

# Aktiv und fit bis ins hohe Alter

**Miriam Schreck** – Referentin für spezielle Zielgruppen/Ältere, DTB

**Klaus-Hermann Wilbert** – Projektkoordinator „AUF Leben“, VG Diez

# Inhalte

- Relevanz der Zielgruppe “Ältere” für Vereine
- Einordnung und Einteilung der Zielgruppe
- Wie erreichen wir inaktive Ältere?
- Praxisbeispiel “AUF Leben”
- Gelingensbedingungen





# Relevanz der Zielgruppe “Ältere” für Vereine

- Demografische Entwicklung – am stärksten wachsende Gruppe in der Gesellschaft
- Niedriger Organisationsgrad im org. Sport
- Große Potentiale für Mitgliedergewinnung
- Höheres Ansehen des Vereins durch Übernahme „sozialer Verantwortung“ (bereits seit 200 Jahren)



# Einordnung und Einteilung der Älteren laut Strategiepapier

## Bereich GYMWELT

- **Zielgruppe aktive und fitte ältere Menschen**
  - aktive ältere Menschen mit regelmäßiger Teilnahme an Bewegungsangeboten
  
- **Zielgruppe ältere Neu- und Wiedereinsteiger**
  - älteren Menschen mit „Bewegungsmangel“
  
- **Zielgruppe hochaltrige Menschen**
  - älteren Menschen über 80 Jahre , in der Regel mit erheblichen körperlichen Einschränkungen



## Ziel:

**Zu Hause lebende Senioren für den Vereinssport zu gewinnen**

- Wie ist dies am besten möglich?

**VERNETZUNG**

**Kompetenzen und Erfahrungen verschiedener Akteure  
im Seniorenbereich nutzen!!!**

# Netzwerke

## ➤ Chancen und Potentiale:

- Wissen transferieren
- Zielgruppen erreichen
- Kompetenzen gewinnen und nutzen
- Probleme lösen
- Interessen vertreten
- Kontakte nutzen
- Kosten senken
- Gemeinsamkeit erleben



# Netzwerke

## ➤ Erfolgsfaktoren

- Ziel muss klar und eindeutig sein
- Netzwerke benötigen einen Koordinator
- Netzwerke benötigen klare Strukturen

## ➤ Stolpersteine

- Unklare Ziele
- Absprachen werden nicht eingehalten
- Eigeninteresse vor Netzwerkinteresse
- Zu großer Zeitaufwand
- Konkurrenz statt vertrauensvoller Umgang





## Wie können nachhaltig wohnortnahe Bewegungsangebote für inaktive Hochaltrige eingeführt und umgesetzt werden?



# Praxisbeispiele

## Aktiv bis 100



11/2009 – 10/2011

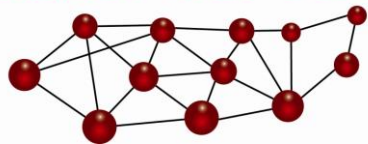


01/2013 – 07/2015

„AUF-Leben“ ist ein gemeinsames Projekt vom

Gefördert vom

# Frankfurter Netzwerk Aktiv bis 100



# GYMWELT



## Erklärung zur Folie: Aktiv bis 100 – Frankfurter Netzwerk

- Aktiv bis 100 von 2009 bis 2011 in zwei Städten, der Kleinstadt Aachern und in Frankfurt
- Ziel: über Netzwerkbildung gemeinsam nachhaltig Bewegungsangebote einführen
- Projektende in 4 Frankfurter Vereinen insgesamt 7 Bewegungsgruppen → heute bereits knapp 30 → Ziel des Netzwerkes ist es in Frankfurt flächendeckend diese Angebote anzubieten
- zunächst drohte das Netzwerk zusammen zu brechen, da kein Verantwortlicher vor Ort
- ➔ **Erkenntnis für AUF Leben Projekt:** Entwicklung und Verstetigung nachhaltiger Strukturen zur Bewegungsförderung inaktiver Hochaltriger nur gemeinsam mit der Kommune möglich

