

KOPFSTAND STATT RUHESTAND

Sport der älteren Generation



LERNZIELE

- ✓ **Bewusstsein schaffen** für bestehende Altersbilder und Stereotype zu Älteren (im Sport) und die damit einhergehenden Auswirkungen.
- ✓ **Wissen erwerben** zum Sportengagement der Älteren, Motiven und Präferenzen sowie Möglichkeiten, die der Sport den Älteren für ein selbstständiges, gesundes Alter(n) bietet.
- ✓ **Handlungsansätze und Kompetenzen entwickeln**, um die Heterogenität unter den Älteren innerhalb einer Sportgruppe oder eines Vereins berücksichtigen zu können und die Potenziale zu nutzen, die diese Heterogenität bietet.

ZUM EINSTIEG



Kennen Sie ähnliche Situationen?

- Sie sehen einen älteren Herrn im Fernsehen, der aktiv am Marathon teilnimmt und sichtlich erschöpft, aber glücklich das Ziel erreicht. Im gleichen Moment fragen Sie sich, ob sich dieser ältere Herr nicht lieber einer Walking-Gruppe anschließen und den Leistungssport seiner Gesundheit zuliebe nicht besser der jüngeren Generation überlassen sollte.
- Im Sportverein existiert eine Gymnastikgruppe 60+. Ständig beklagen sich mehrere, das Programm sei zu locker, sie müssten sich gar nicht anstrengen. Wiederum andere empfinden das Leistungsniveau genau richtig und scheinen bereits an ihre Grenzen zu gehen.

Noch immer wird die ältere Generation häufig als eine Zielgruppe angesehen, der man bestimmte Merkmale, Verhaltensweisen und Einstellungen zuschreibt. Häufig bestehen klare Vorstellungen dazu, was im Alter erlaubt ist und wie sich ein älterer Mensch zu verhalten hat – das gilt auch für den Sportbereich. In (sozial)wissenschaftlichen Texten findet man seit jeher den Versuch einer Differenzierung der Altersphase nach „jungen Alten“, „alten Alten“, den „Hochbetagten“ oder auch dem dritten und vierten Lebensalter mit entsprechender Zuordnung des chronologischen Lebensalters.¹ Hierbei orientiert man sich u. a. an den klassischen Lebensverläufen mit Eckpunkten wie dem Eintritt in das Rentenalter. Dennoch scheinen diese Altersgrenzen fließend und keine verlässliche Aussage darüber möglich, was die jeweilige Phase beinhaltet.

Betrachtet man die Sportangebote im Bereich des „Seniorensports“ verschiedener Institutionen (Sportvereine, VHS, Fitnessstudios etc.), so finden sich heterogene Altersangaben, die zur Ansprache der Älteren genutzt werden und die angefangen bei 50+ bis nach oben offen zu sein scheinen.² Die Orientierung an altersbedingten biologischen/physiologischen Abbauprozessen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit bietet ebenfalls wenige Anhaltspunkte, ab wann der Mensch als „alt“ gelten könnte, da die Zeitpunkte des Eintritts der jeweiligen Einbußen je nach Körpersystem (z. B. Muskel- und Skelettsystem) und auch innerhalb eines Systems (z. B. innerhalb der geistigen Fähigkeiten) wesentlich voneinander abweichen.³ Dazu kommen individuelle Unterschiede, die mitunter lebensstilabhängig sind: So kann der über 90-Jährige immer noch wesentlich fitter sein als der gerade in die Rente gekommene 65-Jährige. Was bedeutet also „alt“... ?!

In den folgenden Kapiteln wird erläutert, was die Zielgruppe der Älteren zu einer äußerst heterogenen Altersgruppe macht und welche Chancen und Herausforderungen diese Vielfalt für den Sport bietet. So stellt beispielsweise das freiwillige Engagement der älteren Generation eine unverzichtbare Ressource für den Sportverein dar und der Sport der Generationen bietet u. a. die Möglichkeit, dass Jung und Alt voneinander lernen und sich gegenseitig wertschätzen.

¹ Vgl. Neugarten, 1974; Laslett, 1995; Pichler, 2010

² Ganz zu schweigen von der Wettkampfklasse „Senior/in“ in einzelnen Sportarten: Im Turnen bspw. gehören Sportler/innen ab 30 Jahren zu den Senior/innen und im Schwimmsport bereits ab 20 Jahren zu den „Master“.

³ Vgl. Salthouse, 2010; Eichberg & Mechling, 2009; zsf. Mechling & Netz, 2009



4.1 Wissenswertes zum Sportverhalten der älteren Generation

Der Anteil der über 60-Jährigen an der Bevölkerung betrug im Jahr 2013 ca. 27,1 Prozent.⁴ In deutschen Sportvereinen ist der Anteil dieser Altersgruppe im Vergleich dazu mit knapp 17,7 Prozent aller Mitgliedschaften (2014)⁵ deutlich geringer. Eine Sonderauswertung im Hinblick auf den Demografischen Wandel im Rahmen des Sportentwicklungsberichts 2011/12⁶ zeigt, dass die demografische Entwicklung⁷ von Vereinen je nach Vereinstyp unterschiedlich wahrgenommen wird und kleinere Vereine (insbesondere die bis 300 Mitglieder) die Herausforderung als größer empfinden als mitgliederstärkere Vereine.

