

# BEWEGTES ALTERN IST LOHNENDES ALTERN





Gefördert vom:



Schirmherrschaft:











### **INHALT**

IMPRESSIONEN	2
VORWORT UND ZIELSTELLUNG	4
GRUSSWORTE DER SCHIRMHERREN MINISTERIN DR. MARTINA MÜNCH UND SENATOR FRANK HENKEL	5
ERÖFFNUNG UND BEGRÜSSUNG DURCH DEN VIZEPRÄSIDENTEN DES LSB BRANDENBURG	6
GRUSSWORT DER VORSITZENDEN DES SENIORENRATES DES LANDES BRANDENBURG	7
IMPULSREFERAT: WIR STECKEN SIE NICHT IN TURNHOSEN, WIR VERÄNDERN VERHALTEN	8
PODIUMSDISKUSSION	12
WORKSHOP I: VARIIEREN STATT VERLIEREN!?!	13
WORKSHOP II: DU MIT MIR – ICH MIT DIR?	14
WORKSHOP III: BIST DU SCHON SENIOR/IN ODER NOCH FIT UND AKTIV?	15
WORKSHOP IV: HEMMSCHWELLE ZUM MITMACHEN?	16
WORKSHOP V: SPORT(RÄUME) ÜBERALL!?!	17
SCHLUSSWORT DER VIZEPRÄSIDENTIN DES LSB BERLIN UND SCHAU DICH SCHLAU	18
PRESSEMITTEILUNG	19

### **IMPRESSUM**

Herausgeber: Landessportbund Berlin e.V. Landessportbund Brandenburg e.V.

Jesse-Owens-Allee 2 Schopenhauerstr. 34
14053 Berlin 144 67 Potsdam

Redaktion: Katja Sotzmann, Tel: 030/30 00 21 27

Karin Marquardt, Tel: 0331/9719837

Layout: Sabine Müller Landessportbund Berlin und Brandenburg, Tel: 0176/20 95 86 03 Fotos: Jürgen Engler, Tel: 0172/3 01 55 90, Seite 5 unten: Martin Uk. Lengemann

### **VORWORT**

Im EUROPÄISCHEN JAHR FÜR AKTIVES ALTERN und Solidarität zwischen den Generationen richten die beiden Landessportbünde Brandenburg und Berlin den Blick auf die sich wandelnden Bedürfnisse der älteren Menschen und die daraus entstehenden Konsequenzen für den Sport auf dem Land und in der Stadt. Die fitten Älteren von morgen sind eine Chance der Sportvereine von heute!

Brandenburgische und Berliner Vereine können so eine sportliche Heimat für die ältere Generation werden. Damit stärken sie ihre Position durch neue Mitglieder, die ihrerseits Lebenserfahrung und ehrenamtliches Engagement mitbringen. Die Landessportbünde Brandenburg und Berlin machen sich für die Zielgruppe der Älteren stark. Dabei müssen die Rahmenbedingungen

verbessert und vor allem neue Bewegungsräume erschlossen werden. Der Sport der Älteren benötigt dabei stabile Förderung, damit er seiner sozial- und gesundheitspolitischen Verantwortung gerecht werden kann. Nicht nur mit der Durchführung des 4. Symposiums unterstreichen beide Landessportbünde ihren Willen, sehr gezielt und konkret dafür einen Beitrag zu leisten.

### **ZIELSTELLUNG**

Ziel ist es, auf Bestehendes deutlicher als bisher hinzuweisen und die Angebotspalette zum Sporttreiben der Älteren auszubauen. Ein Umdenken hin zu einem realistischen und modernen Bild des Alterns ist gefragt – in all seiner Vielfalt. Beide Landessportbünde und deren Partner beabsichtigen die

Lebensqualität der älteren Menschen in unserer Gesellschaft zu verbessern sowie die Rahmenbedingungen in quantitativer und qualitativer Hinsicht für die seniorensportliche Arbeit in den Sportorganisationen zu vervollkommnen. Dazu gehört u. a. das Bemühen um eine flächendeckende Absicherung mit

ehrenamtlichen Führungskräften, ihre verbandspolitische Anerkennung, die Entwicklung von Handlungsstrategien und die optimale Nutzung vorhandener Ressourcen, die Schaffung von Kooperationen sowie die Sicherstellung der finanziellen Basis für die Arbeit im Sport der Älteren.







### Dr. Martina Münch, Ministerin für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

viel Bewegung hält Menschen fit und gesund und stärkt mit der Lebensfreude auch

die Lebenserwartung. Wissenschaftliche Studien belegen das. Sport verbindet Menschen und ermöglicht schöne Gemeinschaftserlebnisse. Sporttreiben bedeutet Lebensqualität – in jedem Lebensalter und ganz besonders für ältere Menschen.

Deshalb freue ich mich über die Initiative der Landessportbünde von Berlin und Brandenburg, die Sportvereine und Verbände beider Länder dabei zu

unterstützen, Bewegungsangebote für alle Generationen zu entwickeln und zu verstetigen.

Viele ältere Menschen sind bereits in Sportvereinen aktiv. Sie sind nicht nur Empfänger sportlicher Angebote, sondern engagieren sich ehrenamtlich als Übungsleiter oder betreuen Kinder und Jugendliche. Ich wünsche mir, dass diese guten Beispiele vielen Älteren Mut machen und zur Nachahmung anregen.

Anfang 2012 hat das Gesundheitsministerium das "Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg" initiiert. Das Bündnis vereint Partner, die sich über Ressortgrenzen hinweg dafür einsetzen, die Bedingungen für ein gesundes Altern zu verbessern und gemeinsam mit älteren Menschen vielfältige Perspektiven für eine gesunde und selbstbestimmte Lebensführung zu entwickeln. Sport und ehrenamtliches Engagement im Verein spielen

dabei eine wichtige Rolle. Seniorinnen und Senioren für die Sportvereine zu gewinnen, lebensnahe und vor allem nachhaltige Lösungen zu entwickeln für lebenslanges Sporttreiben und für das Engagement im Verein, ist eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe.

Im "Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen" setzen die Landessportbünde Berlin und Brandenburg mit dem Symposium dafür ein klares Signal. Einen Tag lang werden Experten aus Sport, Wissenschaft und Politik und Seniorinnen und Senioren das Motto des Symposiums Seniorensport – **BE-WEGTES ALTERN IST LOHNENDES ALTERN** mit Leben erfüllen. Dafür wünsche ich Ihnen viel Freude, viel Erfolg und einen produktiven Gedankenaustausch.

Dr. Martina Münch

### Frank Henkel, Senator für Inneres und Sport des Landes Berlin



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zum 4. Symposium Seniorensport! Nicht erst der Blick auf den de-

mografischen Wandel verdeutlicht, dass Sport für ältere Menschen ein Thema von steigender Bedeutung ist. Geht es doch für die Organisation des Sports in Berlin und Brandenburg nicht nur darum, künftig mehr Angebote für sporttreibende Senioren bereitzuhalten.

