76. Jahrgang E 8285
10•2026

SALTO 1848

DAS STB MAGAZIN



GUTES ALTER

VERNETZTE VEREINE – STARKE QUARTIERE!

START VON FOKUS TURNSPORT

In unserer Videoserie präsentieren wir regelmäßig verschiedene Sportarten im STB. Den Anfang macht Rope Skipping.

JETZT TICKET FÜR TURNGALA LUMINA SICHERN

Mit der TurnGala LUMINA entsteht eine Inszenierung voller Strahlkraft, Eleganz und Stärke. Direkt Lieblingsplatz sichern.

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND



Jutta Ommer-Hohl
Vizepräsidentin Freizeit-,
Fitness- und Gesundheitssport

Wir gewinnen Lebensjahre! In Baden-Württemberg werden Frauen durchschnittlich 84,5 Jahre alt, Männer 80,3. Das Ländle liegt an der Spitze in Deutschland. Die Zahl der gesunden Lebensjahre wächst jedoch nicht im gleichen Maße wie die Lebenserwartung (Deutscher Alterssurvey).

Die entscheidende Frage ist also: Wie werden wir gesund alt? Wie bleiben wir im Alter mobil und selbständig? Zwei zentrale Einflussfaktoren sind Bewegung und soziale Teilhabe.

Die Initiative *GUTES Alter* stärkt unsere Mitgliedsvereine als Gesundheitsakteure vor Ort. Wer Prävention und Bewegungsförderung im Alter erfolgreich gestalten möchte, muss die unterschiedlichen Lebensphasen und Lebensräume der Menschen berücksichtigen; die Kommune als starken Partner einbeziehen. *GUTES Alter* ist ein wachsendes Netzwerk – eine Initiative, die Raum für die Rahmenbedingungen und Bedürfnisse der Menschen vor Ort gibt. Getragen von starken Vereinen, engagierten Persönlichkeiten und Institutionen in den Kommunen.

Neugierig? Mehr zu Chancen und Möglichkeiten, zu Lösungsansätzen und Maßnahmen in dieser Ausgabe!



ST. MARTIN IM KINDERTURNEN
In dieser Episode zeigen wir euch, wie ihr spielerisch die Geschichte von St. Martin in eure Turnstunde integriert.
Seite 16

BECKENBODEN UND KÖRPERMITTE STÄRKEN
Eine gut koordinierte Körpermitte bildet die Grundlage, um Alltags- und Sportbelastungen nach einer Schwangerschaft und Geburt schrittweise zu steigern.
Seite 32

> Der organisierte Sport wird häufig in vielen quartiersbezogenen Überlegungen noch gar nicht ausreichend mitgedacht; hier liegt ungenutzt Potenzial für beide Seiten.

Dr. Tobias Müller, Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg, Referat Quartiersentwicklung
Seite 7



Jetzt die digitale Ausgabe lesen!

Titelbild: Werner Kuhnle



GUTES ALTER – VERNETZTE VEREINE – STARKE QUARTIERE!

Die Initiative *GUTES Alter* wurde Anfang 2025 vom Schwäbischen Turnerbund (STB) ins Leben gerufen. Anlass waren zwei Entwicklungen, die unsere Gesellschaft und damit auch das Vereinsleben zunehmend prägen: Die demografische Alterung und der Bewegungsmangel der Generation 60+, dessen gesundheitliche Auswirkungen im Alter zunehmen. Beide Entwicklungen stellen die Politik, das Gesundheits- und Pflegesystem, die Kommunen sowie die Zivilgesellschaft vor große Herausforderungen. Gleichzeitig eröffnen sie die Chance, neue Formen der Bewegungs- und Engagementförderung zu entwickeln.

Fotos: Heiko Potthoff; Sebastian Stiphout PHOTOGRAPHY



GUTES ALTER

G **ESUNDHEIT** erhalten durch regelmäßige Bewegung und Prävention **A**

U **NABHÄNGIGKEIT** fördern für ein selbstbestimmtes Leben im Alter **L**

T **EILHABE** stärken durch soziale Kontakte und Gemeinschaft **T**

E **NGAGEMENT** ermöglichen durch altersgemäße Beteiligungsformate **E**

S **ICHERHEIT** bieten durch verlässliche und nachhaltige Strukturen **R**

WICHTIGES ZUKUNFTSFELD FÜR TURN- UND SPORTVEREINE

Der zukünftige Stellenwert von Turn- und Sportvereinen in den Kommunen wird auch davon abhängen, wie gut es gelingt, älteren Menschen Bewegung, Begegnung und Beteiligung zu ermöglichen.