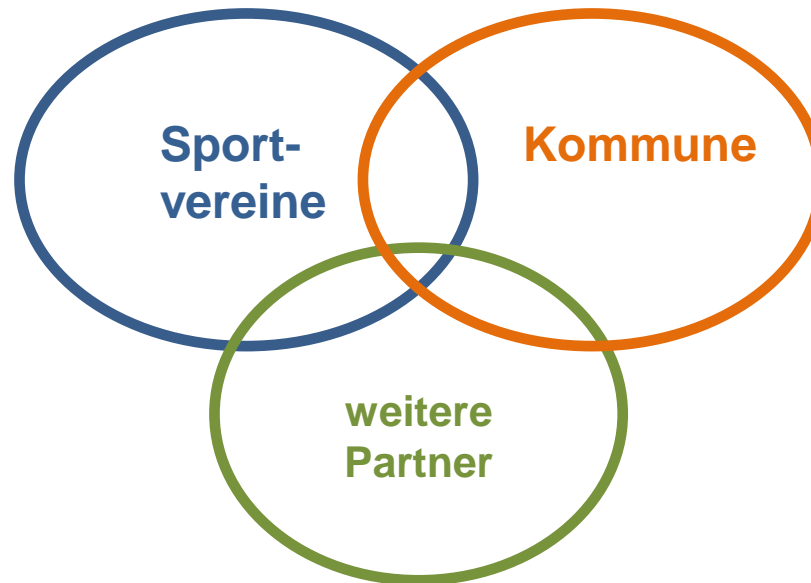


## Ansatzpunkt

Wissen über  
Bewegungsförderung

qualifizierte  
Übungsleiter

spezifische  
Sicht



Kontakt zu  
anderen  
wichtigen  
Institutionen

finanzielle und  
personelle  
Ressourcen

globale  
Sichtweise

direkten Kontakt  
mit der  
Zielgruppe

Materialien, z.B.  
Kleinbus



## Projektverlauf



**GYMWELT** 

6 Pilotkommunen

- Zielvereinbarungen zwischen Sportverein und Kommune
- Benennung eines Netzwerkkoordinators
- Akquirierung weiterer Netzwerkpartner
- Schaffung der Rahmenbedingungen
- Bewerbung der neuen Bewegungsangebote
- Umsetzen der neuen Bewegungsangebote
- Überführen der Teilnehmer in eine Mitgliedschaft nach einem halben Jahr



## Praxisbeispiel:



in der

**Verbandsgemeinde Diez**



## Entwicklung in Phasen

Phase	Bezeichnung					Bemerkung
IV	Infos u. Beratung von Nachbarn-Verb Gemeinde					
III	Realisierung, <u>dabei</u> : Vertrags- Unterzeichnung 05.12.2013					ab September
	<b>Gruppe</b>	<b>Beginn</b>	<b>Regelbetrieb</b>	<b>TN-Zahl</b>	<b>Verein</b>	
	Demenz-GR Diez u. Umgebung	01.09. 2014	01.03. 2015	12-16	AWO Sport-Gruppe	
	Bew Grp Esterau	30.01. 2014	01.08. 2014	25-30	TV Scheidt	
	Bew Grp Eppenrod u. Umgeb	06.01. 2014	01.07. 2014	20-25	Ev. Kirchengemeinde	Gruppe einer Kirchengemeinde
	Bew Grp Gückingen u. Umgeb	04.12. 2013	01.06. 2013	20-25	TuS Gückingen	
	Bew Grp Diez	30.10. 2014	01.05. 2014	20-25	TSK Diez	
Bew Grp Altendiez	27.09. 2013	01.04. 2014	15-20	VfL Altendiez		
II	<b><u>Vorbereitung/ Werbung:</u></b> <b>-Aufbau eines Netzwerks</b> <b>-Werbung: medial, Handzettel, Plakat</b>					Juli-August 2013
I	Planung/Organisation:			<b>- Personal (ÜL)</b> <b>- Vereine</b> <b>- Örtlichkeiten</b>		Februar-Juni 2013

„AUF-Leben“ ist ein gemeinsames Projekt vom

Gefördert vom





seit 1 Jahr in Altendiez:

## Bewegungsgruppe „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“

Die Verbandsgemeinde Diez, der VfL Altendiez, der Deutsche Turner-Bund und der DOSB haben sich zusammengeschlossen, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.