Nicht, dass es nicht auch früher Menschen gegeben hätte, die im Alter aktiv ihre Zeit gestalten. Aber mit der stetig wachsenden Gruppe der Senioren zeigt sich immer mehr: Die Bedürfnisse verändern sich. Zahlreiche Senioren suchen auch im Ruhestand nach neuen Chancen. Und obwohl körperliche Aktivitäten zunächst vor allem im Hinblick auf die Gesundheit empfehlenswert erscheinen, ist dies längst nicht das alleinige Ziel. Neben Fitness und Wohlbefinden spielen auch bei der älteren Generation Aspekte wie spannender Wettkampf, sportlicher Erfolg und die Überwindung eigener Grenzen durchaus eine Rolle.

Ein sportliches Leben bedeutet auch mehr Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Sport ist Lebensqualität – sie sollte zum Alltag aller Berlinerinnen und Berliner gehören. Vereine sind hier bewährte Anlaufstellen im unmittelbaren Lebensumfeld gerade auch für Ältere.

Nirgendwo ist es heute leichter, einer altersbedingten Isolation entgegenzu-

wirken und ein generationenübergreifendes Miteinander zu realisieren. Die Vereine sind deshalb umso mehr aufgerufen, ihre Konzepte den veränderten Bedürfnissen anzupassen, wollen sie ihre Attraktivität auch in Zukunft bewahren. Erfreulicherweise haben einige bereits die Zeichen der Zeit erkannt und neue Ideen und Initiativen entwickelt.

Mit dem diesjährigen Symposium setzen im "Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen" auch Berlin und Brandenburg ein Zeichen für die wachsende Bedeutung des Seniorensports in dieser Region. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein informatives und erfolgreiches Symposium und einen regen Austausch.

Mit besten Grüßen, Frank Henkel

### **ERÖFFNUNG UND BEGRÜSSUNG**

Karl Heinz Hegenbart, Vizepräsident Landessportbund Brandenburg e. V.



### Sehr geehrte Damen und Herren,

der demografische Wandel ist nicht nur in Berlin und Brandenburg in aller Munde. Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung nimmt deutschlandweit kontinuierlich zu. Gleichzeitig steigt die Lebenserwartung. Die Brandenburger sind jedoch besonders stark von der Demografie-Entwicklung betroffen. Im Jahr 2020 wird jeder vierte Märker zu den Senioren gehören, also über 65 Jahre alt sein. Diese Entwicklung darf der Sport nicht negieren.

Auch deshalb haben die Landessportbünde Berlin und Brandenburg das sogenannte "Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen" zum Anlass genommen, um das heutige Symposium als sportpolitischen Jahres-Höhepunkt auszurichten. Dazu heiße ich Sie, sehr geehrte Teilnehmer, Referenten und Organisatoren, herzlich willkommen.

Mit dem Symposium richten wir vor allem den Blick auf die sich wandelnden Bedürfnisse der älteren Menschen. Denn nie waren Senioren so vital wie heute. Daher stellen wir uns die Frage, wie wir das aktive Altern fördern und die Potenziale, die in dieser immer größer werdenden Bevölkerungsgruppe stecken, mobilisieren können. Unser Ziel ist es, die Rahmenbedingungen für einen effektiven und qualitativ hochwertigen Seniorensport zu optimieren. Das heißt, wir werden Ehrenamtliche, Seniorenbetreuer und Übungsleiter

gewinnen, binden und weiterbilden. Wir bauen Kooperationen auf, gewinnen Partner und Unterstützer auf verschiedensten Ebenen. Wir fragen uns, wie Seniorensport inhaltlich aussehen sollte und welche Sportstätten dafür nötig sind. Und: Wir sichern natürlich die finanzielle Basis für den Seniorensport.

Eine zentrale Verantwortung haben dabei unsere Vereine und Verbände. Ich freue mich heute auf Praxisbeispiele aus dem Bereich Sport der Älteren, wie Vereine den vielfältigen Herausforderungen begegnen. Nehmen wir zur Kenntnis, was nachgefragt wird, überprüfen wir die eigenen Angebote und haben auch den Mut auf die älteren Menschen zuzugehen? Wenn wir diese Entwicklung auch als Chance verstehen, können Vereine und Verbände sogar wachsen und durch den Seniorensport neue Mitglieder und Mitarbeiter gewinnen.

Allerdings ist die sogenannte "Silver Generation" längst zu einer umkämpften Zielgruppe geworden. Seit Jahren ist die Zahl der Vereinsmitglieder in den Alterskategorien 50 Jahre und älter kontinuierlich angewachsen. Sie liegt derzeit bei knapp 28 Prozent aller Vereinsmitglieder.

Um hier den Anschluss nicht zu verlieren, passen Vereine und Verbände z.B.

ihre Strukturen im Wettkampfsport an. Wichtiger werden in Zukunft vor allem auch die Vernetzungen untereinander und mit den Akteuren des kommunalen Umfelds. Der Sport braucht Verbündete in den Kommunen, um seine Potenziale besser auszuschöpfen, sich stärker einzubinden und die Kommunen als Orte der Daseinsvorsorge mit Sport und Bewegungsangeboten zu bereichern.

Wir leben in einer Gesellschaft des langen Lebens! Noch zu keiner Zeit war es so vielen Menschen vergönnt, ein so hohes Lebensalter zu erreichen. Älterwerden bedeutet mehr Leben, mehr zu erleben, mehr zu erfahren – und die Chance, mehr zu gestalten und mehr zu bewirken.

Daher mein Appell an Sie: Nutzen Sie dieses Symposium! Diskutieren Sie mit, bringen Sie sich ein, machen Sie Vorschläge und knüpfen Sie Kontakte. Denn nur durch die optimale Nutzung und einen ausbalancierten Ausbau der vorhandenen Ressourcen kann die Lebensqualität der Berliner und Brandenburger Senioren weiter verbessert werden. Denn Sport führt nicht nur zu einem aktiven und gesünderen Älterwerden, er hilft auch bei der Integration der Senioren in das gesellschaftliche Leben. Dafür können wir alle einen wichtigen Beitrag leisten!



