

# MEIN VEREIN 2020



**FIT AB 40:  
SO GRÜNDE ICH  
EINE SPORTGRUPPE  
FÜR ÄLTERE**



# Sportland BRANDENBURG

Partner des Landessportbundes Brandenburg e.V.



# MEIN VEREIN 2020

## FIT AB 40 – SO GRÜNDE ICH EINE SPORTGRUPPE FÜR ÄLTERE

### Inhalt:

1. Startschuss
2. Chancen für den Sportverein
3. Zielgruppe finden
4. Die richtige Sportart
5. Argument Wettkampfsport
6. Sporträume schaffen
7. Von Partnern profitieren
8. Richtig überzeugen
9. Aus- und weiterbilden
10. Mit Starhilfe zum Ziel
11. **Erfolgreiche Praxis:** „Zugewandert und Geblieben“ –  
Ein Integrationsprojekt für Ältere mit Migrationshintergrund
12. Kontakt



# STARTSCHUSS

Noch nie war es so vielen Menschen vergönnt, ein so hohes Lebensalter zu erreichen. Älter werden bedeutet mehr Leben, mehr zu erleben – und die Chance, mehr zu gestalten. Mit der gestiegenen Lebenserwartung wandeln sich also auch die Lebenseinstellungen der Älteren. Der Sport kann dabei eine zentrale Rolle spielen. Die Gruppe der Ü40-Jährigen ist bereits jetzt ein tragendes Element in der Vereinslandschaft und wird künftig auch mehr und mehr das aktive sein – allerdings weit weg vom althergebrachten Seniorensport und biederer Altengymnastik. „Man ist so jung wie man sich fühlt“ gilt umso mehr für sportaffine Menschen. Entsprechend jung geblieben sind jene, die trotz fortschreitenden Alters am Ball bleiben oder ihn erstmals in die Hand nehmen wollen.

Vereine sollten dies nutzen und sich stärker für diese neue Zielgruppe öffnen. Diese Info-Broschüre soll nicht nur die möglichen Chancen für Sportvereine verdeutlichen, sondern auch Anregungen und Tipps für die Einrichtung von Sportgruppen für ältere Menschen geben.



## CHANGEN FÜR DEN SPORTVEREIN

Senioren wollen gesund älter werden und weiter am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Sie bleiben deshalb länger aktiv, bilden sich weiter, sind flexibel, offen und selbstbewusst. Ein guter Wegbegleiter für all das ist der Sport, der perfekte Ort für das Sporttreiben der Sportverein. Mit den richtigen Angeboten und Rahmenbedingungen können Sie Ihren Verein für Senioren attraktiv machen und so Ihre Mitgliederzahlen deutlich erhöhen.

Darüber hinaus machen Senioren Ihr Vereinsleben bunter. Im Zusammentreffen mit jüngeren Menschen, die ähnliche sportliche Interessen haben, wird der Austausch der Generationen aktiv gelebt. Man trifft sich, man bewegt sich, man feiert gemeinsam und lernt voneinander.

Auch Ihr Sportverein lebt vom freiwilligen Engagement seiner Mitglieder. Er sollte deshalb nicht nur Sportangebote für Senioren bereitstellen, sondern sie auch direkt in die Vereinsarbeit einbinden. So profitieren Sie von viel Lebenserfahrung und Menschenkenntnis.

## ZIELGRUPPE FINDEN

Aktive Ältere sind eine sehr heterogene Zielgruppe, die mehrere Generationen umfasst. Eine Einteilung nach kalendarischem Alter ist nicht hilfreich. Stattdessen scheinen bestimmte Personenkreise ähnliche Lebenssituationen und Lebenseinstellungen zu haben. Deshalb können Zielgruppen hinsichtlich ihrer sportlichen Vorerfahrungen definiert werden.



## INFO

**Mögliche Zielgruppen sind Personen, die**

- noch nie Sport getrieben haben,
- die früher, aber nun schon lange nicht mehr Sport getrieben haben,
- die sportlich vereinsungebunden aktiv sind,
- die sportlich im Verein aktiv sind oder Leistungssport betreiben.

## DIE RICHTIGE SPORTART

Da die Zielgruppe der Älteren so heterogen ist, werden auch differenzierte Angebote nachgefragt. Vereine können daher aus einer großen Sportartenpalette auswählen bzw. mit bereits praktizierten Angeboten Senioren anlocken. Für Senioren, die noch nie oder schon lange nicht mehr Sport getrieben haben, bieten sich unter anderem Gesundheitssportangebote an. Bei Kursen zum Herz-Kreislauf-Training, Muskelaufbau in der Rückenschule oder Entspannungstraining stehen keine leistungsorientierten Aktivitäten im Mittelpunkt. Die gezielten Bewegungsformen tragen vielmehr zur Verminderung von Krankheitsrisiken oder zur Linderung akuter Gesundheitsprobleme wie Rückenschmerzen oder Kurzatmigkeit bei.

