior, Junggebliebene oder Gruppierungen wie Herbstgold oder Best Ager greifen nicht. Ältere Menschen fühlen sich nicht angesprochen, insbesondere wenn sie sich selbst nicht als dazugehörig betrachten.

Handlungsempfehlungen

- Die Zielgruppe sollte so genau wie möglich eingegrenzt werden, um biographische Aspekte, Erwartungen, Motivation und Wortwahl in der Botschaft zu berücksichtigen.
- Begegnungen ermöglichen und fördern ist hilfreich.
- Kooperationen suchen und neue Zugangswege schaffen (z. B. Unternehmensnewsletter, Heimzeitschriften, Kleingartenzeitung).
- Homepage barrierefrei gestalten, z. B. für Sehgeschädigte
- Vorhandene Strukturen für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen und für die Koordinierung verbindliche Verantwortlichkeiten vereinbaren.
- Medien sollten mit älteren Menschen gemeinsam gestaltet werden. Die Zielgruppe kennt ihre Akteure, Multiplikatoren, potentielle Mitglieder im eigenen Umfeld am besten und wie sie angesprochen werden wollen.



Referentin
Anke Nöcker
 Abteilungsleiterin Sportentwicklung
 Landessportbund Berlin
 Email: a.noecker@lsb-berlin.de
 Tel: 030 – 30 00 21 44



Moderatorin
Sabine Landau
 Projektleiterin AUF-Leben
 Deutscher Olympischer Sportbund
 Email: laudau@dosb.de
 Tel: 069 - 67 00 4 61

Gesund und fit in den (Un)ruhestand – wichtiges Thema für Sportvereine?

STECKBRIEF AUF (aktiv und fit) leben Das Projekt – kurz erklärt

Name:	"AUF (aktiv und fit) leben - Übergänge gestalten"
Organisator:	Landessportbund Berlin in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund
Förderer:	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Partner:	Kleine und mittelständische Unternehmen, Sportvereine
Zielgruppe:	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die älter als 50 Jahre sind
Laufzeit:	bis Juni 2015
Kernziel:	Ältere Beschäftigte für Sport, Bewegung und ein langfristiges Engagement in Sportvereinen begeistern
Inhalt:	Konzeption und Durchführung verschiedener individuell abgestimmter Sport- und Bewegungsangebote für ältere Beschäftigte

2. Projektziele

Mit der Durchführung des Projektes verfolgt der LSB Berlin die Ziele:

- Die Zielgruppe 50 plus im Betrieb bzw. über den Betrieb im Sportverein in Bewegung bringen: **GESUNDHEIT**
- Den Mitarbeitern, die auf den Ruhestand bzw. die Rente zusteuern, sinnstiftende Aufgaben im Sportverein nahe bringen: **EHRENAMT**
- Die Verbindung zu Kolleginnen und Kollegen des Betriebs aufrechterhalten durch das fortgeführte, gemeinsame Sporttreiben in der Sportgruppe: **SPORT**



Projektverlauf

In vier Schritten zu mehr Bewegung Struktur und Ablauf des Projekts



- Gespräch zwischen Verein und Betrieb (begleitet durch LSB)
- Auftakt für die Kooperation
- 10 wöchiges Bewegungsangebot im Unternehmen
- Evaluation des Bewegungsangebotes

3. Projektablauf

A) Aufwärmphase

- Ermittlung von Unternehmensdaten
- Unterstützung bei Kontaktaufnahme zu Unternehmen
- Beratungsgespräch
- Entwicklung von passenden Sport- und Bewegungsangeboten

B) Fitnesstag

- Sport- und Bewegungsangebote
- Fitnesstest
- Markt der Möglichkeiten
- Vorträge & Workshops

C) Vereinsangebot

- Kursangebot mind. 10 Einheiten (mind. 20 Minuten)
- Gesundheitsorientierte Kursangebote
- Zielgruppengerechte Team-Sportarten

D) Auswertung & Weiterentwicklung

- Befragung der älteren Beschäftigten (Zufriedenheit, Wirksamkeit, Interesse an weiterer sportlicher Betätigung)
- Ggf. Anpassung von Bewegungsangeboten
- Weiterentwicklung geeigneter Sportarten

4. Nutzen für ältere Beschäftigte

- Mehr Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit
- Mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit
- Interessante Begegnungen und Kontakte
- Einbringen von Erfahrung; Kompetenzerweiterung
- Bindung an einen Sportverein, ggf. Anregungen zu sinnstiftendem Engagement im Sport