Einhergehend mit dem allgemeinen Wertewandel unserer Gesellschaft – u. a. hin zu Werten wie der „ewigen Jugend und Fitness“ – fand auch ein Wandel von Alter(n)s- und Körperbildern statt. Mittlerweile dominiert das Leitbild eines aktiven, selbstbestimmten und flexiblen Alters, bei dem unterschiedliche Lebensstile, Gesundheitszustände, Präferenzen in der Freizeitgestaltung, Werte und Aktivitäten „die Lebensphase Alter“ kennzeichnen.⁸

Dass die heutigen Älteren sich von früheren Generationen unterscheiden, zeigt sich u. a. in ihrem sportlichen Engagement. So sind heutige Ältere einerseits fitter, andererseits auch aktiver. Analysen zeigen, dass das Sportengagement in allen Altersgruppen und insbesondere bei den 45- bis 74-Jährigen sowie bei beiden Geschlechtern deutlich zugenommen hat. Mit zunehmendem Alter kommt es nicht zu einer automatischen Abnahme des Sportengagements. Gerade bei Frauen scheint die Sportpartizipation über den Lebensverlauf relativ stabil.⁹

Die drei meist genannten Gründe für eine fehlende Sportpartizipation Älterer sind laut Befragungen inaktiver Älterer der schlechte Gesundheitszustand, die fehlende Begleitung/Gesellschaft oder kein Interesse. Weitere häufig genannte Barrieren waren fehlende geeignete Möglichkeiten zum Sporttreiben, Sturzangst, keine Zeit oder schlechte Anfahrtsmöglichkeiten.¹⁰

⁴ Vgl. Statistisches Bundesamt, 2014

⁵ Vgl. Deutscher Olympischer Sportbund, 2014

⁶ Vgl. Breuer & Feiler, 2013

⁷ Neben der sich wandelnden Altersstruktur unserer Gesellschaft beschreibt der Demografische Wandel darüber hinaus auch die Veränderungen der Bevölkerungsentwicklung hinsichtlich des quantitativen Verhältnisses von Männern und Frauen, die Anteile von In-, Ausländern und Eingebürgerten an der Bevölkerung, die Geburten- und Sterbefallentwicklung sowie der Ein- und Auswanderungen. Da sich das vorliegende Kapitel vornehmlich dem Thema der älteren Generation widmet, wird hier lediglich auf die Auswirkungen der sich verändernden Altersstruktur für die Sportvereine eingegangen.

⁸ Vgl. Ruff, 2009

⁹ Vgl. Breuer & Wicker, 2009; Hartmann-Tews, Tischer & Combrink, 2012

¹⁰ Vgl. Moschny, Platen, Klaaßen-Mielke, Trampisch & Hinrichs, 2011

Altersstereotype

Altersstereotype stellen eine Ansammlung von Wissens- und Verhaltensmerkmalen über spezifische Wesens- und Verhaltensmerkmale der älteren Menschen dar – z. B. abnehmende Gedächtnisleistung, Gebrechlichkeit oder auch Weisheit. Stereotype Vorstellungen beeinflussen zum einen das individuelle Handeln gegenüber Älteren, z. B. in der Anpassung der Sprache (u. a. lautes Sprechen, einfacherer Satzbau). Zum anderen eignen sich Menschen im Laufe ihres Lebens Vorstellungen davon an, wie der Prozess des eigenen Alterns verläuft, was wiederum die individuellen Verhaltensweisen im Altersgang prägt.



Stereotype sind kulturell geteilte Vorstellungen und Bilder über negative sowie positive Eigenschaften und Verhaltensmerkmale, welche Personen aufgrund einer bestimmten Gruppenzugehörigkeit (z. B. Frauen, Migrant/innen) zugeschrieben werden. Obwohl die Kategorisierung von Personen ein für Menschen normaler Prozess ist, da es die alltäglichen Interaktionen mit unbekanntem Personen erleichtert, führt dies häufig zu Fehleinschätzungen und voreiligen Pauschalisierungen.

Während frühere Studien zu vorherrschenden Stereotypen zeigen, dass die Lebensphase Alter stark negativ besetzt war und eher mit Krankheit, Gebrechlichkeit und Leistungsabbau in Verbindung gebracht wurde („Defizitmodell des Alterns“), weisen neuere Studien auf ein differenzierteres Bild hin; dennoch wird Älteren weiterhin weniger Kompetenz und Attraktivität zugeschrieben.¹¹

Darüber hinaus können vorherrschende Altersstereotype die körperliche Leistungsfähigkeit, d. h. insbesondere die motorischen Fähigkeiten eines älteren Menschen beeinflussen. Innerhalb verschiedener Studien konnten u. a. Einflüsse auf das Gleichgewicht, die Gangparameter¹², die Handgriffkraft oder auch die Rehabili-

¹¹ Vgl. Kite, Stockdale, Whitley & Johnson, 2005; Ehmer & Höffe, 2009; BMFSFJ, 2010

¹² Der Gang eines Menschen lässt sich in verschiedene Phasen und Merkmale unterteilen, die z. B. bei Abweichung von der Norm zur Einschätzung der Sturzgefahr Älterer herangezogen werden können. Darunter fallen u. a. die Schrittlänge, die Standphase oder auch die Schrittfrequenz.