Gesundheitseffekte lassen sich natürlich auch mit Freizeit- und Wettkampfsport erzielen, die beispielsweise für ehemals Aktive interessant sind. Bei Lauf- und

Walkingtreffs, Selbstverteidigungskursen speziell für Ältere oder Mannschaftssportarten ist das gemeinschaftliche Aktivsein das schlagkräftige Argument für einen Vereinsbeitritt.

## ARGUMENT WETTKAMPFSPORT

Der Wettkampfsport im Alter ist für Menschen besonders interessant, die früher bereits überdurchschnittlich aktiv waren. Besonders Sportarten wie Leichtathletik, Volleyball, Fußball oder Tischtennis bieten den Reiz, sich im Wettstreit miteinander zu messen, seine eigene Leistung unter besonderen Bedingungen zu zeigen und zu verbessern. Innovative Wettkampfangebote wie die Kombination von Disziplinen oder die Bildung von Mixed-Teams aus verschiedenen Altersklassen und Geschlechtern können die Wettkämpfe noch reizvoller machen.

## SPORTRÄUME SCHAFFEN

Gute Rahmenbedingungen für ein attraktives Sporttreiben erleichtern den Älteren den Zugang in die Sportvereine. Wohnortnähe, Erreichbarkeit, Atmosphäre, Qualität und Sauberkeit sind dabei wichtige Indikatoren. Doch nicht überall bieten sich ideale Bedingungen zum Sporttreiben. Vereine müssen deshalb gerade beim Seniorensport für kreative Alternativen offen sein. Diese können Klassenräume, Kleinfelder, Spielplätze oder die Natur sein. Einige Sportformen können auch in Übungsräumen von Kitas, Wohnungsbaugesellschaften, Kirchen, in Restaurants oder Festsälen durchgeführt werden.

## INFO

### Die beliebtesten Sportarten:

- Wandern
- Tanzen
- Schwimmen
- Laufen/Joggen
- Radsport
- Volleyball
- Kegeln
- Tischtennis
- Gymnastik
- Fußball





## 5 TIPPS ZUM SPORT FÜR ÄLTERE

1. Vom Begriff „Senioren sport“ fühlen sich gerade die „jüngeren Älteren“ oft nicht angesprochen. Stellen Sie bei der Benennung des Angebots vielmehr den Inhalt und das Leistungsniveau des Angebots in den Vordergrund, wie bei „Badminton für Ungewübte“, „Handball für Ehemalige“ oder „Rückenschule für alle“.
2. Ihre Teilnehmer sind lebenserfahrene Menschen und wollen auch so behandelt werden. Beziehen Sie die Älteren deshalb in die Planung und Gestaltung der Übungseinheiten mit ein.
3. Denken Sie über alternative Mitgliedschafts- und Beitragsmodelle für Senioren nach, die den Aktiven ein Ausprobieren und die Kombination verschiedener Sportarten ermöglichen.
4. Stellen Sie Ihren Senioren einen Ansprechpartner zu Seite, der sie kompetent betreut und idealerweise auch Fragen über den Sport hinaus beantworten kann.
5. Für die Übernahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit sollten die zukünftigen Mitarbeiter mit kleinen Schritten und Aufgaben herangeführt und Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Der persönliche Nutzen, z.B. durch ein Plus an Lebensqualität und soziale Kontakte, sollte potenziellen „Mitmachern“ aufgezeigt werden.

## VON PARTNERN PROFITIEREN

Durch die Zusammenarbeit mit anderen Trägern, Organisationen oder Vereinen können Angebote ergänzt oder qualitativ verbessert werden. Treten Sie mit potenziellen Partnern in Kontakt und erörtern Sie Möglichkeiten der Zusammenarbeit. So können Ressourcen wie Räume, Personal und Materialien gegenseitig genutzt und spezifische Kompetenzen zum beidseitigen Gewinn eingebracht werden.