### **AUSZUG AUS DEM GRUSSWORT**

### Professor Dr. Sieglinde Heppener, Vorsitzende des Seniorenrates des Landes Brandenburg



Sehr geehrter Herr Hegenbart, sehr geehrte Frau Wrede, verehrte Damen und Herren – Jüngere und Ältere, liebe Mitglieder von Seniorenbeiräten und Seniorenorganisationen, Vertreter von Sportvereinen,

im Namen des Seniorenrates und seines Vorstandes bedanke ich mich herzlich für die Gelegenheit dieses Grußworts. Das Motto unseres heutigen Symposiums entspricht so ganz auch dem langjährigen Herangehen und den Zielen des Seniorenrates. Alter und Altern ist für uns eine aktive Lebensphase. Bewegung und sportliches Engagement ist sicherlich nicht alles. Aber ohne Bewegung und Sport ist alles nichts. Das meinte Regine Hildebrandt,

wenn sie uns mahnte: "Wer sich nicht bewegt, der hat schon verloren." Ich habe an diese Worte schon oft erinnert und scheue mich nicht, das auch heute wieder zu tun.

Bei den politisch Verantwortlichen im Bund, im Land und in den Kommunen ebenso wie für die Akteure auf dem Gebiet des Sports fand ein Umdenken auch in der Haltung zur älteren Generation statt. Alte Frauen und alte Männer werden nicht länger als Belastung für das Gemeinwesen betrachtet.

Wir erleben alle zwei Jahre die Landesseniorensportspiele in Strausberg. Mich beeindrucken da immer am meisten die fröhlichen, selbstbewussten, ja auch ehrgeizigen Sportlerinnen und Sportler. Es ist ein gutes Gefühl, sich seiner Leistungsfähigkeit vergewissern zu können, etwas (noch?) zu schaffen.

Die Beteiligung der Alten an der ehrenamtlichen Arbeit ist in Brandenburg überdurchschnittlich hoch. Von den über 70-Jährigen leistet fast ein Drittel ehrenamtliche Arbeit. So wichtig wie die ältere Generation für die Familie ist, so wenig kann zivilgesellschaftliches Engagement gerade angesichts des demografischen Wandels auch in den Sportvereinen auf die Alten verzichten.

Von Anfang an gehört der Landessportbund zu den Mitgliedern des Seniorenrates. Ich finde, es ist über-

> fällig, dass ich mich auch einöffentlich mal im Namen des Vorstandes seine aktive Mitarbeit bedanke. Wir können uns stets auf den Rat, die Hilfe und Unterstützung des Landessportbundes, seiner Funktionäre und seiner Vertreterin im Seniorenrat, Frau Marquardt, stützen.

Der Seniorenrat ist sehr damit einverstanden, dass die Unterstützung des Seniorensports in das seniorenpolitische Maßnahmenpaket der Landesregierung aufgenommen wurde. Die Sportvereine haben sich schon seit Langem für Seniorinnen und Senioren geöffnet. Die im Maßnahmenpaket verankerte Schaffung von Rahmenbedingungen für den Seniorensport kann diesen Prozess intensivieren, vielleicht auch erleichtern. Entscheidend ist und bleibt jedoch die tägliche Kleinarbeit der Sportvereine vor Ort.

Die Leistungen der Übungsleiter ist hier nicht hoch genug einzuschätzen. Welche Mühe, welche Geduld und welches Organisationstalent werden da nicht nur einmal, sondern dauerhaft mobilisiert.

Wir sind uns einig, die seniorenpolitischen Leitlinien und das Maßnahmenpaket der Landesregierung bieten wichtige Rahmenbedingungen für aktives, bewegtes Altern. Leben und gestalten müssen wir es selbst und vor allem dort, wo wir zu Hause sind. Dabei können die Seniorenbeiräte eine große Hilfe sein. Ich möchte dafür werben, dass sich Seniorenbeiräte und Sportvereine vor Ort noch enger vernetzen.

Mit den Seniorenbeiräten schuf sich die ältere Generation in Brandenburg eine wirksame Struktur der demokratischen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Sie haben ihre Erfahrungen, wie sie Anregungen, Forderungen, Wünsche und Sorgen der älteren Generation zur Geltung gegenüber den kommunalen Vertretungskörperschaften und den Kommunalverwaltungen bringen.

Ich freue mich darauf, heute nicht nur zu erfahren, dass und wie Bewegung und Sport Voraussetzung für ein gesundes Altwerden sind. Ich bin auf die Erfahrungen gespannt, wie effektive, passgenaue Rahmenbedingungen für aktives bewegtes Altern sehr unterschiedlicher Menschen aussehen können und an welche guten Beispiele wir in Berlin und Brandenburg anknüpfen können und müssen.



Professor
Dr. Ralf Brand,
Professur
für Sportpsychologie,
Department
für Sport- und
Gesundheitswissenschaften
der Humanwissenschaftlichen
Fakultät
Universität



Die westlichen Gesellschaften altern in einem in der Geschichte einmaligen Ausmaß. Dieses erscheint Bedrohung und ist Chance und Herausforderung zugleich. Zur Bedrohung wird es, wenn – vorwiegend im biologischen Verständnis – mit Altern vor allem negative Entwicklungen (z.B. Abbau oder Krankheit) verbunden werden. Zur Chance wird das Altern dagegen, wenn es "erfolgreich" gestaltet werden kann.

Erfolgreiches Altern meint mehr, als die Verlängerung des Lebens und die Verzögerung altersbedingter Erkrankungen (körperliche Gesundheit). Ebenso bedeutsam sind das psychische Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, die Erfahrung der Sinnhaftigkeit des Lebens, die Selbstwirksamkeit und die Selbstständigkeit älterer Menschen. Gerade auch zu diesen Kriterien leistet ein sportlich aktiver Lebensstil einen substanziellen und signifikanten Beitrag.

Manchen Menschen fällt es leicht, anderen aber sehr schwer, sich auf einen sportiven Lebensstil einzulassen und diesen beizubehalten. Die psychischen Faktoren (siehe Folien), die im Wesentlichen dafür verantwortlich sind, gilt es zu berücksichtigen, wenn Sportvereine altersgemäße Angebote, eben für ältere Sporttreibende entwickeln und etablieren wollen. Somit können Sportvereine zum hoffentlich erfolgreichen Altern ihrer Mitglieder beitragen.

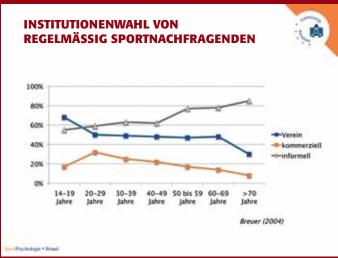


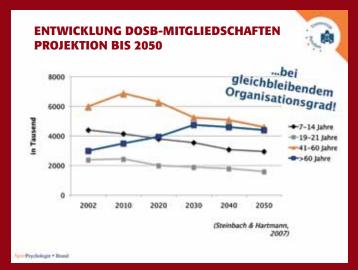
#### Kernaussagen:

- 1. Es gibt viel zu tun, packen Sie's an!
- 2. Adressatengerechtes "tailoring" von Angeboten
- 2a. bezüglich Angebotsinhalte
- 2b. bezüglich Veränderungsmotivation
- 3. Sport im Sportverein als Anstoß zur Lebensstilveränderung

Wir stecken Sie nicht in Turnhosen. Wir verändern Verhalten!