Im Bewegungskurs **AUF leben** werden hochaltrige Menschen

- von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter liebevoll betreut
- ganz vorsichtig an Bewegung, erst im Sitzen und wenn möglich später auch im Stehen, herangeführt
- Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben
- durch Kraftübungen Standfestigkeit und Stützfähigkeit trainieren
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden
- ihre Beweglichkeit durch spezielle Übungen fördern

Mobil bleiben

Stürze verhindern

Muskeln stärken

Beweglichkeit erhalten

Gedächtnis trainieren

### Übungsstunde

jeden Freitag 10 – 11 Uhr  
Lahnblickhalle Altendiez

Eine „Schnupperstunde“  
zum unverbindlichen  
Mitmachen oder Anschauen  
ist jederzeit freitags möglich.

#### Weitere Informationen

**Klaus-Hermann Wilbert - Organisationsleiter -**

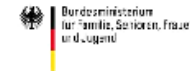
Schnörrnberg 2, 65624 Altendiez ☎ 0 64 32 / 8 18 82

**Liesel Heymann - Übungsleiterin -**

Waldstraße 25, 65624 Altendiez ☎ 0 64 32 / 85 80

„AUF-leben“ ist ein gemeinsames Projekt vom

Gefördert vom



Ritte ankreuzen / ausfüllen und Abschnitt einreichen bei Klaus-Hermann Wilbert, Schnörrnberg 2, 65624 Altendiez



Ich, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ Jahre alt,  
Vor- und Nachname Alter  
möchte an der Bewegungsgruppe „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“ in Altendiez teilnehmen.

Meine Telefonnummer: \_\_\_\_\_  
Telefon

Ich bitte um Abholung: \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

Datum

Unterschrift

# Netzwerk Projekt AUF-Leben in der VG Diez/Rheinland-Pfalz

24882 Einwohner in der Stadt Diez (10615 Einw) u. 22 Orts Gem (245-2201 Einw) auf 106 qkm Fläche

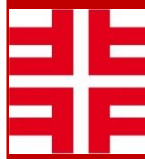


Netzwerk  
35 Pers.  
Std: 01.03.2015

# Besonderheiten

- **Unterschiedliche Werbe-Infos**: Verteilung u.a. mit Hilfe von Netzwerk-Partner;
- **Versicherungs-Schutz**: organisieren über den SBR durch Vereinsmitgliedschaft;
- **Kurs-System** (kostenlos für 6 Monate),  
**d.h.**: Geldgeber für ÜL- Honorar finden für den Start, z.B. die ersten 6 Monate;
- **Unterlagen**:
  - **Teilnehmer-Liste**: mit Anschrift, Geburtsdatum, Telefon;
  - **Anwesenheits-Liste**;
  - **Gesundheitsbogen**: Aufbewahrung in verschlossenem Kuvert;
- Einrichtung von **Fahrgemeinschaften**: organisieren von Bus und Fahrern.

# Rahmenbedingungen



## Erklärung zur Folie: Rahmenbedingungen

1. Räumlichkeiten und Übungsleiter → muss es eine große Halle sein?
2. Ausstattung der Halle → Toiletten und barrierefrei
3. Anbindung → fußläufig erreichbar? Fahrdienst arrangieren?
4. Uhrzeit und Ort → wann ist die beste Zeit zu trainieren?  
Sollten immer konstant bleiben und wohnortnah
5. Kostengünstig zu Beginn → Preis-Leistung muss stimmen,  
erst überzeugen, Anschubfinanzierung
6. Zunächst keine Bindung eingehen → Nicht-Mitglieder  
Versicherung bedenken