### INFO

#### Mögliche Kooperationspartner:

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

## RICHTIG ÜBERZEUGEN

Die beste Werbung für den Seniorensport ist eine hohe Qualität der Arbeit der Übungsleiter mit abwechslungsreichen Inhalten. Mit einer positiven Mundpropaganda werden Sie garantiert neue Mitglieder gewinnen. Es ist aber auch sinnvoll, die Arbeit des Vereins in Seniorentreffs oder Generationenhäusern vorzustellen. Eine gute Öffentlichkeitsarbeit ist auch mit Sportfesten oder Tagen der offenen Tür möglich, bei denen Besucher die Sportangebote testen. Auch die Presse und das Lokalfernsehen können wichtige Partner sein, um Ihr Angebot publik zu machen. Nicht zuletzt sollten Sie dieses auch auf Ihrer Vereinshomepage veröffentlichen und dabei Ansprechpartner und Trainingszeiten nennen, denn die Internetnutzung nimmt auch bei Senioren kontinuierlich zu.

## AUS- UND WEITERBILDEN

Wer eine Seniorensportgruppe gründen will, benötigt dafür das richtige Rüstzeug. Spezifisches Wissen vermitteln zum Beispiel die Kurse der Fort-, Aus- und Weiterbildung der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg (ESAB). Erfahrene Referenten machen Sie nicht nur für den Präventions- und Rehabilitationssport fit. Sie können Ihnen auch beibringen, wie Sie allgemeine Seniorensportkurse kreativ gestalten und Ihren Verein auf die neue Zielgruppe richtig ausrichten. Informieren Sie sich im aktuellen Bildungsprogramm der ESAB unter [www.esab-brandenburg.de](http://www.esab-brandenburg.de).

Konkrete Anregungen finden Sie auch bei „WISSEN online“, der Informations- und Bildungsplattform des Brandenburger Vereinssports.

Für nützliche Praxishilfen und kreative Stundenbeispiele klicken Sie auf:

**<http://lsb-brandenburg.vibss.de>.**

## MIT STARHILFE ZUM ZIEL

Wer eine Seniorengruppe ins Leben ruft, kann dafür auch finanzielle Unterstützung erhalten. Für neugegründete Seniorensportvereine bzw. Seniorensportgruppen oder deren Erweiterung gewährt der Landessportbund einen jährlichen Zuschuss von bis zu 500 Euro. Mit dem Geld können lizenzierte Übungsleiter honoriert und notwendige Kleinsportgeräte gekauft werden. Die Anträge müssen über den zuständigen Kreis- oder Stadtsportbund gestellt werden.



## „ZUGEWANDERT UND GEBLIEBEN“ – EIN INTEGRATIONSPROJEKT FÜR ÄLTERE MIT MIGRATIONSHINTERGRUND



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Mit Blick auf die immer älter werdende Gesellschaft startete der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) 2013 das Projekt „Zugewandert und Geblieben“ („ZuG“), gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit. „ZuG“ richtete sich an zugewanderte Senioren ab einem Alter von 60 Jahren – eine im organisierten Sport bis dahin kaum repräsentierte Gruppe - mit dem Ziel, ältere Migranten für den organisierten Sport zu gewinnen und somit ein aktives gesellschaftliches Leben in Deutschland zu fördern. Dafür sollten neue Zugangswege zu der noch nicht erreichten Zielgruppe erarbeitet und zielgruppengerechte Sportangebote entwickelt werden. Der Landessportbund Brandenburg (LSB) mit seiner Brandenburgischen Sportjugend (BSJ) war dabei eine von bundesweit fünf Mitgliedsorganisationen, die der DOSB für die Umsetzung ausgewählt hatte. Die BSJ realisierte das Projekt mit fünf märkischen Vereinen.



### INFO

#### Projektziele:

- ältere Migranten, Sportvereine und Multiplikatoren sowie Erkenntnisse über die Akquise von Senioren mit Migrationshintergrund gewinnen
- Rahmenbedingungen für die Einrichtung einer Seniorensportgruppe optimieren
- Sportstrukturen und Öffentlichkeit für Integration älterer Migranten sensibilisieren
- Nachhaltigkeit sichern

## SO VERLIEF DAS PROJEKT IN DEN BRANDENBURGER VEREINEN:

### **SV My Happy Body – Harmonie durch Bewegung Cottbus** und das **Gesundheits- und Sportzentrum Cottbus**

Der SV My Happy Body ist ein junger Sportverein, der von einem lizenzierten Trainer mit Migrationshintergrund gegründet wurde. Der Fokus wird hier auf körperliche sowie seelische Fitness gelegt. Das Gesundheits- und Sportzentrum Cottbus engagiert sich im Bereich Gesundheitsvorsorge sowie -pflege und richtet seine Angebote unter anderem an aktive Senioren, die bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben möchten.

