

„Spofi“ - der Newsletter

Neue Konzepte für eine aktive Generation



Der „Spofi“ - Sportlich und fit im Alter

Seniorenport-Newsletter des Sportkreises Heidelberg

Warum wir diesen Newsletter brauchen:

Obwohl Sport und Bewegung der Schlüssel für ein gesundes und aktives Leben im Alter sind, haben viele Sportvereine noch keine ausgewiesenen Angebote für Senioren. Vielen Vereinen ist noch nicht bewusst, welche bedeutende gesellschaftliche Rolle sie bei Gestaltung des demografischen Wandels haben.

Mit diesem zweimal pro Jahr erscheinenden Newsletter möchte der Sportkreis Heidelberg allen Vereinen und den Kommunen Informationen zukommen lassen, damit sie unkompliziert ein Seniorensportprogramm starten oder ihre bisherigen Aktivitäten erweitern können. Die Grundlagen dafür werden in dem neu gegründeten Arbeitskreis „Zukunft des Seniorensports“ erarbeitet. Von besonderer Bedeutung für mehr Seniorensport sind qualifizierte Übungsleiter*innen, aber auch engagierte Personen ohne ÜL-Lizenz, die als geschulte Übungsleiter-Assistent*innen wertvolle Arbeit können. Mit diesem Newsletter möchten wir unsere Vereine dabei unterstützen in Zukunft mehr Seniorensport anbieten zu können.



**Fachwissen
vermitteln**



**Körperliche
Fitness testen**



**Sportliche
Aktivitäten
fördern**



**Gemeinschaft
stärken**

1

ARBEITSKREIS

„Zukunft des Seniorensports“

2

"SENIOREN-AKTIV-TAGE"

ein Instrument zur Motivierung Älterer für Sport und Bewegung

3

„HEIMARENA“

Online-Angebote für Bewegung zu Hause

1. Arbeitskreis „Zukunft des Seniorensports“

Auf Initiative des Ressortleiters Seniorensport, Dr. Christoph Rott, lädt der Sportkreis Heidelberg seit Juni 2018 zu regelmäßigen Netzwerktreffen „Zukunft des Seniorensports“ ein. Diese Treffen finden drei Mal pro Jahr statt. Sie ermöglichen Vereinen und Privatpersonen, welche Interesse am Ausbau des Seniorensportangebots in Heidelberg haben, einen fachlichen Austausch.

Die Teilnehmer*innen aus insgesamt 10 Vereinen und Verbänden beraten über zukünftige Aus- und Weiterbildungen von Übungsleitern, planen Veranstaltungen und rufen neue Projekte ins Leben. Die Netzwerktreffen dienen einer Veränderung und Verbesserung der Angebote im Bereich Sport und Bewegung im Alter. Ziel der Angebote soll sein, möglichst lebenslang in die Erhaltung der Selbstständigkeit der Menschen vor allem durch Sport und Bewegung zu investieren.

Bei einem dieser Treffen wurde die Idee der **Veranstaltungsreihe** „Senioren-Aktiv-Tag“ wieder aufgegriffen. Entwickelt wurde dieses Konzept im Jahr 2014 für die Gemeinde Ketsch.

Um den Seniorensport zu fördern und auszubauen, ist ein breites Angebot an **Aus- und Weiterbildungen** notwendig. So bietet die Ausbildung „Qualifizierung der Gesundheits-seniorenangebote“ (ZPP Sigel) Vereinen die Chance, Seniorenkurse, welche von der Krankenkasse finanziert werden, anzubieten. Aber

auch engagierte Privatpersonen aus Heidelberger Sportvereinen und Seniorenzentren können sich bei der Ausbildung „Bewegte Senioren“ in einer halb-tägigen Fortbildung grundlegendes Wissen und Fertigkeiten aneignen, um später die Sportvereine zu unterstützen.

Darüber hinaus arbeitet der Arbeitskreis momentan an 10 verschiedenen Projekten. Aktuelle Projekte sind zum Beispiel der „Seniorenwegweiser“, in welchem verschiedene Seniorensportangebote im Kreis Heidelberg aufgelistet sind oder das Projekt „Unternehmen



Go's Sportverein - 55+: Fit in den Ruhestand“, welches einen möglichst komplikationsfreien Übergang in die Rente ermöglichen soll.

2. „Senioren-Aktiv-Tage“ - ein Instrument zur Motivierung Älterer für Sport und Bewegung

Bereits seit längerer Zeit versucht der Sportkreis HD durch gezielte Veranstaltungen, Ältere zu

motivieren, sich mehr zu bewegen. Oft ist es jedoch schwierig, diesen Personenkreis zu erreichen, insbesondere die weniger Aktiven. Aus diesem Grund veranstaltet der Sportkreis unter der Leitung von Dr. Christoph Rott die „Senioren-Aktiv-Tage“. Der erste fand 2014 in Ketsch statt und war ein großer Erfolg. Damals nahmen ca. 200 Personen an der Veranstaltung teil. Seither fanden zahlreiche dieser Events statt - so beispielsweise elf Veranstaltungen in allen Heidelberger Seniorenzentren. Die Veranstaltungen finden in Gemeinderäumen oder in einer Vereinshalle statt. Der direkte Kontakt der Teilnehmer zu den Sportvereinen ist unerlässlich, um die Senior*innen zu regelmäßigem Sporttreiben zu animieren. In der Regel haben „Senioren-Aktiv-Tage“ eine feste inhaltliche Struktur:

2.1) Umfrage zum Leben im Alter in der jeweiligen Kommune

Zwei bis drei Monate vor der Veranstaltung, bekommen die Senior*innen von ihrer Gemeindeverwaltung einen Fragebogen zugeschickt. Es wird erfragt, was ihnen für ihr eigenes Älterwerden besonders wichtig ist, wie körperlich aktiv sie sind und wie das kommunale Umfeld wahrgenommen wird. Der Sportkreis wertet alle eingegangenen Bögen aus und versucht mit den Beteiligten zukünftige Schwerpunkte und Maßnahmen zu entwickeln.