5. Nutzen für Sportvereine

- Gezielte Kontakte zu Unternehmen
- Neue Zugangswege zur Zielgruppe 50+
- Erweiterung des Vereinsangebots
- Kontakt zu ehrenamtlich engagierten Menschen
- Positionierung als Partner in der Gesundheitsförderung
- Langfristige Partnerschaften mit Unternehmen
- Gewinnung von neuen Vereinsmitgliedern

6. Nutzen für Betriebe

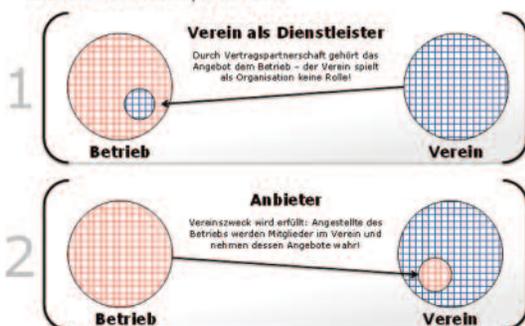
- Förderung von Motivation und Leistungsbereitschaft der (älteren) Beschäftigten
- Höhere Zufriedenheit und Identifikation der Mitarbeiter/-innen mit dem Arbeitgeber
- Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit der Angestellten
- Förderung des Teamgedankens
- Weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten – weniger Kosten
- Imagegewinn in der Öffentlichkeit und bei Beschäftigten

7. Aktuelle Ergebnisse

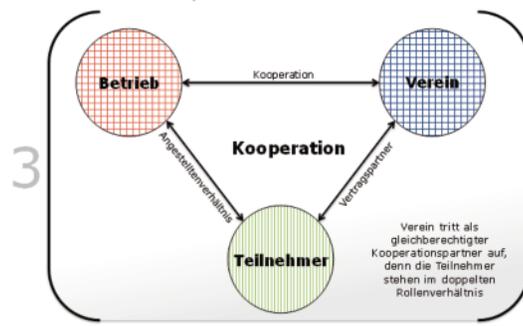
- 11 Betriebe arbeiten im Modellprojekt des LSB Berlin mit insgesamt 9 Sportvereinen zusammen
- Durchführung von 21 Sportkursen mit bisher 227 Teilnehmer/innen
- Steigerung des allgemeinen subjektiven Wohlbefindens bei den Teilnehmer/innen nach Teilnahme an den Sportkursen
- Gute Zufriedenheit seitens der Betriebe und der Vereine
- Anschubfinanzierung für Vereine, die bisher keine Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung haben, ist notwendig
- Kooperationen zwischen Vereinen und Betrieben oder die Durchführung von gesundheitsorientierten Sportangeboten im Rahmen des Betriebssport sind lohnende Investitionen, bedürfen aber einer intensiven Betreuung

Unternehmen und Sportvereine - Partner für mehr Bewegung

3 Typen des Gesundheitsmanagement aus der Sicht des Sportvereins



3 Typen des Gesundheitsmanagement aus der Sicht des Sportvereins



Fazit:

- 1.) Seid euch eurer Ziele bewusst!
- 2.) Bereitet das Feld vor!
- 3.) Kooperation benötigt Kommunikation!
- 4.) Passt das Gesundheitsmanagement in das Portfolio des Vereins

Workshop VI

Zielgruppenspezifische Angebote – ältere Menschen mit Migrationshintergrund



Referentin
Margrit Howald
 Steglitzer Tischtennisclub Berlin e.V.
 Email: margrit.howald@freenet.de



Referent/Moderator
Uwe Koch
 Leiter sozialer Projekte
 Brandenburgische Sportjugend
 Email: uwe.koch@sport-fuer-alle.net
 Tel. 03 32 05 - 5 49 86