Im Vorfeld der Projektumsetzung fanden Gespräche mit den jeweiligen Vorständen sowie mit Migrationsbeauftragten statt – sowohl über die Ausrichtung als auch über den weiteren Werdegang des Projekts innerhalb des Vereins. Letztlich fanden sich etwa 30 interessierte Teilnehmer zusammen, die das Grundgerüst der zwei Übungsgruppen bilden sollten.

Die Seniorengruppe im SV bestand aus 20 Frauen, die Gruppe im Sport- und Gesundheitszentrum aus einem Dutzend Männer und Frauen. Beide Vereine entwickelten anhand der vorhandenen Sportangebote allgemeine Kurse, wobei My Happy Body sein Programm noch mit Zumba anreicherte. Die Übungen wurden mit Bällen, Gewichten und Therabändern unterstützt. Durch einfache Spiele und Tänze sollte zudem die Beweglichkeit der Gelenke gefördert werden. Dabei wurden die Sportangebote, die einen präventiven, gesundheitsfördernden Charakter hatten, an den jeweiligen Gesundheitszustand der Senioren angepasst. Die Ängste und Vorurteile bei den Teilnehmern ließen



sich schnell abbauen, weil Übungsleiter und Kümmerer auf alle Fragen eingingen. Die Gruppen verfestigten sich im Laufe der Zeit und zogen neue Teilnehmer an.

### **Blau-Weiß 65 Schwedt**

Der Verein verfügt über ein breites Angebot an Sportarten und beherbergt unter anderem ein Sport- und Gesundheitszentrum. Bei einem ersten Projektstart schaffte es der Sportverein nicht, selbstständig an ältere Migranten heranzutreten. Doch Blau-Weiß unternahm in Zusammenarbeit mit regionalen Migrantenorganisationen sowie einem Vermittler mit Migrationshintergrund einen weiteren Versuch. Der Kontakt erfolgte nun über die Migrati-

onsberatungsstelle in Schwedt. Dabei wurde gezielt eine russischsprachige Seniorengruppe in ihrer Muttersprache angesprochen. Mit Erfolg: In kurzer Zeit entstand eine gemischte Gruppe aus 11 Frauen und 4 Männern. Zudem konnte auch die Übungsleiterin über die Migrationsberatungsstelle gewonnen werden.

### **SV Makkabi Brandenburg e.V.**

Der erste jüdische Sportverein in Brandenburg hat sich in der Region längst etabliert und steht allen Sportinteressierten offen. Makkabi ist ein Migrantenverein und hatte daher schon vor dem Projekt gute Kontakte zu Zuwanderern. So fanden sich im Rahmen des ZuG-Projektes schnell zehn interessierte Se-



nieren mit Migrationshintergrund. Der zusammen mit den Teilnehmern entwickelte Kurs hatte einen gesundheitsorientierten Charakter und umfasste nicht nur Sportaktivitäten, sondern auch professionelle Gesundheitsberatung. Den Senioren wurde ein Gesundheitssportkurs mit Schwerpunkt Prävention im orthopädischen und kardiologischen Bereich angeboten. Der Übungsleiter legte viel Wert auf individuelle Betreuung der Senioren, die ein- bis zweimal pro Woche trainierten.

### **SV Motor Eberswalde**

Motor Eberswalde ist ein großer Sportverein mit einem sehr breiten Kursangebot und klassischen Sportdisziplinen. Die Bildung von drei Seniorengruppen mit je zehn Teilnehmern erfolgte durch die enge Zusammenarbeit des Vereins mit der Migrantenorganisation „Kontakt Eberswalde“. Die Sportangebote orientierten sich an den Bedürfnissen der Senioren. So sollte die Allgemeine Sportgruppe zur Gesundheitsförderung und -erhaltung seiner Teilnehmer beitragen, die Qi-Gong-Gruppe die Selbstwahrnehmung stärken und körperliche sowie psychische Dysbalancen ausgleichen. Die Gruppe „Fit trotz Einschränkung“ richtete sich dagegen an ältere Menschen, die gesundheitliche Handicaps hatten. Unsicherheiten der Teilnehmer, die sich aus mangelnden Deutschkenntnissen und sportlichen Defiziten ergaben, wurden unter anderem durch Übungen in kleineren Gruppen, Gesprächsrunden im Verein und gemeinsame Exkursionen schrittweise abgebaut.