tationsdauer nach Herzinfarkt nachgewiesen werden. Im Bereich von Sportangeboten/-arten existieren außerdem Vorstellungen dazu, welche Angebote von Älteren genutzt werden und welche als typisch weiblich bzw. männlich gelten. Diese Zuordnungen können wiederum dazu führen, dass ältere Männer oder Frauen möglicherweise nicht diejenigen Sportangebote nutzen, die sie eigentlich gern ausüben würden; oder dass sie sich nicht mehr zutrauen, neue Bewegungsformen zu erlernen, obwohl dies durchaus möglich wäre.¹³ Die DOSB-Kampagne „Richtig fit ab 50“ beabsichtigte in diesem Zusammenhang, mithilfe eines moderneren Altersbildes in den Vereinen die spezifische Zielgruppe der „jungen Alten“ zielgruppengerechter anzusprechen und für das Sporttreiben zu gewinnen.¹⁴



In der Studie von Stephan, Chalabaev, Kotter-Grühn & Jaconelli (2013)

wurden die **Handgriffkraft** von 49 Älteren (Ø 74 Jahre) gemessen und deren **subjektives Alter** erfragt. Nachdem die Gruppe ein Feedback erhielt, dass sie im Vergleich zu Gleichaltrigen überdurchschnittlich leistungsfähig sei, fühlten die Teilnehmer/innen sich signifikant jünger als zuvor und konnten ihre Leistung nochmals sichtlich steigern. Bei der Kontrollgruppe traten keinerlei Veränderungen auf.

Heterogenität der Zielgruppe 50+

Dass die Zielgruppe 50+ mittlerweile mehrere Generationen mit unterschiedlichen Lebenssituationen und -einstellungen umfasst, kommt bereits in den aktuellen Etikettierungen der „jungen Alten“, „alten Alten“ und „Hochbetagten“ zum Ausdruck. Bei der Ansprache der älteren Generation für bspw. spezifische Sportangebote sollte das chronologische Alter jedoch keinesfalls die einzige Dimension bleiben. Schon allein die Einstellungen und Motive, die Ansporn für eine sportliche Aktivität darstellen, sind innerhalb der älteren Generation vielfältig und unterscheiden sich wesentlich – mitunter in Bezug auf Altersgruppen, Geschlechtszugehörigkeit oder auch soziale Lage.

Studienergebnisse aus Köln¹⁵ und Baden-Württemberg¹⁶ belegen, dass ein Großteil der Älteren selbst-

organisiertes Sporttreiben oder auch den Sport in der freien Natur¹⁷ bevorzugt. Im Verein ist dagegen ein geringerer Anteil sportlich aktiv. Sowohl ältere Männer als auch Frauen verbinden mit dem Sporttreiben Facetten wie Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness, aber auch Herausforderung und Anstrengung. Im Geschlechtervergleich zeigt sich, dass bei Frauen häufiger Spaß und körperliche Attraktivität im Vordergrund stehen, während Männer eher den Wettkampfcharakter betonen – wobei dieser im Alter geringer ausgeprägt ist als in jüngeren Jahren.

Weiterhin gilt es zu berücksichtigen, welche Vorerfahrungen bei den Teilnehmer/innen einer Gruppe vorliegen, da diese in ihrem Leistungsniveau und ihren Bewegungs(vor)erfahrungen trotz evtl. gleichen chronologischen Alters sehr heterogen sein können. Handelt es sich um sogenannte „lifetime Sportler/innen“, die kontinuierlich und lebenslang sportlich aktiv waren, oder aber um „Neu-/Wiedereinsteiger/innen“, die eher diskontinuierlich oder nie sportlich aktiv waren?¹⁸

Mittlerweile gibt es eine Fülle von Studien, die zeigen, dass die Leistungsverluste im Bereich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft und Ausdauer im mittleren und höheren Lebensalter keineswegs schicksalhaft akzeptiert werden müssen. Beispielsweise konnten bei Freizeit-Marathonläufer/innen erst ab dem Alter von 55 Jahren geringe und auf das Alter zurückzuführende Verluste in der Leistungsfähigkeit nachgewiesen werden.¹⁹ Insgesamt sollten daher nicht das chronologische Alter, sondern besser die Parameter geübt/ungeübt das Angebot bestimmen. Deutliche



Laufzeitanalysen von rund 900.000 (Halb-)Marathonteilnehmer/innen

im Alter von 20 – 79 Jahren konnten zeigen, wie gering der Alterseinfluss auf die Laufleistung tatsächlich ist: Mehr als 25 Prozent der 60- bis 69-jährigen Läufer/innen absolvierten den Marathon schneller als die Hälfte der 20- bis 54-Jährigen. Das Training war hier entscheidender als das Alter.

(Vgl. Leyk, Rüter, Wunderlich, Sievert, Eßfeld, Witzki, Erley, Kuchmeister, Piekarski & Löllgen, 2010)

¹⁷ Die Tatsache, dass viele ältere Sportler/innen auch gern in der Natur aktiv sind und/oder möglichst flexibel sein wollen, sollte bei der Planung von Angeboten stets bedacht werden. Im DOSB-Fachforum „Bewegungsräume für Ältere – Neue Impulse für die Sport- und Stadtentwicklung“ wurde dazu beispielsweise auf die Nutzung von Bewegungsparcours verwiesen, die bei korrekter Anleitung und Durchführung durchaus gesundheitlich positive Effekte bewirken (vgl. Hessisches Sozialministerium, 2012; Diketmüller, Kolb, Mayrhofer, Staller & Studer, 2010).