Was muss beachtet werden? Beteiligungsgruppen und Hindernisse

Im Fokus des Workshops stand eine der sensibelsten Zielgruppe im organisierten Sport – Senioren mit Zuwanderungsgeschichte. Laut Statistiken bleibt die Gruppe immer noch unterrepräsentiert im Sport. Und mit Blick auf die Tendenz, dass die Gesellschaft allmählich älter wird, sollen Schritte in dem Bereich vorgenommen werden, die Senioren aus der ganzen Welt für Sport gewinnen lassen. Als Einstieg in dieses nicht einfache Thema wurde den ca. 15 Teilnehmern das DOSB-Projekt „Zugewandert und Geblieben“ vorgestellt, das durch beide Organisationen in ihren Bundesländern umgesetzt wird. Das Projekt richtet sich an Senioren ab 60 Jahren mit Migrationshintergrund. Idee dabei ist es, ältere Migranten für den organisierten Sport zu gewinnen, ihnen den Zugang zu organisiertem und qualifiziertem Sport- und Gesundheitsangeboten zu ermöglichen und somit ein aktives gesellschaftliches Leben in Deutschland zu fördern. Das Ziel des Projektes ist es, neue Zugangswege zu der Zielgruppe zu erarbeiten und zielgruppengerechte Sportangebote zu entwickeln. Die Zwischenergebnisse zeigen eindeutig, wie schwierig es ist, ältere Migranten für den Sport zu gewinnen, wie mühsam und steinig der Weg von der Ansprache von Senioren zu einem Erfolg – Eintritt in den Verein ist. In dem Workshop wurde versucht, Gründe hierfür herauszufinden und der Spezifik der Zielgruppe entsprechende Herangehensweisen durchzudenken, die einen Zugang zu der Zielgruppe ermöglichen würden.

Mögliche Barrieren auf dem Weg in einen deutschen Sportverein sind geringes Wissen über das System des organisierten Sports in Deutschland, vor allem über das Sporttreiben im Verein, Unterschätzung der Rolle des Sports für die Gesundheit und Krankheitsprävention, kulturell geprägte Gewohnheiten, Sprachschwierigkeiten, Ängste und Hemmungen, damit verbundenes Wohlbefinden in der Gesellschaft und das Gefühl, nicht willkommen zu sein. Die Ängste sind wohl nicht unbegründet, da Vereine meist auch ihre Vorbehalte und Stereotype gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund haben. So soll die Arbeit nicht nur auf Migranten gezielt sein, sondern alle Akteure der Sportszene in den Integrationsprozess mit einbeziehen.

Diskutiert wurden unter anderem mögliche Schritte, wie der Prozess erfolgreich organisiert werden sollte, vor allem unter Berücksichtigung von kulturellen und sozialen Unterschieden. Es geht vor allem um Akzeptanz der Menschen mit Migrationshintergrund, sie so zu akzeptieren, wie sie sind. Es ist dringend notwendig, sich von assimilativen Ansätzen zu trennen, den gewohnten Blickwinkel auf das Thema zu ändern und ein Verständnis für das „Andersein“ der Migranten zu entwickeln.

Vereine sollen für das Thema sensibilisiert werden und an ihrer Willkommenskultur arbeiten. Bei dem Sporttreiben ist es entscheidend, wie wohl sich die Teilnehmer in der Gruppe fühlen, und bei Migranten kommt es auf die Wahrnehmung an, im Verein als vollwertige Teilnehmer angenommen zu werden, sich dabei willkommen zu fühlen.

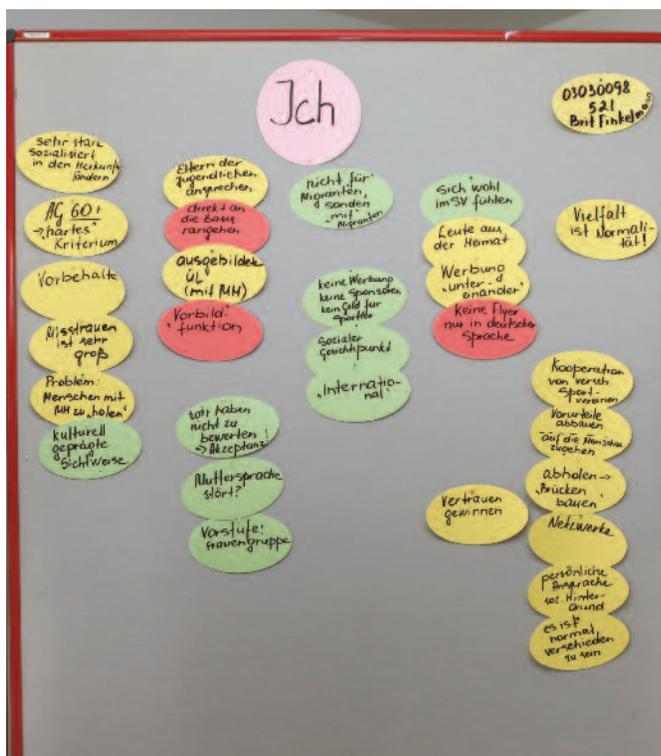
Senioren sind eine besondere Gruppe, die etwas mehr Aufmerksamkeit und Zeiteinsatz braucht. Wegen geringer Kenntnisse der Sportstrukturen in Deutschland ist das Misstrauen gegenüber den Sportangeboten und Sportvereinen relativ groß. So soll erst mal das Vertrauen älteren Migranten gewonnen werden. Der Prozess gestaltet sich kaum ohne sogenannte Brückenbauer, die selbst einen Migrationshintergrund vorliegen haben und interkulturelle Kompetenzen besitzen. Die sollen Senioren praktisch an die Hand nehmen und auf dem Weg in einen Sportverein begleiten. Parallel dazu arbeiten sie mit den Vereinen und unterstützen diese in der Gestaltung spezifischer Sport- und Gesundheitsangebote für ältere Senioren mit Migrationshintergrund.