### **WELCHE ART VON ANGEBOTEN KOMMEN** BEI SENIOREN AM BESTEN AN? Kohler, et al. (2012)



Programme zur Verbesserung von:

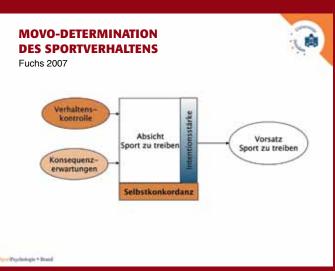
 Ausdauer - Gleichgewicht

- Tai-Chi - Kraft

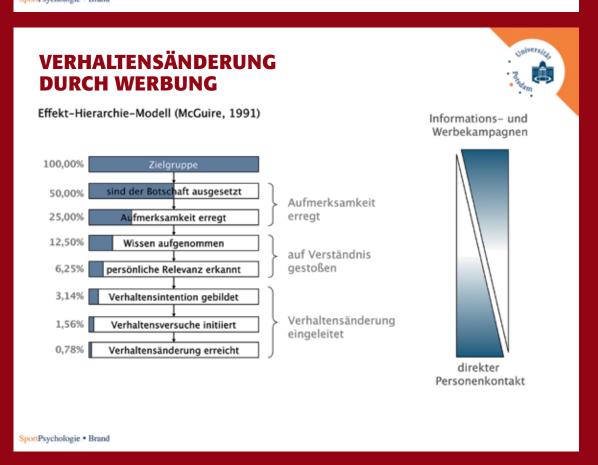
- Schnellkraft - multimodale

- → Ergebnisse: Trainingsadhärenz über verschiedene Programme hinweg vergleichbar.
  - · Schon bei mehr als 1mal die Woche Training sinkt die Trainingsteilnahmerate.

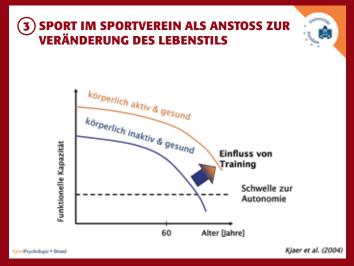




#### **SELBSTDETERMINATIONSTHEORIE** Autonomie Kompetenz Verbundenheit intrinsische extrinsische Motivation Motivation keine externale introjizierte identifizierte integrierte intrinsische Regulation Regulation Regulation Regulation Regulation Regulation Es wird Es wird Es wird gehandelt, weil Ziele mit dem Handlungsgehandelt, weil gehandelt, weil Keine oder antrieb ergibt Es wird Ziele als bewusste nicht gehandelt, bedeutsam Bewertungseigenen sich aus ausreichend weil äußere erkannt sind. prozesse Ziele in Wertesystem Zielen, die starke Ziele, übereinstimdem eigenen Umstände es Jedoch das eigene Handlung erfordern. entsprechen sie Wertesystem men und Wertesystem unterbleibt. nicht den einpassen übernommen entstammen. werden können. eigenen. können. Deci & Ryan (1991) SportPsychologie • Brand









### **SCHLUSSAKKORD:**

■ Colcombe & Kramer (2003)

Meta-Analyse: Ausdauertraining zur Verbesserung kognitiver Funktionsfähigkeit

Effekt vergrößert sich bei Männern, wenn sie in der Gruppe gemeinsam mit Frauen trainieren

### Fragen des Moderators,

### Clemens Löcke:

- Warum kommen die Älteren gerade in Ihren Verein?
- Was machen Sie anders, als andere Vereine?
- Ist der Sportverein noch attraktiv für ältere Menschen?
- Wie kann man Angebote im Verein besser etablieren?
- Sind inaktive Senioren gefährdet?

### Fragen aus dem Auditorium:

- Wie wird die Ausbildung der Übungsleiter gefördert?
- Gibt es Möglichkeiten für immobile Senioren? Behinderung?

### **Podium:**

### **Ute Blessing-Kapelke:**

- Der Sportverein ist weiterhin attraktiv
- 2012 sind über 4 Millionen Menschen über 60 Jahre im Sportverein organisiert (vgl. 1991 = 1,9 Millionen)
- passgenaue Angebote schaffen (geschlechterspezifische und altersspezifische Interessen berücksichtigen)
- Vernetzung als zentrale Aufgabe
- Es muss ein Kompromiss gefunden werden zwischen Förderung der Aus- und Fortbildungen, Bezahlung (Motivation) der Übungsleiter
- Fahrdienstprogramme existieren (vgl. Behindertensportverband)
- Schaffung von mehr Angeboten ist anzustreben

### Sabine Kosakow-Kutscher:

- Die Zielgruppe der Älteren stellt ein großes Potenzial für Sportvereine dar
- Die Sportangebote müssen noch besser werden – Zielgruppendefinition als Grundlage
- Vereine sollen über Vereinsgelände hinausschauen

### Michael Pape:

- weiterer Ausbau der Vereinsangebote zur Mitgliedergewinnung
- Selbstverständnis der Senioren hat sich grundlegend verändert und muss unbedingt berücksichtigt werden!
- Kooperation mit Seniorenheimen (Ergänzung der Angebote im Haus)

### Jürgen Straub:

- Die Basis für den Sport im Alter stellt die Jugend
- Bewegung passt besser als Sport im Bereich der Älteren
- Sportmodelle für Ältere sind in den USA attraktiver – über Anpassungen ist nachzudenken

### **Professor Dr. Ralf Brand:**

- Ansprache der Jugend und der 40-55-Jährigen für den frühen Gewinn der Menschen zum Sport
- Passende Sportangebote schaffen Tailoring
- Cave: Demotivation und Überlastung bei Neu- bzw.
   Wiedereinsteigern verhindern

# Regina Seeger (Landesseniorenbeirat Berlin):

- Begriff Bewegung passt besser als Sport
- Gute Übungsleiter sind wichtig mit ihnen steht und fällt der Kurs

# Heidi Sommer (Kreissportbund Oberhavel):

- S.I.A.-SPORT IM ALTER ist eine in Oberhavel entwickelte Fortbildung mit 30 Unterrichtseinheiten für Übungsleiter/innen, die mit ihren Sportgemeinschaften in die Jahre gekommen sind. Sie wird als C-Lizenzverlängerung anerkannt.
- Übungsleiter/innen sollen damit erstmalig oder wieder in die Fortbildung zurückgeholt werden, um sie an den organisierten Sport zu binden, zum anderen müssen sie auch den qualitativen Anforderungen gerecht werden.