¹⁸ Vgl. Pahmeier, 2008

¹⁹ Vgl. Leyk et al., 2010

¹³ Vgl. Hartmann-Tews et al., 2012

¹⁴ Vgl. Deutscher Olympischer Sportbund, 2006

¹⁵ Vgl. Hartmann-Tews et al., 2012

¹⁶ Vgl. Thiel, Huy & Gomolinsky, 2008

Beschreibungen der Inhalte von Sportangeboten für die Zielgruppe der Älteren können eine zu starke Heterogenität innerhalb einer Gruppe, die zu Unter- oder Überforderung und möglicherweise Missmut führen, vermeiden. Es wäre schade, die Möglichkeiten, die der Sport jedem/r Älteren für ein selbstständiges und gesundes Alter(n) bietet, ungenutzt zu lassen. Eine Vielzahl von Studien konnte positive Effekte von sportlicher Aktivität (im Alter) aufzeigen, die maßgeblich zur Steigerung der Lebensqualität beitragen:

- Minimierung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten,
- Sturzprävention und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit,
- Knüpfung und Erhalt (neuer) sozialer Kontakte,
- Hinauszögern der Entwicklung einer bereits bestehenden Krankheit,
- Erhalt der physischen Leistungsfähigkeit/Mobilität und Selbstständigkeit im Alter.²⁰

Demografischer Wandel als Potenzial der Sportentwicklung

Netzwerkarbeit im Sport der Älteren

Aufgrund des Demografischen Wandels werden Netzwerke zwischen Sportvereinen und kommunalen Partnern in Zukunft einen immer größeren Stellenwert einnehmen. Im Jugendbereich haben sich schon vermehrt Vereine zu Spiel- und Wettkampfgemeinschaften zusammengeschlossen, um beispielsweise ausreichend große Mannschaften stellen zu können.

Im Bereich der älteren Generation bieten Netzwerke für die Vereine die Möglichkeit, anhand der Bedürfnisse und Lebenspraxis dieser Generation, Sport- und Bewegungsangebote differenzierter und vielseitiger zu gestalten und neue Zielgruppen zu gewinnen. So können einerseits gemeinschaftlich neue Sport- und Bewegungsangebote entwickelt und beworben werden oder man profitiert andererseits gemeinsam von spezifisch qualifizierten Übungsleiter/innen, Räumlichkeiten, einer Kostenteilung, einer höheren Anzahl an potenziellen Teilnehmer/innen oder speziellen Sportgeräten, um nur einige Vorteile solcher Netzwerke zu nennen.²¹ Das Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ konnte genau diese Punkte bestätigen²² und zeigt auf, dass Ältere...

- Abwechslung und Vielfalt wollen und nicht nur die Klassiker Laufen, Radfahren, Schwimmen und Gymnastik,
- qualifizierte Übungsleiter/innen schätzen,
- sich zielgruppenspezifischere und bedürfnisgerechtere Angebote wünschen anstatt der Ausrichtung von Angeboten nach chronologischem Alter,

²⁰ Vgl. Mechling & Brinkmann-Hurtig, 2007; Mechling, 2002

²¹ Vgl. Deutscher Olympischer Sportbund, 2011

²² Vgl. Deutscher Olympischer Sportbund, 2012

- kurze Wege zum Sport bevorzugen – egal ob sich eine Räumlichkeit im Kindergarten oder der Schule befindet oder das Therapiebecken im Krankenhaus genutzt wird und
- auch neue Dinge ausprobieren möchten (Schnupperaktionen, Zehnerkarten oder Kurzmitgliedschaften eignen sich sehr gut zum Kennenlernen neuer Sportangebote).

Neben der Vernetzung mit regionalen Sportvereinen können auch Netzwerke mit Partnern außerhalb des Sports, wie bspw. Krankenkassen, Pflegediensten, Ministerien, Altenheimen, Wohlfahrtsverbänden oder wie oben erwähnt den regionalen Seniorenbüros geschlossen werden.²³ Zum Ausbau von ambulanten Sturzpräventionsangeboten schlossen sich Wissenschaftler/innen, Anbieter von Sturzpräventionsprogrammen und Kostenträger in der Bundesinitiative Sturzprävention zusammen.²⁴ Auch das DOSB-Kooperationsprojekt „AUF (Aktiv Und Fit) Leben“ vereint Sportvereine und Kommunen mit dem Ziel, Maßnahmen zum einen im Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand sowie für hochaltrige Menschen und pflegende Angehörige durchzuführen.²⁵

Freiwilliges Engagement und Ehrenamt der Älteren

Das ehrenamtliche Engagement stellt seit jeher eine der tragenden Säulen von (Sport-)Vereinen dar. In den letzten Jahren erfuhr gerade das Engagement der

Engagement nach Engagementbereichen - Bevölkerung 65+ (2009)



Quelle: BMFSFJ, 2010

²³ Für einen guten Überblick zu potenziell geeigneten Netzwerkpartnern und die einzelnen Phasen des Netzwerkaufbaus inkl. vieler Positivbeispiele siehe auch die Broschüre „Netzwerkarbeit im Sport“ (Deutscher Olympischer Sportbund, 2011, S. 20ff) und „Bewegungsnetzwerk 50+“ (Deutscher Olympischer Sportbund, 2012).