2.2) Präsentation der Umfrageergebnisse

Zu Beginn eines „Senioren-Aktiv-Tages“ werden die Ergebnisse der Umfrage vorgestellt. Damit wird signalisiert, dass die Kommune die Vorstellungen und Wünsche der Älteren zur Kenntnis und ernst nimmt. Gleichzeitig soll verdeutlicht werden, wie Unterstützung für mehr körperliche Aktivität im Alltag aussehen könnte.

2.3) Fachvortrag zum Thema „Bewegung und Sport im Alter“

Ein wichtiger Bestandteil eines jeden "Senioren-Aktiv-Tages" ist ein informativer Fachvortrag eines Experten, der den Besuchern das nötige

Grundwissen zur Thematik „Bewegung und Sport im Alter“ vermittelt. Hierbei ist es besonders wichtig, dass die Sachverhalte des Vortrages einfach und verständlich dargestellt werden, sodass die Teilnehmer*innen den Ausführungen folgen können und nicht überfordert werden.

2.4) Alltags-Fitness-Test (AFT)

Nach den Vorträgen beginnt der praktische Teil der Veranstaltung. Die Teilnehmer*innen können am „Alltags-Fitness-Test“ (AFT) teilnehmen. Der AFT ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument, das zuverlässig individuelle Stärken und Schwächen erkennt. Zentraler Bestandteil des Tests ist eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltags-relevanten Fitness (Bein-/Armkraft, Ausdauer, Hüft-/Schulterbeweglichkeit, Geschicklichkeit), die für eine selbstständige Lebensführung im Alter erforderlich ist. Im Anschluss an den Test werden den Teilnehmer*innen individuell ihre Ergebnisse erläutert und sie erhalten eine zugeschnittene Bewegungsberatung.

2.5) Sport-Schnupper-Kurse und Infostände

Zeitgleich zum AFT-Test finden mehrere Kurse der kooperierenden Sportvereine statt. Hier handelt es sich vor allem um Mit-Mach-Angebote, bei welchen neue Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert werden können. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit die Vereine und ihre Trainer*innen kennenzulernen, was einen Vereinseintritt sehr erleichtert. Abgerundet werden die Senioren-Aktiv-Tage durch Infostände von ortsansässigen Anbietern aus dem Gesundheitsbereich und Senioreninitiativen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt (Kaffee und Kuchen). Aufgrund der Corona-Krise mussten die für das erste Halbjahr 2020 geplanten „Senioren-Aktiv-Tage“ mit der Gemeinde Bammental (in Kooperation mit dem TV Bammental) und dem Deutschen Alpenverein Heidelberg leider abgesagt werden. Beide sollen aber sobald als möglich nachgeholt werden. Kommunen und Vereine, die

Interesse haben, einen solchen „Senioren-Aktiv-Tag“ auszurichten, melden sich bitte bei Dr. Christoph Rott (christoph.rott@sportkreis-heidelberg.de). Gerne können auch besondere Angebote des Vereins (z.B. beim DAV HD „Klettern für Ältere“) in das Tagesprogramm eingebaut werden.

3) „Heimarena“ – Online-Angebote für Bewegung zu Hause

Ausgelöst durch die Coronakrise bieten viele Sportvereine und Verbände verstärkt Bewegungsprogramme im Internet an, die entweder speziell für Ältere konzipiert wurden oder sehr gut für diese Altersgruppe geeignet sind. Der DOSB hat einen Überblick über die vielfältigen Angebote zusammengestellt: (Klicken öffnet den Link)

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/fit-und-aktiv-in-der-heimarena/>

Als besonders gelungenes Beispiel soll ein neues Programm des DTB herausgehoben werden. Es richtet sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren. Jeden Montag kommt eine neue Bewegungseinheit hinzu, die eine Vielzahl an Übungen enthält.

<https://www.dtb.de/gymwelt/gesund-und-fit-zu-hause-trainieren/gymwelt-spezial-60-plus/>

Diese Übungen sind nicht nur für zu Hause gedacht, sondern auch für Gruppen, wenn wir wieder in persönlichen Kontakt treten dürfen.



DR. CHRISTOPH ROTT - EUER RESSORTLEITER SENIORENSPORT

Seit 2016 bin ich Ressortleiter Seniorensport im Sportkreis Heidelberg. Von 1986 bis 2019 war ich als Wissenschaftler in der Altersforschung an der Uni Heidelberg tätig. Ich habe mich u.a. intensiv mit dem Thema körperliche Aktivität im Alter beschäftigt und dabei mit dem DOSB den AFT in Deutschland eingeführt. Seit 50 Jahren spiele ich Volleyball und seit über 20 Jahren bin ich Abteilungsleiter Volleyball und Referent für Lebenslangen Sport der TSG Rohrbach.



Die körperliche Aktivität von Älteren muss fest in den Strukturen des organisierten Sports verankert werden um unausweichliche Altersprozesse in Zaum zu halten und die positiven Seiten eines langen Lebens zu stärken. Viel mehr Ältere als bisher sollen in den Vereinen nicht nur Freude und Gemeinschaft beim Sporttreiben erfahren, sondern dadurch auch in einen körperlichen Fitnesszustand versetzt werden, der ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter ohne große Probleme ermöglicht. Dafür setze ich mich ein. Schreibt mir, wenn Ihr Fragen und Anregungen habt: christoph.rott@sportkreis-heidelberg.de