Dieser Ansatz spiegelt sich in den fünf Leitbegriffen von *GUTES Alter* wider und knüpft gleichzeitig an die Ziele der Landesstrategie *Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten.* an, die seit 2017 Kommunen und zivilgesellschaftliche Akteure bei der alters- und generationengerechten Quartiersentwicklung fördert.

Als wohnortnahe Orte der Begegnung, Bewegung und Gemeinschaft können Turn- und Sportvereine einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass Menschen auch im höheren Alter aktiv, selbstständig und sozial eingebunden bleiben. Mit der Initiative *GUTES Alter* verstärkt der STB die Zusammenarbeit mit Akteuren der Sozialen Arbeit, Altenhilfe und Quartiersentwicklung. Ziel ist es, tragfähige Netzwerke aufzubauen, die Gesundheits- und Bewegungsförderung in den Quartiersansatz einschließen, um älteren Menschen ein aktives, selbständiges Leben in ihrem Wohnumfeld zu ermöglichen und das Risiko einer Pflegebedürftigkeit zu minimieren.

> Der organisierte Sport wird häufig in vielen quartiersbezogenen Überlegungen noch gar nicht ausreichend mitgedacht; hier liegt ungenutzt Potenzial für beide Seiten.
>
> Dr. Tobias Müller
>
> Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg, Referat Quartiersentwicklung

QUARTIER 2030
Gemeinsam. Gestalten.

ANGEBOTE UND LEBENSPHASEN 60+

Ein wichtiger Meilenstein war 2025 der gesundheitspolitische Kongressauftakt im Rahmen des Stuttgarter Sportkongresses. Unter dem Titel *Deutschland wird alt – Risiko oder Chance? – Bewegung als wichtiger Baustein für GUTES Alter(n)* diskutierten Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Zivilgesellschaft unter anderem über die Parameter für ein gutes und gesundes Altern und die Rolle der Sportvereine vor Ort.
Dabei wurde deutlich: Zwischen organisiertem Sport und kommunaler Quartiersentwicklung bestehen vielerorts noch ungenutzte Potenziale – nicht, weil die Bereitschaft zur Zusammenarbeit fehlt, sondern, weil sich zwei unterschiedliche Systeme oft noch zu wenig kennen: Während Kommunen und soziale Akteure Sportvereine häufig vor allem mit Sport und Wettkampf verbinden, sind deren Angebote zu Bewegungsförderung und Prävention vielfach wenig bekannt. Umgekehrt bringen sich auch Vereine bislang nur begrenzt in quartiersbezogene Netzwerke ein, da diese auf den ersten Blick oft keinen unmittelbaren Bezug zum organisierten Sport erkennen lassen.

Für Vereine ist dabei eine differenzierte Ausrichtung der Angebote für die Generation 60+ notwendig. Die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen sind im Allgemeinen mit 60, 70 oder 80 Jahren sehr unterschiedlich. Auch wenn eine Jahreszahl zunächst nichts über den Fitnesszustand aussagt, sollten die Angebote nicht nur inhaltlich den Bedürfnissen in diesen Lebensabschnitten entsprechen, sondern auch in der Ansprache und Kommunikation angepasst sein. Das gilt vor allem dann, wenn es darum geht, bisher inaktive Neu- und Wiedereinsteiger in Bewegung zu bringen.

Das stetig wachsende Potenzial in der kommunalen Bewegungsförderung gilt es in den kommenden Jahren in wirksamen und nachhaltigen Maßnahmen mit dem organisierten Sport zu verbinden: Im Verband, im Verein und wo immer möglich in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren und Partnern – denn auch das war eine der Erkenntnisse des gesundheitspolitischen Abends: Die komplexen gesellschaftlichen und demografischen Herausforderungen werden wir nur gemeinsam bewältigen können.

GUTES Alter ist kein fertiges Konzept, sondern ein wachsendes Netzwerk, eine gemeinsame Bewegung und eine Initiative, die Raum für die örtlichen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten lässt. Je mehr Menschen, Vereine und Partner sich beteiligen und gemeinsam Verantwortung übernehmen, desto stärker werden die Lebenswelten, in denen wir alle älter werden.





Fotos: Sebastian Slyphout PHOTOGRAPHY; Lars Neumann; Heiko Potthoff; STB

ERFOLGSSCHLÜSSEL: NETZWERKE UND KOOPERATIONEN



Ein Beispiel für eine nachhaltige Zusammenarbeit ist die im Mai 2026 erneuerte und erweiterte Kooperationsvereinbarung mit dem diakonischen Altenhilfeträger Dienste für Menschen gGmbH. Sie ermöglicht dem STB, in Zukunft das Bewegungsprogramm Fünf Esslinger nach Dr. Runge nicht nur – wie seit 2011 – für Übungsleitende mit Lizenz, sondern zukünftig auch für ehrenamtliche Bewegungsbegleiter:innen ohne Lizenz zu schulen.