²⁴ Vgl. Bundesinitiative Sturzprävention, 2009

²⁵ Vgl. Deutscher Olympischer Sportbund, o.J.

älteren Bevölkerung im Vergleich zu anderen Altersgruppen über alle Bereiche eine starke Zunahme. Der Freiwilligensurvey des BMFSFJ (2010) zeigt im Vergleich der Jahre 1999 und 2009 (siehe Abbildung) eine Zunahme des freiwilligen Engagements der Altersgruppe 61–69 Jahre von 31 auf 37 Prozent und von 20 auf 25 Prozent bei den über 70-Jährigen, während der Anstieg aller anderen Altersgruppen bei maximal 3 Prozent lag.²⁶

Es zeigt sich, dass heutzutage Ältere wesentlich engagierter sind als noch vor zehn Jahren („Kohorteneffekt“). Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung, bei der der Sportbereich insgesamt derjenige mit dem größten Anteil an Freiwilligenengagement ist, stehen für die Altersgruppe 65+ „Kirche und Religion“ sowie der „Soziale Bereich“ im Vordergrund – gefolgt von „Sport und Bewegung“.²⁷



Um gezielt Funktionsträger/innen in der 2. Lebenshälfte (ab ca. 45 J.) für Sportvereine zu gewinnen, startete der DOSB im Oktober 2013 das Modellprojekt **„Attraktives Ehrenamt im Sport“**. Im Zentrum stehen Kooperationen/„Tandems“ von Sportvereinen mit Seniorenbüros, Freiwilligenagenturen und weiteren Partnern. Ziel ist es, eine erfolgreiche Ehrenamtsförderung mit Blick auf die Zielgruppe älterer Menschen auf Vereinsebene zu etablieren.

Demnach sollten Ältere gezielt zur Übernahme eines Ehrenamts im Verein angesprochen werden. U. a. ist dabei darauf zu achten, dass bei der Gewinnung von älteren Ehrenamtlichen die Mitarbeit auch für die Person selbst oder aber für ihre Sportgruppe von Nutzen ist (bspw. das Organisieren eines Treffens mit allen Senior/innen oder eines Vortrags zum Thema „Nutzen von Sport und Bewegung im Alter“).²⁸

Zu dem Zweck eine Engagement fördernde Infrastruktur aufzubauen, findet häufig auch eine Kooperation von Sportvereinen und Freiwilligenorganisationen wie Seniorenbüros und Freiwilligenagenturen statt. So können Sportvereine von Kompetenzen und der langjährigen Erfahrung im systematischen Freiwilligenmanagement lernen und Maßnahmen entwickeln, wie Ehrenämter attraktiv und an den Bedürfnissen der Zielgruppe orientiert gestaltet werden können.

Zusammenhalt der Generationen

Außerhalb der Familie sind alltägliche Begegnungen der Generationen heutzutage eher selten. Für den Zusammenhalt der Generationen ist es jedoch von enormer Bedeutung, dass ältere und jüngere Menschen in einer Situation zusammenkommen, in der sie sich ohne potenzielle Konflikte kennenlernen können, gegenseitige Vorurteile abbauen und schließlich sogar voneinander lernen können. Der Sport schafft die Möglichkeit für ein solches Zusammentreffen, da sich Jung und Alt bei der Ausübung gemeinsamer Aktivitäten „spielend leicht“ kennenlernen können.²⁹

Das Projekt „Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv“ des LSB Nordrhein-Westfalen konnte mithilfe von 16 teilnehmenden Sportvereinen zeigen, mit wie viel Respekt und Anerkennung die Generationen bei gemeinsamen Aktivitäten auch außerhalb des Sports voneinander lernten. Berührungängste wurden abgebaut und die Kompetenzen der jeweils anderen Generation erfahren. Aus dem Modellprojekt wurden u. a. folgende Erfolgsfaktoren und Handlungsempfehlungen für die generationenübergreifende Arbeit abgeleitet – an dieser Stelle werden lediglich einige beispielhaft genannt:³⁰

Erfolgsfaktoren	Handlungsempfehlungen
gemeinsame Planung, Durchführung und Reflexion mit allen beteiligten Akteuren	Benennung eines Teams für die Erarbeitung von „Jung- und Alt-Aktivitäten“
engagierte Projektleitung, persönlicher Einsatz	geeignete Kooperations- & Netzwerkpartner gewinnen
klare Ausrichtung auf festgelegte Ziele	stetige Überprüfung bestehender Angebote
Erkennen und Nutzen vorhandener Kapazitäten sowie Aus- und Fortbildung motivierter Trainer/innen	Qualifizierung von Mitarbeiter/innen und Anbieten von Aus- und Fortbildungen
u. v. m.	u. v. m.