## Monika Jabs (Seesportclub Berlin Grünau):

 Seniorensportausbildung in Berlin sollte inhaltlich mehr auf die Bedürfnisse der Älteren zugeschnitten werden – Profil Seniorensport



Jte Blessing-Kapelke, stellvertretende Ressortleiterin für "Sport der Generationen" beim Deutschen Dlympischen



Sabine Kosakow-Kutscher, Geschäftsführerin



Michael Pape, Geschäftsführer des TSV



ürgen Straub, Silbermedailengewinner bei Ien Olympischen



Professor Dr. Ralf Brand, Sportwissenschaftler und -psychologe, Universität

### **WORKSHOP I: VARIIEREN STATT VERLIEREN!?!**

Wettkampfsport im Alter als Möglichkeit Mitglieder zu binden oder sogar zu gewinnen?

Der **Wettkampf** kennt keine Altersgrenzen. Allerdings muss sich der Sport den Menschen anpassen und altersgerechte Bedingungen schaffen, um die sportlichen Leistungen vergleichen zu können bzw. den körperlichen Voraussetzungen im Alter Rechnung zu tragen.

Die Herausforderung für die Sportfachverbände liegt zwischen adäquater Anpassung und Erhaltung der Sportart, so dass der Wettkampfsport in seinen Grundelementen erkennbar, attraktiv und gleichzeitig bis ins hohe Alter ausführbar ist.

Anhand der Beispiele **Leichtathletik** (Individualsportart) und **Volleyball** (Mannschaftsportart) lassen sich folgende Gemeinsamkeiten für den Wettkampfsport im Alter ableiten:

Das Wettkampfsystem im Alter ist für Menschen besonders interessant, die früher bereits die Sportart betrieben haben.

- Vor allem sind Wiedereinsteiger zu gewinnen
- Männer wollen sich im Alter eher messen als Frauen
- interessante WettkampfvarianteMixed-Teams

Die Verletzungsgefahr und Überschätzung der Wiedereinsteiger ist besonders zu berücksichtigen.

 Die neu gewonnenen Teilnehmer müssen zunächst gebremst werden

Die Handhabung der Begrifflichkeiten und Altersklasseneinteilung ist in den Sportarten verschieden.

■ Senioren, Ältere, Best-Ager

Exemplarisch sind einige Regeländerungen und organisatorische Bedingungen der beiden Sportarten aufgeführt, die die Ausübung der Sportarten ein Leben lang möglich macht und gleichzeitig den meisterschaftswürdigen Anspruch gewährt.

### Volleyball

- Körperliche Einbußen werden über die Technik ausgeglichen
- Netzhöhe dem Sprungvermögen anpassen
- Zeitliche Begrenzung des Spiels
- UHU Turniere Gleichaltrige unter sich. Alle Alter werden zusammengezählt
- Punktvorsprung bei Vergleich verschiedener Alterstufen
- Nur gleich gute Spieler gegeneinander spielen lassen

Einige in der Gruppe wollen an Wettkämpfen teilnehmen und andere nicht. Generationsübergreifende Angebote können positiv und problematisch sein. Sinnvoll sind auch gemeinsame Wettkämpfe von Sportarten durchzuführen (Leichtathletik und Schwimmen) oder (Boxen und Schach).

### Leichtathletik

- Verkürzung der Sprintstrecken
- Verringerung der Wurfgewichte
- Verringerung der Hürdenhöhen
- festgelegte Leistungsstandards für alle Altersklassen



Ute Blessing-Kapelke, stellvertretende Ressortleiterin für "Sport der Generationen" beim Deutschen Olympischen Sportbund



Rita Marohn, Seniorenwartin des Leichtathletik- Verbandes Brandenburg



Harald Fröhlich, Vizepräsident für Breiten- und Freizeitsport des Volleyball-Verbandes Berlin

Interessante Wettkampfangebote sind eine Möglichkeit, Mitglieder zu binden bzw. neu zu gewinnen. Gerade in der Leichtathletik (Individualsportart) besteht der Reiz, sich im Wettstreit mit anderen zu messen, seine eigene Leistung auch unter den besonderen Bedingungen eines Wettbewerbes zu zeigen und zu verbessern. Im Volleyball (Mannschaftssportart) fühlen sich

die älteren Spieler eingebunden und möchten gemeinsam ihre Leistungen im Spiel vergleichen. In wie weit bedarfsgerechte Wettkampfstrukturen zu einer Erhöhung der Mitgliederzahlen führen, wird die Zukunft zeigen. Allerdings wird eine langfristige Bindung der aktiven Sportler bis ins hohe Alter erreicht. Auch solch ein Ergebnis darf nicht unterschätzt werden.

### Kernaussagen:

- Wiedereinsteiger gewinnen Mitglieder binden
- Bedingungen und Regeln an die Voraussetzungen im Alter anpassen
- **■** Leistungen im Alter würdigen
- Spaß in den Vordergrund stellen
- Generationsübergreifende und gemeinsame Wettkämpfe

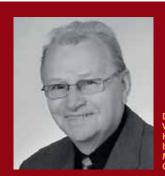
von Sportarten als Chance

### **WORKSHOP II: DU MIT MIR – ICH MIT DIR?**

### Vernetzung als Zukunftsaufgabe: Welche Bedeutung hat Vernetzung für den Sport der Älteren?







Dieter Schäfer, Vorsitzender des Kreissport-Dundes Märkisch-

Die Zusammenarbeit mit anderen Trägern und Organisationen und die gegenseitige Ergänzung der jeweiligen Angebote bieten die Möglichkeit, ein umfassendes und ganzheitliches Angebot für ältere Menschen zu schaffen. Die Kooperation mit anderen bietet die Chance einer sparsamen Ressourcennutzung (Räume, Material, Personal etc.) und der Einbringung der spezifischen Kompetenzen zum beiderseitigen Gewinn.

Es müssen demnach Orte aufgesucht werden, wo sich die Seniorinnen und Senioren ohnehin treffen.

- Seniorenvertretungen / Seniorenbeiräte
- Seniorentreffs / Generationshäuser / Seniorenheime
- Arztpraxen und andere medizinische Einrichtungen
- Kirchen / Schulen / Kindergärten
- Gaststätten
- Wohnungsbaugesellschaften
- Städte, Gemeinden, Bezirksämter und Verwaltungen
- Soziale Vereine / Bürgervereine
- Feuerwehr

Seniorennachmittage, Kaffeeklatsch und Versammlungen sind zu nutzen, um die Möglichkeiten des Seniorensports vorzustellen. Diese Präsentation sollte in Theorie und Praxis unter Einbindung von sportlichen Tätigkeiten mit den Senioren erfolgen. Nachfolgend kann zu Schnupperkursen eingeladen oder gar ein Gesundheitskurs angeboten werden, bevor eine Mitgliedschaft eingegangen wird.

