



Kung Fu Fighting mit dem Turnstab macht auch den reiferen Jahrgängen Spass

Sport für Ältere

## Auf der Höhe der Zeit

Viele Vereine unterschätzen die zunehmende Alterung der Bevölkerung

**„Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Maß gebraucht und in Arbeit geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.“**

Hippokrates, ca. 400 v. Chr.

Wenn ältere Menschen Sport betreiben, geht es mehr um die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens als um persönliche Best- und Höchstleistungen. Vielmehr fördern Bewegung und Sport in der Gruppe soziale Kontakte, Erfolgserlebnisse und damit die Lebensqualität. Spätestens nach dem 40. Lebensjahr setzt im Sport eine Umorientierung hinsichtlich der Motive und Handlungsformen ein. Der Erhalt der eigenen Gesundheit gewinnt an Dominanz. Ständig auf Achse, geistig rege und körperlich fit sein – wer träumt nicht davon, auch im hohen Alter das

Leben zu genießen? Aber, wer fit bleiben will, muss seine Kraft und Ausdauer regelmäßig trainieren. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Senioren, die zweimal wöchentlich leichte Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen ausführten, ihre körperliche Leistungsfähigkeit deutlich verbessern konnten. Insgesamt nahmen mehrere hundert Seniorinnen und Senioren an den Untersuchungen teil. Die Zahl der sturzbedingten Unfälle nahm um mehr als 30 Prozent ab. Gehfähigkeit und Kraft wurden bei mehr als 80 Prozent der Teilnehmer verbessert. Wer seinen Körper trainieren will und gerne in Gesellschaft körperlich aktiv ist, sollte sich einer Gruppe in einem örtlichen Sportverein anschließen, sofern es geeignete Angebote gibt. Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft lässt erwarten, dass sich immer mehr Menschen zum Erhalt ihrer Gesundheit und Fitness im Alter erstmals oder erneut dem Sport zuwenden. Dies wird zu einer verstärkten Nachfrage nach Gesundheitssportangeboten führen.



Servierteller - ein tolles Ausdrucksmittel für einen Gestaltungstanz

Seriöse Umfragen belegen bereits, dass sich ältere Menschen, die Lust auf Sport haben, mehr konkrete Informationen über Bewegungs- und Sportangebote für ihre Altersklasse in Sportvereinen wünschen. Die Belastungsfähigkeit und die Trainierbarkeit von Körper und Geist sind bis ins hohe Alter gegeben, so dass qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Sportgruppen für Ältere ein breites Feld an Bewegungsmöglichkeiten anbieten können. Vereine, die den demografischen Wandel in unserer Gesellschaft erkannt haben - und das sich daraus

ergebende Potential als Chance und Herausforderung sehen - sollten ihr Angebot überprüfen und wenn möglich ergänzen. Die Prognose für unser Land geht dahin, dass in den nächsten Jahren immer weniger Vereine immer mehr Mitglieder zu verzeichnen haben werden. Insgesamt neigen die Sportvereine dabei eher zu einer Unterschätzung der demografischen Teilentwicklungen. Etwa ein Drittel der Sportvereine unterschätzen den rückläufigen Kinder- und Jugendanteil in der Bevölkerung, aber mehr als die Hälfte

der Vereine unterschätzen die zunehmende Alterung der Bevölkerung. Somit laufen viele Sportvereine Gefahr, nicht umfassend genug Angebote für die alternde Bevölkerung bereit zu stellen. Die mittel- und langfristigen Folgen für die Vereine dürften absehbar sein. Die Generation der über 40-Jährigen wird in absehbarer Zeit die Entwicklungen in der Gesellschaft und im Sport bestimmen. Dabei geht der Trend dahin, dass Frauen mit zunehmendem Alter wieder sportaktiver werden, der Umfang der Sportaktivität bei Männern aber zurück

geht. Von einem modernen Mehrspartenverein erwartet man in Zukunft ein noch vielseitigeres, modernes und attraktives Sportangebot - auch unter den Vorzeichen eines stetig steigenden Wachstumsdrucks. Damit der Verein seine Existenz und Identität auch in Zukunft wahrt, müssen die Vorstände für ein klares Sportprofil sorgen, das sich deutlich von Mitbewerbern abhebt. Ein moderner Verein bleibt auf der Höhe der Zeit und richtet sich nach den erfüllbaren sportlichen Bedürfnissen und Wünschen seiner Mitglieder. uh

Fotos: Högele (2)