## Zielgruppenrekrutierung / Bewerbung

- Pressearbeit
- Rekrutierung über die persönliche Ansprache (z.B: über die Netzwerkpartner, wie Essen auf Rädern, Sozialstation, etc.)
- Vorstellen des Angebots an Orten, an denen Zielgruppe zu finden ist (z.B: Kaffeenachmittag der Kirchengemeinde)
- Glaubwürdiges Vorbild (Gleichaltrige/r) finden und für das Angebot werben lassen (z.B: bekannter nicht sportafiner Mitbürger)
- Durchführung des Senior Fitness Tests (Rikli & Jones, 2013)





Neu in Ingelheim

## Netzwerkpartner

Arbeitskreis Altenhilfe Ingelheim

# AUF

Aktiv und Fit  
**Leben**

**Bewegungsgruppe**  
„Aktiv und fit bis ins hohe Alter“

Mobil bleiben

Muskeln stärken

Gedächtnis trainieren

Stürze verhindern



**Die Stadt Ingelheim und drei Ingelheimer Sportvereine haben sich zusammengesetzt, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.**

In dem Bewegungskurs „**AUF Leben**“ werden hochaltrige Menschen

- von speziell ausgebildeten Übungsleitern umsichtig und kompetent betreut.
- Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben.
- durch Kraftübungen Standfestigkeit und Stützfähigkeit trainieren.
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden.
- ganz vorsichtig an Bewegung herangeführt, z.B. erst im Sitzen und wenn möglich später auch im Stehen.

## Kursbeginn

Frei Weinheim

Treffpunkt Parkplatz

Jungau rechts

„Gemeinsam spazieren gehen“

ab 05.02.2014

jeweils mittwochs ab 9.30 Uhr



**Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen!**

## Weitere Informationen

Christine Jacobi-Becker

christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Tel.: 06132 - 782 176

TV Frei-Weinheim

Tel.: 06132 - 4359930



„AUF-leben“ ist ein gemeinsames Projekt von




Gefördert von





**AUF**  
Aktiv und Fit  
**leben**

Ich, \_\_\_\_\_;   
Vorname, Name 



\_\_\_\_\_ Jahre alt, möchte gerne an der  
Bewegungsgruppe „Aktiv und fit bis ins hohe  
Alter“ teilnehmen. 



*Gegebenenfalls ausfüllen:* 

Ich bitte um Abholung an meiner  
Wohnanschrift 



\_\_\_\_\_.   
Straße, Hausnummer 





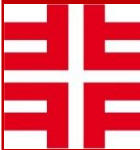


Erreichen können Sie mich unter

\_\_\_\_\_. 



\_\_\_\_\_.   
Datum und Unterschrift 





## Umsetzung des Angebots

- Schnupperstunde anbieten (gleiche Zeit, gleicher Ort)
- Motivierender Übungsleiter
- Inhalte des Bewegungsangebots zielgruppengerecht gestalten (Rituale, Befindlichkeitsabfrage, fordernde Intensität)
- Nach und nach auf die Mitgliedschaft aufmerksam machen