Wichtig ist das Aufspüren von Institutionen, die engen Kontakt zu den Senioren pflegen und die gleichen Interessen und Ziele verfolgen wie

- Betreuung der Senioren: sinnvolle Vernetzung der Arbeit für die Senioren
- Auslastung und wirtschaftliche Nutzung der Ressourcen:
   Synergieeffekte schaffen
- Nutzung neuer und gemeinsamer Projekte:
   Entwicklung und Akzeptanz neuer Angebote
- Mitgliedergewinnung: Schaffung von neue Mitgliedsformen

Darüber hinaus ist großer Wert auf die Absicherung der Rahmenbedingungen zu legen, insbesondere der Sicherstellung geeigneter Sporträume für die sportlichen Aktivitäten. Da die Sporthallen in der Regel mehr als ausgelastet sind, sollten die Räumlichkeiten der Partner genutzt werden.

Die beste Werbung für den Seniorensport ist eine hohe Qualität der Arbeit der Übungsleiter/innen mit immer neuen Inhalten. Das Weitersagen des Erlebten ist für die vernetzten Partner und besonders auch für die Sportlerinnen und Sportler die Garantie für einen regelmäßigen Zuwachs an Mitgliedern.

Nicht zuletzt sind auch die Presse (Lokalblätter, Internet, Mitteilungsmedien der Einrichtungen) und das Lokalfernsehen wichtige Partner, um Aufmerksamkeit bei Akteuren im Bereich der Seniorenarbeit zu wecken bzw. bei zukünftigen Teilnehmern.

Nach Veröffentlichung von Praxisbeispielen gibt es oftmals Nachfragen und es wird der Wunsch zur Teilnahme geweckt. Des Weiteren hat sich die direkte Ansprache der Senioren an sich sowie der potenziellen Partner als erfolgreich erwiesen. Darüber hinaus sind Empfehlungen über Mund zu Mund Propaganda nicht zu unterschätzen.

Am Beispiel der Abteilung Breitensport des Kreissportbundes Märkisch-Oderland wurden diese Aussagen bestätigt. Die Abteilung betreut im gesamten Landkreis 52 Seniorengruppen, 15 REHA Sportgruppen und 9 Gruppen mit Netzwerkpartnern. Seit März 2012 wird ein "Kompetenzzentrum für Bildung, Prävention und Bewegung" betrieben mit der Ausrichtung Sport für Seniorinnen und Senioren, insbesondere REHA-Sport. Zurzeit gibt es 19 Gruppen mit 131 Teilnehmern und ständigen Zuwachs. Insgesamt werden also 95 Gruppen mit 1.179 Mitgliedern betreut.

### Kernaussagen:

- Verbündete suchen, sinnvoll vernetzen
- Gemeinsamkeiten erkennen Ressourcen nutzen
- **■** geeignete Räumlichkeiten sicherstellen
- **■** Personal qualifizieren
- **■** Öffentlichkeitsarbeit forcieren

### **WORKSHOP III: BIST DU SCHON SENIOR/IN ODER NOCH FIT UND AKTIV?**

Was brauchen Menschen in der zweiten Lebenshälfte und wodurch kommt es zu einer Verhaltensänderung?



Den Vereinen und Verbänden des organisierten Sports stehen umfassende und zugleich sensible Anpassungsprozesse ins Haus. Es gilt, die Interessen und Ansprüche der älteren Bevölkerung programmatisch einzubinden und noch besser zu bündeln.

Da die Zielgruppe der Älteren sehr heterogen ist, muss auch ein sehr differenziertes Angebot in den Vereinen vorhanden sein. Es ist notwendig, zielgruppenspezifische Bedürfnisse zu erkennen, Angebote zu entwickeln und diese in den Vereinen zu etablieren. Nach der Devise:

- aktiv
- kreativ
- bewegungs-, geselligkeits- und qualitätsbewusst
- betreut von qualifiziertem Personal

Die Lebensuhr ist als Grundlage für unsere wandelnden Bedürfnisse im Laufe unseres Lebens zu sehen. In der 2. Lebenshälfte sind ganz andere Dinge für uns wichtig, als noch in der Zeitspanne bis ca. 40 Jahre.

Unser Leben ist durch Lebensphasen gekennzeichnet und mit ihnen gehen Lebenskrisen einher, die jeweils eine Veränderung des bisher Gewohnten einleiten. Entscheidungen werden fällig.

Die Gruppe der Senioren ist inhomogen und sehr vielfältig. Sie ist geprägt durch unterschiedliche Lebensumstände, verschiedene persönliche Leistungsniveaus und umfasst eine Zeitspanne von mehr als 40 Jahren.

Wenn wir wissen wollen, welche Bedürfnisse Senioren haben, dann müssen wir unsere Zielgruppe ausführlich beschreiben und definieren. Wir sollten fragen, wie lebt meine Zielgruppe, wo lebt sie, was prägt sie, welche Wünsche und welche Ängste/Einschränkungen hat sie?

Um Angebote zuzuschneidern, müssen die Fragen, die wir im vorherigen Abschnitt gestellt und beantwortet haben, beachtet und in dem Angebot berücksichtigt werden.

Im Seesportclub Berlin-Grünau sind die Senioren gut eingeordnet und erfahren große Unterstützung. Folgende Schwerpunkte tragen zum Gelingen bei:

### 1. Motto: Wohlfühlen

 Jeder Teilnehmer kann für sich die Maßstäbe setzen; es wird ihm nichts vorgegeben

### 2. Altersgerechte Bedingungen

Maximale Gruppengröße15 Teilnehmer

### 3. Seniorin trainiert Senioren

Abwechslungsreiche Trainingseinheiten werden eingefordert
 (Schwerpunkte = Muskelaufbau,
 Koordination, Ausdauer,
 Gleichgewicht und Beweglichkeit)

#### 4. Geselligkeit

Gemeinsame Weihnachtsfeiern,
 Grillnachmittage,
 Geburtstagsfeiern ...



Kosakow-Kutscher, Geschäftsführerin des



Monika Jabs, Übungsleiterii des Seesportclubs Berlin

### Kernaussagen:

### **■** Bedürfniswandel

■ Den modernen Senior gibt es nicht!

■ In Zukunft geht es um das "Zuschneidern" von

passgerechten Bewegungsangeboten

■ Passfähiges Bewegungsangebot, für die zuvor

definierte Seniorenzielgruppe kreieren

■ Kriterien aufstellen, die den Erfolg eines Angebotes messbar machen

So sichern Sie sich Ihren Erfolg und Spaß am Engagement!

### **WORKSHOP IV: HEMMSCHWELLE ZUM MITMACHEN?**

Ehrenamt und Ausbildung: Sind für ein ehrenamtliches Engagement im Sport bestimmte Qualifikationen notwendig?