²⁶ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen & Jugend (BMFSFJ), 2010, S. 32ff

²⁷ Vgl. BMFSFJ, 2010, S. 33

²⁸ Vgl. Deutscher Sportbund, 2000

²⁹ Vgl. Blessing-Kapelke, 2011

³⁰ Vgl. Landessportbund Nordrhein-Westfalen, 2011, S. 60f



4.2 Anregungen und methodische Bausteine

Um das Thema in der Aus- und Fortbildung angemessen zu übermitteln, werden im Folgenden Anregungen und methodische Bausteine zum Einstieg in die Thematik, zur Selbstreflexion der Teilnehmer/innen (TN) und zur (Gruppen-)Diskussion vorgestellt.

ÜBUNG ZUM EINSTIEG DER TEILNEHMER/INNEN

Titel:	Altersstereotype - Vorstellungen zu Älteren bewusst machen
Dauer:	30 - 45 Minuten
TN:	maximal 20
Material:	Kärtchen (ca. fünf pro Person), ausreichend Stifte, Pinnwand & Nadeln (oder Tesafilm)
Ablauf:	<ol style="list-style-type: none">1 Die TN erhalten mehrere Kärtchen, auf denen typische Verhaltensweisen (Freizeit- und Sportaktivitäten, „Auffälligkeiten“ im Vergleich zu jüngeren Generationen etc.), Eigenschaften und Merkmale (Aussehen, Wesensmerkmale) Älterer notiert werden.2 Die TN sind nun einzeln aufgefordert, mündlich einige ihrer Vorstellungen zu Älteren zu beschreiben. Es gibt dabei keine richtigen bzw. falschen Aussagen (Meinungsfreiheit).3 Danach sollen die TN ihre Kärtchen in einem logischen Zusammenhang an einer Pinnwand anbringen. Zum Beispiel alle Verhaltensweisen oder Beschreibungen zum Aussehen der Älteren etc. untereinander.4 Die Leitung leitet nun eine Diskussion an mit Fragen wie:<ul style="list-style-type: none">- Gelten diese „typischen“ Merkmale auch für die älteren Menschen in eurem näheren Umfeld?- Was passiert, wenn jemand diesen typischen Erwartungen nicht entspricht?- Kennt ihr ältere Personen, die „anders“ sind?- Seht ihr Unterschiede in den Vorstellungen zu älteren Männern und Frauen?- Wie kommt es eigentlich zu diesen Erwartungen an ältere Männer und Frauen?

ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION DER TEILNEHMER/INNEN

Titel:	Altersanzug
Dauer:	30 Minuten
TN:	maximal 20
Material:	Kopfhörer (einen pro Gruppe), Gewichtsmanschetten (vier pro Gruppe), Sonnenbrille (eine pro Gruppe), Bälle, ggf. Wackelbretter
Ablauf:	<ol style="list-style-type: none">1 Die TN bilden Kleingruppen à fünf Personen.2 Jeweils eine Person setzt Kopfhörer auf, bindet sich Gewichtsmanschetten um Fuß- und Handgelenke, trägt ggf. eine dicke oder zu enge Jacke und setzt eine Sonnenbrille (oder bestenfalls eine Brille mit Milchglas) auf.3 Die anderen TN werfen der Person einen Ball zu, stellen sie auf ein Wackelbrett oder führen Gleichgewichtsübungen mit ihr durch.4 Nachdem alle am eigenen Leib erfahren haben, welche Einschränkungen sich im Alter ergeben, sollen sie ihre Erfahrungen austauschen.

ÜBUNG ZUR (GRUPPEN-)DISKUSSION DER TEILNEHMER/INNEN

Titel:	Ehrenamt
Dauer:	30 Minuten
TN:	beliebig
Material:	Zettel und Stifte (ggf. als Arbeitsblatt mit Vorformulierung der auszufüllenden Punkte)
Ablauf:	<ol style="list-style-type: none">1 Jede/r TN definiert eine (ggf. fiktive) bedürfnisorientierte Aufgabe für Senior/innen zur Übernahme eines Ehrenamtes im eigenen Verein.2 Es folgt eine präzise Darstellung der Aufgabe inkl. Aufwand (Zeitdauer pro Woche/pro Monat, Gesamtdauer) und eine Beschreibung der Verpflichtungen und Verantwortung, die mit der Aufgabe verbunden sind.3 Es wird überlegt, welchen Vorteil/Nutzen die Person bei der Übernahme dieser Aufgabe hat.4 Jede/r TN überlegt sich, wie eine Einführung in die Tätigkeit aussehen könnte und ob eine feste Ansprechperson zur Verfügung stehen muss.



4.3 Quellen für Praxisbeispiele und Hintergrundliteratur

Im Folgenden werden bewährte Praxisbeispiele und Hintergrundliteratur zur Umsetzung des Themas aufgeführt, die Ihnen (größtenteils) auch online zur Verfügung stehen.

