

Zusammenfassung Vortrag Ute Blessing-Kapelke

Forum 2 Bewegt älter werden –
Die Rolle von Bewegung im Alter

Das richtige Angebot für jede/n – Zielgruppen und deren Wünsche und Bedürfnisse für ein bewegtes Älter werden

Es scheint heute nicht mehr angebracht, von „den Senioren“ und „dem Seniorensport“ schlechthin zu sprechen. Gerade der Begriff „Seniorensport“ grenzt eher aus, als dass er in der Benennung der Zielgruppe hilfreich wäre. Auch mit verschiedenen Altersangaben, wie z.B. 50PLUS oder dem sog. Funktionalen Sportalter, lässt sich die Zielgruppe der Älteren nicht sinnvoll erfassen. Stattdessen scheinen bestimmte **Personenkreise** ähnliche Lebenssituationen und Lebenseinstellungen zu haben, des Weiteren können die Geschlechterperspektive und die sportlichen Vorerfahrung wichtige Grundlagen sein.

Angesetzt wird im Folgenden bei den 40-jährigen, denn verschiedene Studien belegen, dass um das 40. Lebensjahr herum ein Perspektivenwechsel in den Lebenseinstellungen eintritt.

Personenkreise

Drei Personenkreise scheinen jeweils ähnliche Lebenssituationen zu haben (die Altersangaben sind als fließend zu betrachten):

- **Mittleres Erwachsenenalter (ca. 40-/45-jährige bis ca. 65-/70-jährige)**
 - Dieser als „Sandwich-Generation“ bezeichnete Personenkreis ist von allen Seiten gefordert, denn neben der Berufstätigkeit sind oftmals Kinder oder Enkel zu betreuen und auch die eigenen Eltern benötigen mittlerweile Hilfen.
 - Es gibt oftmals ein Bewusstsein für einen bewegten Lebensstil, jedoch auch viele Gründe, keine Zeit zu finden.
- **Ältere (ca. 65-/70-jährige bis ca. 80-/85-jährige)**
 - Die „Generation der gewonnenen Jahre“ ist meist aus dem Berufsleben ausgeschieden und geht eigenen Interessen nach, bzw. unterstützt die Familie und nachfolgende Generationen.
 - Sie sind oft sehr gesundheitsbewusst.
- **Hochaltrige (ca. ab 80-jährige), die nicht mehr in die Vereine kommen können**
 - Dieser Personenkreis wird durch mehr oder weniger intensive Pflegebedürftigkeit gekennzeichnet.
 - Die Hochaltrigen werden immer mehr zur Zielgruppe für die Vereine, ihre stark wachsende Zahl wird zu neuen gesellschaftspolitischen Aufgabenstellungen führen, bei denen der Sport zur Lösung beitragen

4. Bundeskonferenz
„Gesund und aktiv älter werden“
Bundeskonferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
12. Juni 2015, Berlin

kann (Erhaltung der Selbständigkeit/ Verhinderung von
Pflegebedürftigkeit)

Genderperspektive

Männer und Frauen haben sehr unterschiedliche Erwartungen und Motive, sich zu bewegen und Sport zu treiben.

Während Frauen vor allem Gesundheit und Geselligkeit als wichtigste Motive nennen, sind Männer vor allem an der (messbaren) Steigerung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit interessiert. Angebote müssen sich daher an diesen unterschiedlichen Anforderungen ausrichten.

Sportliche Vorerfahrungen

Um die Erwartungen und Bedürfnisse der Älteren zu erfassen, erscheint es sinnvoll, ihren Erfahrungshintergrund wie auch ihre Vereinaffinität zu erfassen. Es geht dabei um folgende Zielgruppen:

- **Personen, die noch nie Sport getrieben haben**
- **Personen, die früher aktiv waren , aber nun keinen Sport mehr treiben**
- **Personen, die sportlich aktiv sind, aber nicht im Verein**
- **Personen, die sportlich im Verein aktiv sind**
- **Personen, die Leistungssport betreiben**

Es braucht somit ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot in Sportvereinen wie auch in vereinsungebundenen Gruppen (z.B. im Kursangebot), das den Interessen möglichst vieler Älterer entspricht. Darüber hinaus sollten in den Kommunen bewegungsfördernde Infrastrukturen bereitgestellt werden, von genügend Bänken und Toiletten an Spazierwegen bis hin zu Bewegungsparcours und ausgewiesenen Walkingstrecken.