Angesichts des beeindruckenden Engagementpotenzials im Sport der Älteren sowohl von bereits Verpflichteten als auch von bislang nicht freiwillig Tätigen, sehen Vereine und andere Organisationen rosigen Zeiten entgegen. Ohne das Engagement älterer Menschen wäre so mancher Verein kaum überlebensfähig. Wer die Zukunft sichern will, muss dieses Engagement stärken.

Voraussetzung dafür ist natürlich qualifiziertes Personal – wie bei allen Angeboten, wenn der Verein auf Dauer erfolgreich sein will. Die Zielgruppe "Ältere" mit Ideen und Konzepten für ein bewegungsintensiveres Leben zu interessieren, zu qualifizieren und gleichzeitig die Vorteile von Vereinssport deutlich herauszustellen, sind zwei zentrale Aufgaben des organisierten Sports.

Das Fazit der Wissenschaft, dass lebenslanges Lernen zur Gesunderhaltung im Alter beiträgt, war der Grundtenor des Workshops.

Studien des Neurowissenschaftler Arne May haben aufgezeigt, dass lebenslanges Lernen ein Muss ist. Ohne Reize durch Handeln (Lernen) wird das Gehirn abnehmen und dies ist nicht gesund für den Menschen. Arne May ist fest davon überzeugt, dass dies auch für den 60-Jährigen und für den 80-Jährigen gilt.

Mindestens 30.000 Stunden muss der Mensch sich mit der Sache beschäftigen, um in den Flow zu gelangen, so eine Aussage der Bioenergetik. Die Beschäftigung mit den Dingen benötigt also Zeit und einen Reifeprozess. Nur den Körper durch entsprechendes Training fit zu halten, reicht nicht aus. Nur die Kombination von körperlichem und geistigem Training ermöglicht auf lange Zeit einen Kompetenzerhalt bzw.-zugewinn.

Es ist festzustellen, dass Lernen beim gesunden Menschen in jedem Lebensalter möglich ist. In höherem Alter lernt der Mensch üblicherweise langsamer, dafür aber genauer, er ist auch mehr in der Lage, Wichtiges von weniger Wichtigem zu trennen.

Dass im höheren Alter anders gelernt wird, ist erwiesen, aber trotzdem wird

das generationsübergreifende Lernen in den vorhandenen Lehrgangsangeboten des Sports bevorzugt.

Bewegung und/oder Sport sind Begriffe, die zugleich positiv oder auch negativ für Menschen belegt sein können. Die richtige Ansprache zu finden, um die "Hemmschwelle zum Mitmachen" zu überwinden, ist nicht zu definieren.

Für die Übernahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit sollten die zukünftigen Mitarbeiter mit kleinen Schritten (Aufgaben) herangeführt werden und bei der Bewältigung der Aufgaben Erfolgserlebnisse geschaffen werden. Der persönliche Nutzen, z.B. durch Lebensqualität und soziale Kontakte, sollte zukünftigen "Mitmachern" aufgezeigt werden.

Als klare Forderung steht: "Wer Zeit im Ehrenamt gibt, sollte bei seinen Qualifizierungen für die Tätigkeit finanzielle Unterstützung erhalten."

### Kernaussagen:

- **■** Generationsübergreifendes Lernen (Qualifizieren)
- **■** Begriff Bewegung statt Sport
- Kleine Schritte zum Ehrenamt
- **■** Erfolgserlebnisse schaffen
- Zeit geben = finanzielle Unterstützung erhalten
- Den Nutzen des Mitmachens aufzeigen



### **WORKSHOP V: SPORT(RÄUME) ÜBERALL!?!**

Was brauchen ältere Menschen für Sporträume – klassische Turnhallen, kleine Räume oder den Raum Natur?



Entsprechende Rahmenbedingungen für ein attraktives Sporttreiben erleichtern den Älteren den Zugang in die Sportvereine. Erreichbarkeit – wohnortnah, flexible Trainingszeiten, stimmige Atmosphäre, Qualität, Professionalität, Sauberkeit (seniorenfreundliche Sportwelt).

### **Sportraum: Zuhause**

Zur Steigerung der Lebensqualität sowie für den Erhalt und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit können ältere Bürger ihr eigenes Zuhause nutzen. Die Ausübung von kleinen Bewegungsprogrammen ist überall gegeben.

### Sportraum: Alltag

Die Kenntnisse, Bewegung in den "Raum" zu übertragen, kann jede/r Übungsleiter/in vermitteln. Die Rolltreppe, das Laufband im Großmarkt und die Natur können Übungsbereiche sein. Übungsleiter/innen können motivieren, Elemente, die im Training gelernt wurden mit in den Alltag einzubinden.

### Sportraum: Überall

Es besteht der Wunsch, Mindestanforderungen für den Sportraum der Älteren festzulegen. Die Kombination Kraftraum und Gymnastikraum wurde diskutiert. Nicht überall herrschen ideale Bedingungen. Gerade im ländlichen Bereich müssen bestehende Anlagen genutzt werden. Sportraum kann aber vieles mehr sein: Sportanlagen (regelkonforme, regeloffene), Raum Natur, kleine Räume, Kleinfelder, Aktivplätze oder der Spielplatz. Lösungen, wie Übungsräume in Kindertagesstätten, Wohnungsbaugesellschaften, Kirchennebengebäuden, möglicherweise auch in ehemaligen Restaurants, Lagerhallen, offene und überdachte Flächen etc. sind zu entwickeln.

### Sportraum: Aktivplätze

Eine kompetente Betreuung an den Geräten wird gewünscht. Für frei zugängliche in die "Landschaft" gesetzte Aktivplätze waren Vandalismus und Verschmutzung ein ablehnendes Argument. Die Anbindung an einen Verein wäre eine mögliche Lösung.

Vereinsgelände.

Sportraum: Bei mir oder bei dir?

Es existiert noch immer die Frage,

wie die Sportinteressierten die Sport-

stätten erreichen können? Die einge-

schränkte Mobilität der Senioren ist ein

Problem. Die Flexibilität der Übungslei-

ter ist Voraussetzung, um wohnortnah

und zeitlich variabel das Bewegungs-

Die öffentliche Zugänglichkeit soll

gewährleistet sein. Unter Einhaltung

geltender Sicherheitsbestimmungen

bekommen Seniorensportgruppen im

Beisein ihrer Übungsleiter Zutritt zum

angebot durchzuführen.