Das Fazit, das die Teilnehmer des Workshops am Ende der Stunde gezogen haben, zeigt, inwieweit diese schon für diesen Aspekt offen und sensibilisiert sind, und sollte auf den gesamten Integrationsprozess in der heutigen Gesellschaft übertragen werden:

**„Vielfalt ist Normalität!
 Es ist normal, verschieden zu sein!“**

Workshop VI

Zielgruppenspezifische Angebote – ältere Menschen mit Migrationshintergrund



Ich

- Sehr stark sozialisiert in den Herkunftsländern
- AG 60+ -> hartes Kriterium
- Vorbehalte
- Misstrauen ist sehr groß
- Problem: Menschen mit Migrationshintergrund zu „holen“
- Kulturell geprägte Sichtweise
- Eltern der Jugendlichen ansprechen
- direkt an die Basis rangehen
- ausgebildete ÜL (mit Migrationshintergrund)
- wir haben nicht zu bewerten -> Akzeptanz!
- Muttersprache stört?
- Vorstufe: Frauengruppe
- nicht „für“ Migranten, sondern „mit“ Migranten
- keine Werbung, keine Sponsoren, kein Geld für Sportler
- sozialer Gesichtspunkt
- „International“
- sich wohl im Sportverein fühlen
- Leute aus der Heimat
- Werbung „untereinander“
- keine Flyer nur in deutscher Sprache
- Vertrauen gewinnen
- Vielfalt ist Normalität
- Kooperation von verschiedenen Sportvereinen
- Vorurteile abbauen/ auf die Menschen zugehen
- abholen ? Brücken bauen
- Netzwerke
- Persönliche Ansprache, sozialer Hintergrund
- es ist normal, verschieden zu sein

Ansprechpartnerin für Integration durch Sport im LSB Berlin = Brit Finkelmann: 030 30 09 85 21





Klaus Hinz

Fachberater Gesundheitssport
kmhinz43@gmx.de

Ganzheitliche Körperarbeit beginnt an den Füßen

Verbunden mit altbekannten Bewegungskonzepten zur Aufrichtung, Stärkung des Selbstvertrauens, dem räumlichen Sehen und als Grundlage aller alltäglichen Belastungen!

Die Füße organisieren die Wechselwirkung zwischen optimaler Bewegung und gezielter Steuerung des Körpergleichgewichtes!



Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations SV e.V.

Straße der Jugend 33, 03050 Cottbus,
Tel. 0355-2909469, Email: post@bprsv.de

SCREENING - Gesundheitscheck

Zur Ermittlung des allgemeinen Fitnesszustandes bieten wir mit unserem Screeningteam ein objektiviertes Kurztestprogramm an. Es werden drei Bereiche ermittelt und es erfolgt dazu ein individuelles Auswertungsgespräch, das motivierend auf einen Entschluss zum Gesundheitstraining hinwirken kann.

1. Fotoanalyse über Computer zur Ermittlung der Körperhaltung
2. Futrex - Analyse zur Ermittlung des durchschnittlichen Körperfettanteils in Prozent
3. Feststellen der Gleichgewichts koordinationsfähigkeit über eine Sensorenplatte mit Computerausdruck
4. Individuelle Auswertung der Ergebnisse und Hinweise/Hilfe für eine Bewegungsförderung



Helmut und Gudrun Klonz

Präventionstrainer/in für Augen-Körper-Gedächtnis,
lizenzierter und zertifizierter
Tel: 0151 2176 4951 Email: info@augenfitness-berlin.de
www.augenfitness-berlin.de

