

# DATEN UND FAKTEN ZUM SPORT DER ÄLTEREN

- Die Älteren sind die Wachstumsgruppe im Vereinssport: Waren im Jahr 1990 1,3 Mio. Mitgliedschaften von Älteren über 60 Jahren in den Sportvereinen gemeldet, so ist diese Zahl im Jahr 2017 auf knapp 4,4 Mio. (2,6 Mio. Männer und 1,8 Mio. Frauen) angewachsen. Das sind 15 Prozent der gleichaltrigen Bevölkerung bei den Frauen und 27 Prozent bei den Männern.
- Ca. 75 Prozent der Sportvereine in Deutschland wollen älteren Menschen das Sporttreiben ermöglichen. Ein Viertel der Sportvereine bietet spezielle Maßnahmen für Ältere. Nur acht Prozent der Vereine haben keine Mitglieder im Seniorenalter.
- Ältere sind in besonderem Maße ehrenamtlich im Sportverein aktiv, insbesondere als Funktionsträger/innen. Damit hat der Bereich Sport und Bewegung mit 16,3 Prozent den höchsten Anteil freiwillig Engagierter in Deutschland.

## Aufgaben des DOSB für den „Sport der Älteren“

- Interessenvertretung für die Belange der Älteren im Sport
- Wissensmanagement und Austausch mit den Mitgliedsorganisationen
- Netzwerkarbeit auf Bundesebene
- Entwicklung neuer Projekte und Maßnahmen
- Förderung eines aktiven Altersbildes

## Informationen über Sportangebote für Ältere vor Ort:

[www.richtigfitab50.de](http://www.richtigfitab50.de)  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

### Kontakt:

Deutscher Olympischer Sportbund e.V.  
Sport der Generationen  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Ute Blessing-Kapelke  
T +49 69 6700-295  
F +49 69 67001-295  
[blessing-kapelke@dosb.de](mailto:blessing-kapelke@dosb.de)

Sabine Landau  
T +49 69 6700-461  
F +49 69 67001-461  
[landau@dosb.de](mailto:landau@dosb.de)

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

Gestaltung: INKA Medialine · [www.inka-medialine.com](http://www.inka-medialine.com)  
Produktion: Druckerei Luise Pollinger · [www.druckereipollinger.de](http://www.druckereipollinger.de)  
Bilder: © DOSB/Thormaehlen (Composing, Titel), DOSB/Jörg Carstensen (Seite 2)

Gedruckt auf 100% Altpapier, ausgezeichnet mit dem  
„Blauen Engel“



# SPORT DER ÄLTEREN



Ein Zukunftsthema mit Tradition



**Walter Schneeloch**  
Vizepräsident des DOSB  
Breitensport und  
Sportentwicklung

Vor 20 Jahren hat der damalige Deutsche Sportbund seine sportpolitische Konzeption zum Seniorsport verabschiedet. Seitdem etablierte sich der Sport der Älteren in den Vereinen sehr erfolgreich. Der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen haben gezielte Aktivitäten und Maßnahmen durchgeführt und damit das Angebot für Ältere in den Sportvereinen stetig ausgebaut. Die Zahl der Mitgliedschaften von Menschen über 60 Jahren in den Sportvereinen konnte in den letzten 20 Jahren deutlich gesteigert werden.

Trotzdem könnten noch mehr Ältere den Weg in unsere Vereine finden und damit bewegt bleiben. Egal ob für die „jüngeren Älteren“, die Menschen im Ruhestand oder die Hochaltrigen: Bewegung und Sport erhalten die Lebensqualität in jedem Lebensalter und beugen Krankheiten vor. Sportvereine sind soziale Begegnungsstätten für alle Generationen und steuern der Vereinsamung im Alter entgegen. Die Kompetenzen der Älteren sind dort sehr gefragt und können in ehrenamtlichem Engagement sinnstiftend eingebracht werden.

Älter werden gelingt besonders dann, wenn es mit körperlicher und geistiger Beweglichkeit verknüpft ist. Lassen Sie uns gemeinsam Sport und Bewegung für Ältere voranbringen!

Walter Schneeloch

## SPORT DER ÄLTEREN IM GEMEINNÜTZIGEN SPORT

### Wer sind die Älteren im DOSB?

Die Älteren sind eine bunte Zielgruppe in der zweiten Lebenshälfte, die in sehr verschiedenen Situationen leben und dementsprechend unterschiedliche Bedürfnisse und Motive für Sport und Bewegung haben. Die Älteren, das ist die aktive Mittfünfzigerin, die regelmäßig zum Skifahren fährt, genauso wie der 65-Jährige, der im Ruhestand nun endlich Zeit für das Tennisspielen sowie das Ehrenamt im Sportverein hat. Das ist die 80-Jährige im Seniorenheim, die an einem Sturzpräventionsprogramm teilnimmt, und der 75-Jährige, der noch immer das Sportabzeichen macht.

### Welcher Sport ist gut für Ältere?

Es ist alles erlaubt, was Spaß macht und gesundheitlich möglich ist. Dabei werden Personen, die immer schon sportlich aktiv waren, andere Sportarten bevorzugen als Neu- und Wiedereinsteiger. Grundsätzlich gilt: Es ist nie zu spät, mit Sport und Bewegung zu beginnen! Gerade im hohen Alter hilft die Bewegung noch lange selbständig leben zu können. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen einen positiven Effekt auf Körper und Wohlbefinden durch Sport und Bewegung bis ins höchste Alter.

### Was bieten die Sportvereine den Älteren?

Sportvereine bieten mehr als ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot unter der Anleitung von qualifizierten Übungsleitern/innen. Im Mittelpunkt steht die Geselligkeit, das gemeinsame Tun mit Gleichgesinnten sowie der Spaß an der Bewegung. Zudem sind die Potenziale der Älteren gefragt, denn jeder kann seine Kompetenzen im ehrenamtlichen Engagement einbringen.

## GESUNDHEITASPEKTE

Trotzdem sind immer noch zu wenige Ältere sportlich aktiv, weniger als ein Viertel der Älteren bewegen sich ausreichend viel, gemessen an den aktuellen Mindestempfehlungen für Bewegung.

### Die Nationalen Bewegungsempfehlungen (Mindestempfehlungen)

- Ältere Erwachsene sollten z. B. 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 × 30 Minuten/Woche) und dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z. B. mind. 3 × 10 Minuten/Tag bzw. 5 × 30 Minuten/Woche)
- Ältere Erwachsene sollten muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen

Führen Sie diese Bewegungsempfehlungen am Besten unter qualifizierter Aufsicht im Sportverein durch.