Sportraum: Vereinsgelände

Kathrin Sperling, Referentin Sportstätten des Landessportbundes



laus Hinz, eammitglied es Mobilen eams iesundheitsnd Seniorenport des andessportundes Rerlin

### Kernaussagen:

- "Gesundheitssport" Leistungsfähigkeit halten und verbessern
- **■** Kooperationen sind entscheidend
- Größere Erwartungshaltung hinsichtlich Aussagen für Zweckräume und
  - Mindestanforderungen festlegen
- Fachliche und qualifizierte Anleitung für Aktivplätze
- **■** Mobilität
- Öffentliche Zugänglichkeit sichern!

### **SCHLUSSWORT**

### Gabriele Wrede, Vizepräsidentin des Landessportbundes Berlin

Das 4. Symposium Seniorensport mit seinem Motto **BEWEGTES ALTERN IST LOHNENDES ALTERN** war ein großer Erfolg. Die intensiven Diskussionen auf dem Podium und in den Workshops verdeutlichen das Interesse an dem Thema. Die guten Ideen und Anregungen müssen wir gemeinsam umsetzen, um dieser stetig wachsenden Bevölkerungsgruppe eine sportliche Heimat zu bieten.

Ich habe gelernt, dass

- der Sportverein attraktiv für ältere Menschen ist und zukünftig auch bleiben wird.
- wir die Bewegungsangebote inklusive Titelauswahl auf die wechselnden Bedürfnisse der älteren Menschen "zuschneidern" müssen.

3. der Begriff "Bewegung" für das Erreichen unserer Zielgruppe besser geeignet ist, als Sport.

Deshalb packen wir es gemeinsam an – AUF geht's!

Aufgrund der gewonnen Erkenntnisse werden wir

- das Symposium Seniorensport in das "Symposium Sport der Älteren" umbenennen
- noch intensiver zusammen arbeiten und 2013 gemeinsame Aktivitäten, wie Brainwalking oder Ismakogie in Berlin und Brandenburg für unsere Bürgerinnen und Bürger anbieten.

Wir freuen uns, Sie 2015 in Berlin begrüßen zu dürfen.



### **SCHAU DICH SCHLAU**

Impulse für die praktische Arbeit



FÜSSE GUT – ALLES GUT (ISMAKOGIE) Sabine Gutknecht, Teammitglied des Mobilen Teams Gesundheits- und Seniorensport des Landessportbundes Berlin



BRAINWALKING Sagitta Meißner und Gisela Poppenberg, Ausbildungsreferentinnen für Gedächtnistraining im Bundesverband Gedächtnistraining



Ramona Rosner, Seniorengruppe der Abt. BS des KSB MOL aus Hennickendorf



**DRUMS ALIVE**® Heidi Sommer, Funny Drummers aus Oberhavel



idyllisch gelegenen Seddiner Am See und bei spätsommerlichem Wetter begrüßte der Vizepräsident des Landessportbundes Brandenburg Karl-Heinz Hegenbart über 100 Tagungsgäste zum 4. Symposium Seniorensport Berlin/Brandenburg. Beide Landessportbünde nahmen das "Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen" zum Anlass, um das Symposium am 20. Oktober als sportpolitischen Jahres-Höhepunkt auszurichten. Unter dem Motto BEWEGTES ALTERN IST LOH-**NENDES ALTERN** wurde der Istzustand des Seniorensports beider Länder analysiert und dessen zukünftige Ausrichtung beraten. Dafür standen Referate, Podiumsdiskussionen und Workshops auf der Tagesordnung. In seinem Grußwort präzisierte Hegenbart das grundlegende Ziel des Symposiums.

So müsse man Ideen und Lösungswege entwickeln, wie "die Rahmenbedingungen für einen effektiven und qualitativ hochwertigen Seniorensport weiter optimiert werden können." Neue Strategien seien nötig, um "Ehrenamtliche, Seniorenbetreuer und Übungsleiter zu gewinnen, zu binden und weiterzubilden, Kooperationen aufzubauen sowie Partner und Unterstützer auf verschiedensten Ebenen zu werben". Eine zentrale Verantwortung hätten dabei die Vereine und Verbände, so Hegenbart.

Die Vorsitzende des Seniorenrates des Landes Brandenburg, Frau Professor Sieglinde Heppener, stellte anschließend fest, dass die Beteiligung der Alten an der ehrenamtlichen Arbeit in Brandenburg überdurchschnittlich hoch sei. Von den über 70-Jährigen leiste fast ein Drittel ehrenamtliche Arbeit. "So wichtig wie die ältere Generation für die Familie ist, so wenig kann zivilgesellschaftliches Engagement gerade angesichts des demografischen Wandels auch in den Sportvereinen auf die Alten verzichten", sagte Heppner. Sie warb deshalb für eine noch engere Vernetzung von Seniorenbeiräten und Sportvereinen vor Ort.

Professor Dr. Ralf Brand, Sportwissenschaftler und Sportpsychologe an der Universität Potsdam, erklärte in seinem Referat, welche Faktoren Sportvereine bei der Entwicklung und Etablierung von Angeboten beachten müssen. So seien auch die Älteren keine homogene Gruppe. Auch hier gebe es Menschen, die sich schnell auf einen sportlichen Lebensstil einlassen und welche, denen dies wesentlich schwerer falle. Sportangebote müssten daher "passgenau zugeschnitten werden". Allerdings versicherte Professor Brand, dass die Nachfrage steige und der Verein für die Älteren attraktiv bleibe.

Warum dies so ist und wie Vereine noch mehr Ältere anlocken können, wurde dann ausführlich während einer

Podiumsdiskussion besprochen, in der auch Vereine, der Deutsche Olympische Sportbund und der Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele von 1980 Jürgen Straub ihre Erfahrungen einbrachten. Im Anschluss begann die Arbeit in den fünf Workshops. Hier ging es beispielsweise um die Frage, ob der Wettkampfsport eine Möglichkeit ist, um Ältere für die Vereine zu gewinnen. Heiß diskutiert wurde auch über Ehrenamt, Ausbildung und Verhaltensänderungen im Alter. Zudem hat ein Workshop analysiert, welche Sporträume der Seniorensport benötigt. Die Ergebnisse, die abschließend im Plenum präsentiert wurden, waren vielfältig, ideenreich und anregend.

Das Schlusswort des Symposiums gehörte der Vizepräsidentin des Landessportbundes Berlin Gabriele Wrede, die sich für die aktive Mitwirkung der Anwesenden bedankte und einen kurzen Ausblick auf das Jahr 2015 gab. Dann nämlich wird die insgesamt fünfte Veranstaltung der Reihe in der Hauptstadt stattfinden. Zu guter Letzt konnten die Teilnehmer konkrete Anregungen für die Arbeit im Sportverein sammeln. Zuschauen oder gleich mitmachen hieß es beim Brainwalking (Gedächtnistraining), beim neuen Fitnesstrend Drums Alive® (Trommeln auf Pezzibällen), beim Linedance und beim Fußbewegungsprogramm "Füße gut alles gut".

