„AugenFitness“ - Sehvermögen sportlich trainieren

Die Augen beweglich zu halten und zu entspannen ist wichtig für klares und kontrastreiches Sehen und Anliegen von sportlichem Augentraining - AugenFitness. Sehen ist veränderlich und entwicklungsfähig und kann bis ins hohe Alter trainiert werden, wie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

DOSB

Wanderausstellung „Aktiv in die Zukunft“



Pressemitteilung

Sport im Alter – Potenziale erkennen und nutzen

„Bewegung und Sport werden in der Zukunft zu elementaren Bestandteilen eines guten Lebens im Alter.“ Davon ist Dr. Christoph Rott überzeugt. Und der Mann vom Gerontologischen Institut der Uni Heidelberg steht mit dieser Meinung nicht allein. Nicht umsonst war er als Referent zum „5. Symposium Seniorensport“ am letzten April-Wochenende ins Bildungs- und Begegnungszentrum Wannsee eingeladen. Das von den Landessportbünden Brandenburg und Berlin gemeinsam organisierte Symposium stand diesmal unter dem Motto „Sport im Alter – heute, morgen, übermorgen“ und wollte die gut 100 Vertreter von Vereinen, Verbänden und Seniorenbeiräten für die künftig immer dringendere Notwendigkeit zielgruppenorientierter Angebote für Senioren sensibilisieren. Dabei wurde das Thema bereits in den Eröffnungsgesprächen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Während Andreas Statzkowski, Staatssekretär Sport in der Senatsverwaltung Inneres und Sport von dem Umgang mit dem Thema durch den Berliner Senat informierte, zeigten Gabriele Wrede (Vizepräsidentin LSB Berlin) und Karl-Heinz Hegenbart (Vizepräsident LSB Brandenburg) die Chancen und Aufgaben des Sports auf. Hegenbart hob dabei insbesondere auch die Rolle des im Vorjahr vom gesamten LSB Brandenburg entwickelten Strategiepapiers „Sportland Brandenburg 2020 – Gemeinsam Perspektiven entwickeln“ hervor. Die beiden Vorsitzenden der Seniorenvertretungen der Länder, Regina Saeger (Berlin) und Prof. Dr. Sieglinde Heppener (Brandenburg) indes gaben dabei die Sicht der Senioren wieder. Derart über das Heute und mögliche Morgen informiert,

hörten die Teilnehmer anschließend hellhörig auf die Impulsreferate durch Dr. Rott und Michael Barsuhn, stellvertretender Vorsitzender des Instituts für kommunale Sportentwicklungsplanung in Potsdam. Während letzterer über kommunale und interkommunale Sportentwicklungsplanungen informierte und dabei den Fokus besonders auf den demografischen Wandel legte und ihn als „größte Herausforderung für die kommunale Sportentwicklung“ bezeichnete, warf Rott einen Blick ins Jahr 2030 – so, wie es sein könnte. Beiden war dabei eines gemein: Die Sportvereine der Zukunft müssen sich den gesellschaftlichen Veränderungen stellen – vor allem mit zielgruppenorientierten Angebotsstrukturen. Allerdings stehen sie dabei nicht allein. Vielmehr müssten Sportverbände, Kommunen und nicht zuletzt auch die Senioren selbst als Partner den Weg gemeinsam mit den Vereinen gehen.

Wie dies vorangetrieben werden kann, wurde anschließend in fünf verschiedenen Workshops („Ehrenamt und Ältere“, „Integrierte Sportentwicklungsplanung“, „Der Sportverein von morgen und übermorgen“, „Mediale Zugangswege zu älteren Menschen“ und „Gesundheitsförderung für ältere Beschäftigte“) versucht zu beantworten. Die Ergebnisse der Veranstaltung werden zeitnah in einer Dokumentation zusammengestellt.

Abseits der eigentlichen Diskussion sorgte ein Rahmenprogramm mit Fußparcour, Augenfitness, Gesundheitsscheck und der Wanderausstellung „Aktiv in die Zukunft“ bei den Teilnehmern für Bewegung. Das 6. Symposium findet 2018 in Brandenburg statt.

Impressionen



Impressum

Herausgeber:

Landessportbund Berlin e.V.

Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin

Redaktion:

Katja Sotzmann Tel: 03 0 – 30 00 21 27

Karin Marquardt Tel: 03 31 – 9 71 98 37

Fotos:

Jürgen Engler Tel: 01 72 – 3 01 55 90

Layout:

Angela Baufeld

Landessportbund Brandenburg e.V.

Schopenhauerstr. 34, 144 67 Potsdam