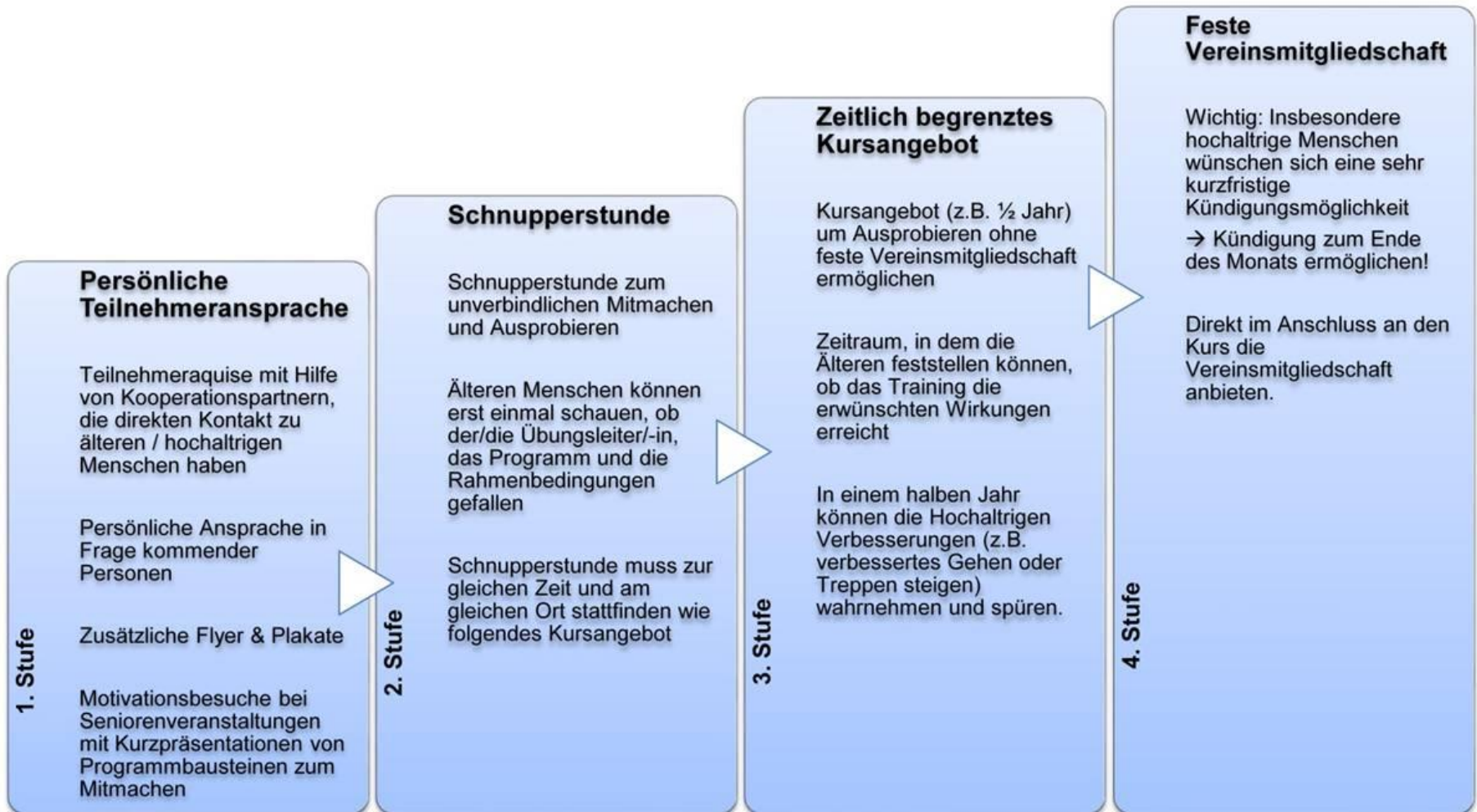


## Vereinsmitgliedschaft

Flexibel gestalten: Kurzfristige Kündbarkeit ermöglichen



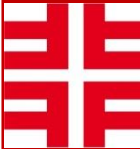
**Gewinnung hochaltriger Neueinsteiger durch eine 4-stufige Vereinsbindungsstrategie**



## Ziel des Projekts

### “Service-Ordner” für Kommunen

“Wie kann ich als Kommune Bewegungsangebote für Hochaltrige nachhaltig aufbauen und integrieren?”



# AKTIVE PHASE

- 1. Welches sind wichtige Netzwerkpartner für den die unterschiedlichen Zielgruppen?**
- 2. Wie könnten die unterschiedlichen Zielgruppen rekrutiert werden? Über welche Zugangswege?**
- 3. Welche Aspekte müssen bei der Angebotsentwicklung bedacht werden?**