## PROJEKTERGEBNISSE

Im Rahmen des Projektes gelang es, rund 100 Senioren mit Migrationshintergrund, vor allem russischsprachige Zuwanderer, für regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Sporttreiben zu gewinnen. Die Sportangebote wurden auf die Teilnehmer zugeschnitten. Zudem wurden neue Übungsleiter und Multiplikatoren mit und ohne Migrationshintergrund gewonnen. Im Laufe des Projektes nahmen viele von ihnen an der BSJ-Qualifikationsmaßnahme „Sport interkulturell“ teil.

Das Projekt gab viele Impulse für die Arbeit der Kreis- und Stadtsportbünde und öffnete den Sportvereinen einen neuen Beschäftigungsbereich mit einem hohen Ausbaupotenzial. Das vorhandene Netzwerk mit Kooperationspartnern wurde weiter vergrößert.

Die in den Sportvereinen erprobten Zugangswege zur neuen Zielgruppe weisen viele Gemeinsamkeiten auf. So ist die Kontaktaufnahme mit Migrantenorganisationen vor Ort ein grundlegender Erfolgsfaktor. Die Ansprache älterer Migranten erfolgt am besten in bereits bestehenden Gruppen, möglichst in ihrer Muttersprache. Einzelpersonen sind kaum erreichbar. Motivierend wirken zusätzliche Angebote wie gemeinsame Ausflüge, Abende oder Sportfeste, die einen teambildenden Charakter haben.

Senioren mit Migrationshintergrund sind eine sehr sensible Zielgruppe und Gruppenbildung ein kaum steuerbarer Prozess. Im Projektverlauf zeigte sich, dass sich Männer schwerer motivieren lassen als Frauen. Außerdem gilt: Je älter die Zuwanderer sind und je länger sie in Deutschland leben, desto aufwendiger gestaltet sich die Integration.

### Weitere mögliche Barrieren:

- geringe oder gar keine Kenntnisse über die hiesigen Sportstrukturen
- fehlende Erfahrungen älterer Migranten im Sport
- geringe Sprachkenntnisse
- selten interkulturell ausgerichtete Willkommenskultur der Sportvereine





## KONTAKT

### Landessportbund Brandenburg e.V.

Referat Sportentwicklung  
Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam  
Tel.: (0331) 9 71 98 – 0  
E-Mail: braune@lsb-brandenburg.de  
Internet: www.lsb-brandenburg.de



### Brandenburgische Sportjugend im Landessportbund Brandenburg e. V.

Am Fuchsbau 15a, 14554 Seddiner See  
Telefon: (033205) 20 48 09  
E-Mail: uwe.koch@sport-fuer-alle.net  
Internet: www.sportjugend-bb.de



### Europäische Sportakademie Land Brandenburg

Verbandliche Bildung  
Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam  
Tel.: (0331) 9 71 98 – 40  
E-Mail: gronwald@esab-brandenburg.de  
Internet: www.esab-brandenburg.de

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Landessportbund Brandenburg e.V.  
Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam  
Tel.: (03 31) 9 71 98 - 0  
info@lsb-brandenburg.de

### Verantwortlich:

Andreas Gerlach, Fabian Klein

**Redaktion:** Fabian Klein, Marcus Gansewig, Karin Marquardt, Uwe Koch, Victoria Arbusova

**Bildnachweis:** LSB, BSJ

### Grafische Gestaltung und Gesamtherstellung:

G&S Druck und Medien GmbH



**Damit ich knackig bleibe und es aufhört zu knacken.**

Bewegung verbessert Ihr Wohlbefinden und kann das Leben verlängern. Mit einer guten Absicherung wie der Unfallversicherung, der Haftpflicht- und der Hausratversicherung sorgen Sie für einen entspannten Lebensabschnitt und können Ihr Leben im Alter genießen.

**Telefon Kundenservice: (0 30) 263 33 33 · [www.feuersozietaet.de](http://www.feuersozietaet.de)**







AOK Nordost

# DIE Sportkasse Nr. 1

Gemeinsam mehr bewegen.

Gesundheit in besten Händen

[aok.de/nordost](https://aok.de/nordost)



**defendo**   
Assekuranzmakler GmbH

Offizieller  
Versicherungspartner  
des LSB Brandenburg



# SICHER SEIN

---

T +49 (0) 30 374 42 96 0  
F +49 (0) 30 374 42 96 60

**Philipp Schneckmann**  
T +49 (0) 30 - 374 42 96 12  
philipp.schneckmann@defendo-assekuranzmakler.de

**[defendo-assekuranzmakler.de](http://defendo-assekuranzmakler.de)**



# MEIN VEREIN 2020