PRAXISBEISPIELE

- Bayrischer Landes-Sportverband (BLSV) (2013). *Sport ohne Altersgrenzen. Leitfaden zum Sport für Ältere* (2. Auflage). München.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2012). *Richtig fit ab 50* (4. Auflage). Frankfurt am Main.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2011). *Netzwerkarbeit im Sport aufgezeigt am Beispiel der Älteren* (2. Auflage). Frankfurt am Main.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2009). *Wissen für die Praxis: Bewegungsangebote 70 PLUS*. Frankfurt am Main.
- Deutscher Turner-Bund (2013). *Aktiv bis 100 – Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutscher Turner-Bund (2009). *Fit im Alltag. Aktiv gegen Stürze*. Frankfurt am Main.
- Landessportbund Rheinland-Pfalz, Sportbund Rheinland, Sportbund Pfalz & Sportbund Rheinhessen (Hrsg.) (2013). *Bewegt jung bleiben. Anregungen für ein aktives Leben (im Alter)*. Neustadt.
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen & Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2011). *Praxisbeiträge zum Seniorensport. Fachtagung 2010* (Band 5). Landessportbund NRW.
- Regelin, P., Winkler, J., Nieder, F. & Brach, M. (2007). *Fit bis ins hohe Alter. Mobil bleiben, selbstständig sein, Stürze vermeiden*. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.
- Stiehr, K. & Nitsche-Ziegler, S. (2002). *Ehrensache – wir sind dabei*. Deutscher SportBund.

HINTERGRUNDLITERATUR

Bewegungsparcours:

- Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R., Staller, S. & Studer, H. (2010). *Projekt „Gemma raus“. GESundheitsfördernde MitMachAktionen für ältere FRAUen und Männer in BewegungsparkS. Endbericht*. Zugriff am 06.12.2014 unter <http://gemmaraus.univie.ac.at/berichte>
- Hessisches Sozialministerium (2012). *Bewegung für Gesundheit im Alter. Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours*. Wiesbaden.

Ehrenamt im Sport:

- Deutscher SportBund (Hrsg.) (2000). *Danke – Leitfaden zur Gewinnung von Seniorinnen und Senioren für die ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein*. Frankfurt am Main.
- Steinbach, D., Guett, M. & Freytag, G. (2011–2012). *Training 4 Volunteers. Mapping strategies and good practices of human resource development for volunteers in sports organizations in Europe*. Köln: Führungsakademie.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2015). *Ehrenamt und freiwilliges Engagement im Sport* (3. akt. Auflage). Frankfurt am Main.
- Schwäbischer Turnerbund (2015). *Praxisleitfaden zur Ehrenamtsförderung 2015*. Zugriff am 28.02.2017 unter www.stb.de/fileadmin/STB.de/Vereinservice/Ehrenamtsfoerderung/Praxisleitfaden_zur_Ehrenamtsfoerderung.pdf

Generationenarbeit:

- Dallinger, U. & Schmitt, C. (2001). *Zusammenleben der Generationen und Perspektiven der Generationenarbeit*. Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2013). *Sport stärkt Familien!* (2. überarb. Auflage). Frankfurt am Main.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2012 a). *Projektdokumentation „Sport bewegt Familien – Familien bewegen den Sport“*. Frankfurt am Main.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2012 b). *Familienfreundlichkeit im Sportverein*. Frankfurt am Main.
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. (Hrsg.) (2011). *Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv. Dokumentation der generationenübergreifenden Vereinsprojekte*. Duisburg.

Trainingswissenschaftliche Aspekte im Alterssport:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2002). *Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen! Fachbeiträge zum Seniorensport* (Band 1). Landessportbund NRW.

Mechling, H. & Brinkmann-Hurtig, J. (2007). *Vital – Gesund – Mobil. Aktiv älter werden mit Bewegung*. Landessportbund NRW.



4.4 Literaturverzeichnis und Autorin

LITERATURVERZEICHNIS

Blessing-Kapelke, U. (2011). *Sportvereine fördern die Lebensqualität für alle Generationen*. In: Siegel, C. & Kuhlmann, D. (Hrsg.), *Sport im Verein: ein Handbuch* (S. 120–128). Hamburg: Czwalina.

Breuer, C. & Feiler, S. (2013). *Sonderdruck. Sportentwicklungsbericht 2011/2012. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Demographische Entwicklung*. Zugriff am 07.06.2016 unter www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/wiss-ges/Dateien/2012/SIEGEL-SEB_2011_Demographische_Entwicklung_Sonderdruck_final_kompl.pdf

Breuer, C. & Wicker, P. (2009). *Decreasing Sports Activity With Increasing Age? Findings From a 20-year Longitudinal and Cohort Sequence Analysis*. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (1), 22–31.

Bundesinitiative Sturzprävention (Hrsg.) (2009). *Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen*. Frankfurt am Main.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen & Jugend (BMFSFJ) (2010). *Monitor Engagement. Freiwilliges Engagement in Deutschland 1999–2005–2009*. Zugriff am 28.02.2017 unter www.bmfsfj.de/blob/94370/41b89528c91dc57f95ec842398ba581c/monitor-engagement-nr-2-data.pdf

Bundesministerium für Familie, Senioren Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2010). *Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Altersbilder in der Gesellschaft*. Berlin.

Deutscher Sportbund (Hrsg.) (2000). *Danke – Leitfaden zur Gewinnung von Seniorinnen und Senioren für die ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein*. Frankfurt am Main.

Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (o. J.). *AUF (Aktiv Und Fit) Leben. Kernpunkte des Projekts*. Zugriff am 06.12.2014 unter www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit-ab-50/projekte/auf-aktiv-und-fit-leben

Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2014). *Bestandserhebung 2014*. Frankfurt am Main.

Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2012). *Bewegungsnetzwerk 50plus. Projektdokumentation*. Frankfurt am Main.

Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2011). *Netzwerkarbeit im Sport aufgezeigt am Beispiel der Älteren* (2. Auflage). Frankfurt am Main.

Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2006). *Richtig fit ab 50* (1. Auflage). Frankfurt am Main.

Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R., Staller, S. & Studer, H. (2010). *Projekt „Gemma raus“. GESundheitsfördernde MitMachAktionen für ältere FRAUen und Männer in BewegungsparkS. Endbericht*. Zugriff am 06.12.2014 unter <http://gemmaraus.univie.ac.at/berichte>

Eichberg, S. & Mechling, H. (2009). *Motorische Entwicklung im höheren Erwachsenenalter*. In: Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (2., komplett überarb. Auflage) (S. 333–350). Schorndorf: Hofmann.

Ehmer, J. & Höffe, O. (2009). *Bilder des Alterns im Wandel. Historische, interkulturelle, theoretische und aktuelle Perspektiven*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Hartmann-Tews, I., Tischer, U. & Combrink, C. (2012). *Bewegtes Alter(n). Sozialstrukturelle Analysen von Sport im Alter*. Leverkusen: Barbara Budrich.

Hessisches Sozialministerium (2012). *Bewegung für Gesundheit im Alter. Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours*. Wiesbaden.

Kite, M. E., Stockdale, G. D., Whitley, B. E. & Johnson, B. T. (2005). *Attitudes toward younger and older adults: an updated meta-analytic review*. In: *Journal of Social Issues*, 61 (2), 241–266.

- Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.) (2011). *Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv. Dokumentation der generationenübergreifenden Vereinsprojekte*. Duisburg.
- Laslett, P. (1995). *Das Dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns*. Weinheim, München: Juventa.
- Leyk, D., Rüter, T., Wunderlich, M., Sievert, A., Eßfeld, D., Witzki, A., Erley, O., Küchmeister, G., Piekarski, C. & Löllgen, H. (2010). *Physical Performance in Middle Age and Old Age. Good News for Our Sedentary and Aging Society*. In: Deutsches Ärzteblatt International, 107 (46), 809–816.
- Mechling, H. (2002). *Trainingswissenschaftliche Aspekte im Hinblick auf Alterungsprozesse*. In: Landessportbund NRW (Hrsg.), *Fachbeiträge zum Seniorensport, Band 1* (S. 19–34). Landessportbund NRW.
- Mechling, H. & Brinkmann-Hurtig, J. (2007). *Vital – Gesund – Mobil. Aktiv älter werden mit Bewegung*. Landessportbund NRW.
- Mechling, H. & Netz, Y. (2009). *Aging and inactivity – capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age*. In: *European Review of Aging and Physical Activity*, 6 (2), 89–97.
- Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., Trampisch, U. & Hinrichs, T. (2011). *Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study*. In: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 121–145.
- Neugarten, B. L. (1974). *Age Groups in American Society and the Rise of the Young Old*. In: *Annals of the Academy of Social and Political Science*, 415, 187–198.
- Pahmeier, I. (2008). *Sportliche Aktivität aus der Lebenslaufperspektive*. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 41 (3), 168–176.
- Pichler, B. (2010). *Aktuelle Altersbilder: „junge Alte“ und „alte Alte“*. In: Auer, K. & Karl, U. (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 415–425). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Reid, K. F. & Fielding, R. A. (2012). *Skeletal muscle power: a critical determinant of physical functioning in older adults*. In: *Exercise and sport sciences reviews*, 40 (1), 4–12.
- Ruff, F. (2009). *Perspektiven zum zukünftigen Wandel gesellschaftlicher (Leit-)Bilder des Alterns*. In: Ehmer, J. & Höffe, O. (Hrsg.), *Bilder des Alterns im Wandel. Historische, interkulturelle, theoretische und aktuelle Perspektiven* (S. 173–189). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Salthouse, T. A. (2010). *Selective review of cognitive aging*. In: *Journal of the International Neuropsychological Society*, 16 (5), 754–760.
- Statistisches Bundesamt (2014). *Bevölkerung nach Altersgruppen. Zensusdaten veröffentlicht am 10.04.2014*. Zugriff am 07.06.2016 unter www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen_/lrbev01.html
- Stephan, Y., Chalabaev, A., Kotter-Grühn, D. & Jaconelli, A. (2013). *“Feeling Younger, Being Stronger”: An Experimental Study of Subjective Age and Physical Functioning Among Older Adults*. In: *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68 (1), 1–7.
- Thiel, A., Huy, C. & Gomolinsky, U. (2008). *Alterssport in Baden-Württemberg – Präferenzen, Motive und Settings für die Sportaktivität in der Generation 50+*. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 59, 7–8, 163–167.

AUTORIN

Theresa Hoppe

Sport- und Bewegungsgerontologin (M. A.). Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Soziologie und Genderforschung der Deutschen Sporthochschule Köln. Projektmitarbeiterin im Projekt „Altersbilder zur gesundheits- und bewegungsbezogenen somatischen Kultur und ihre Alltagsrelevanz“.

Arbeitsschwerpunkte: Sport und Bewegung im Alter, physische Aktivität in Pflegeheimen, Betriebliche Gesundheitsförderung älterer Arbeitnehmer/innen.