# Netzwerkpartner

Junge Alte	Alte Alte
Sportverein und Kommune	
Kommunale Ämter (z.B. Sportamt, Amt für Soziales, Seniorenbeirat der Stadt)	
Arbeitgeber	Ambulante Seniorenpflegedienst (z.B. Sozial Station, Caritas, AWO, Essen auf Rädern)
Vereine (z.B. Gesangsverein, LandFrauenverband, VdK, Feuerwehr)	Vereine (z.B. Nachbarschaftshilfe, VdK)
Institutionen (z.B. Kirche, betreutes Wohnen)	
Ärzte (Rezept auf Bewegung) , Apotheken, Supermärkte, Krankenkassen, Physiotherapiepraxen,	



# Motivation und Rekrutierung

- Presse, Flyer, Internet
- Einzelansprache über direkten Kontakt
- Rekrutierung an Orten, an denen die Zielgruppe zu finden ist (z.B Kaffeenachmittage, am Arbeitsplatz)
- Schnupperkurse anbieten
- Nachhaltigkeit fördern durch Lockerung der Vereinssatzung
- Freundschaftskärtchen für Schnuppertraining
- Zugangswege
  - Netzwerkpartner, Ärzte, Apotheken, Pfarrer, Selbsthilfegruppen, Nachbarn, Politiker, Firmenchefs, Krankenkassen, Rehasentren, Freunde, Vereinsfeiern, Seniorenstammtisch, Krankenkassen, eigene Homepage, Gemeindezeitung, schwarze Brett anderer Vereine, eigene Mitglieder (Familienangehörige), Gesundheitstag, Bäckereien, Cafés,...



# Angebotsentwicklung

- Richtige Ansprache
  - nicht mit Alterszahlen
  - sondern eher Motiv- bzw. Inhaltsorientiert
  
- Rahmenbedingungen müssen erfüllt sein
  - Barrierefrei (zumindest annähernd)
  - Je nach Angebot Raum oder Halle
  - Infrastruktur - Gute Erreichbarkeit (oder Fahrdienste)
  - Ansprechende Tageszeiten (je nach Zielgruppe)
  - Ausgebildeter Übungsleiter
  
- Notwendigkeit von Netzwerkpartnern



# Angebotsentwicklung

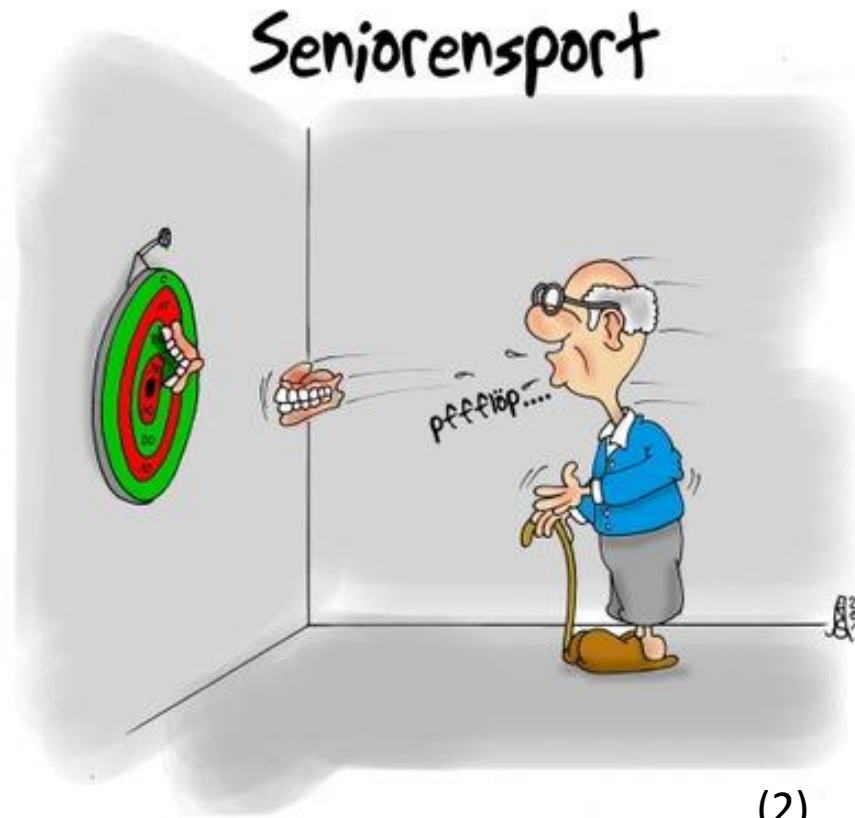
- Finanzierung
- Beeinträchtigungen der Zielgruppe
- Interesse der Zielgruppe
- Flexibilität (inhaltlich, aber auch zeitlich!)
- Zielgruppenspezifische Angebotsinhalte wählen!
  - sanft oder auspowernd
  - mit oder ohne Musik
- Schnuppertermin, Kurssystem
- Nicht immer benötigt der Verein ein neues Angebot, eine Möglichkeit wäre auch die bestehenden z.B. Gesundheitsangebote neu und mit Berücksichtigung des Zielgruppeninteresses zu bewerben!





Herzlichen  
Dank für eure  
aktive Mitarbeit  
und

*bleibt in  
Bewegung*



# Aktuelles / Termine

- 2. – 4.7.2015      11. Deutscher Seniorentag in Frankfurt
- 18.7.2015      Convention „Bewegt Leben – Aktiv und fit in der 2. Lebensphase“
- 12. - 13.3.2016      Seniorensportkongress des DTB / RhTB in Mainz



# Weiterführende Links

- Download Arbeitsmaterial zu Netzwerk
  - [http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user\\_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT\\_im\\_Verein/Netzwerkbildung.pdf](http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT_im_Verein/Netzwerkbildung.pdf)
- Download Arbeitsmaterial zu Gewinnung von ehrenamtlichen Mitarbeitern
  - [http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user\\_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT\\_im\\_Verein/Gewinnung\\_von\\_ehrenamtlichen\\_Mitarbeitern.pdf](http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT_im_Verein/Gewinnung_von_ehrenamtlichen_Mitarbeitern.pdf)
- Download Arbeitsmaterial zum Angebots-Check
  - [http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user\\_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT\\_im\\_Verein/Angebots-Check.pdf](http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT_im_Verein/Angebots-Check.pdf)
- Informationen für ÜL und Vereinsmitglieder
  - Newsletter des DTB: <http://www.dtb-online.de/portal/top-meta/newsletter.html>
  - DTB-Ratgeber: <http://www.dtb-online.de/portal/verband/service-fuer-mitglieder/ratgeber-gesundheit.html>

## Bildquellen:

(1) [http://de.toonpool.com/cartoons/Jungalt-altjung\\_213697](http://de.toonpool.com/cartoons/Jungalt-altjung_213697) (Zugriff am 22.1.2014)

(2) [http://de.toonpool.com/cartoons/Seniorensport...\\_150150](http://de.toonpool.com/cartoons/Seniorensport..._150150) (Zugriff am 22.1.2014)

Folie 16 + 17: Toilette: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/06/Italian\\_traffic\\_signs\\_-\\_icona\\_wc.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/06/Italian_traffic_signs_-_icona_wc.svg); Dame am Rollator: [https://c2.staticflickr.com/8/7458/11805810724\\_7aafd66ca0\\_h.jpg](https://c2.staticflickr.com/8/7458/11805810724_7aafd66ca0_h.jpg); Holzschranke: [http://pixabay.com/p-397192/?no\\_redirect](http://pixabay.com/p-397192/?no_redirect); Uhr: <http://images.fotocommunity.de/bilder/stilleben/sammlungen/1200-mittags-68ef4c2e-9ebb-40d8-84e2-f1f47f014d4d.jpg>; Sparschwein: [http://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/13/13/59/savings-box-161876\\_640.png](http://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/13/13/59/savings-box-161876_640.png); Gebäude: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e3/Wiener\\_Stadthalle\\_Aussen\\_2008.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e3/Wiener_Stadthalle_Aussen_2008.jpg); Schuhe: [http://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/18/14/51/boots-163856\\_640.jpg](http://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/18/14/51/boots-163856_640.jpg)