Ein weiteres Beispiel: Das Pilotprojekt *GUTES Alter in Schnaitheim – Bewegung.Begegnung.Beteiligung.*, das nach intensiver Beratungs- und Vorbereitungszeit erfolgreich im Juli 2026 mit einer Auftaktveranstaltung gestartet ist und zeigt, dass auch der Sport Impulsgeber für die Quartiersentwicklung sein kann. Mehr dazu auf den Folgeseiten.

dfm Dienste für Menschen

Mit nun erneuerten Kooperation setzen DfM und STB ein klares Zeichen: Bewegung im Alter ist eine zentrale gesellschaftliche Aufgabe – und gelingt besonders erfolgreich durch starke Netzwerke.

AOK

Langjähriger Partner Fitness- & Gesundheitssport
Als langjähriger Partner setzt sich die AOK Baden-Württemberg erfolgreich für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote in Vereinen ein. Für alle Angebote der Kooperation gilt das Motto „fit werden und bleiben unter dem Gesundheitsaspekt".

GUTES ALTER IN SCHNAITHEIM – BEWEGUNG.BEGEGNUNG.BETEILIGUNG.



Die Steuerungsgruppe bei der Infoveranstaltung: v.l.n.r. hinten: Wolfgang Schön, 1. Vorsitzender TSG, Martin Keller-Combé, Ideenwirkstatt (Moderation), Winfried Rosenbach (Projektleiter TSG), vorne: Gertrud Jauß (LRA), Brigitte Weber (Stadt Heidenheim), Michaela Böhme (STB)

Ein Anruf aus Schnaitheim im Januar 2025 brachte die Initiative *GUTES Alter* gleich zu Projektbeginn schnell ins Rollen: Die TSG Schnaitheim, ein Stadtteilverein von Heidenheim mit circa 2600 Mitgliedern, erkannte den zunehmenden Bedarf an Angeboten für die Zielgruppe „Ältere“ und suchte Unterstützung. Daraus entstand eine Zusammenarbeit, die heute als Pilotprojekt neue Wege für altersfreundliche Vereins- und Quartiersentwicklung aufzeigt.

Sportverein 2030 ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN.

VOM VEREINSIMPULS ZUM PILOTPROJEKT

Der Impuls dafür entstand bereits im Herbst 2024 während der Vereinswerkstatt *Sportverein 2030* mit dem gesamten Vorstand, die vom STB begleitet und moderiert wurde. Die Ergebnisse machten deutlich, dass zusätzliche alter(n)sgerechte und gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte benötigt werden.

Auf den ersten Kontakt folgten Beratungsgespräche, Informationsmaterial und erste Online-Meetings zwischen TSG und STB. Die Zusammenarbeit nahm konkrete Formen an: Im Mai 2025 wurde das Vorhaben in der Hauptversammlung vorgestellt. Im Juli beschloss der Gesamtvorstand die Teilnahme an der STB-Initiative *GUTES Alter* als Pilotverein.

VEREINSENTWICKLUNG TRIFFT QUARTIERSENTWICKLUNG

All diese Schritte waren notwendig, denn im Pilotprojekt *GUTES Alter in Schnaitheim* geht es um weit mehr als „nur“ neue Gesundheitssport- und Bewegungsangebote für Ältere im Verein.
Das Projekt versteht sich als Plattform für Bürgerbeteiligung und möchte gemeinsam mit allen örtlichen Akteuren Schnaitheim generationenübergreifend weiterentwickeln. Ziel: Es soll ein Netzwerk entstehen, das gemeinsame Ideen und Angebote für ein aktives, gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter verbindet.

Damit treibt die TSG nicht nur ihre eigene Vereinsentwicklung voran, sondern ist zugleich Impulsgeber für die Quartiersentwicklung in Schnaitheim. Projektpartner sind die Stadt und der Landkreis Heidenheim.
Gefördert wird es über die Landesstrategie Quartier 2030 und das Programm *Gut Beraten!* der Allianz für Beteiligung mit Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.

Im Juli 2026 fand die Auftaktveranstaltung für *GUTES Alter in Schnaitheim – Bewegung.Begegnung.Beteiligung.* im Vereinsheim der TSG statt. Zahlreiche Vereinsvertreter:innen, Kirchengemeinden, Behörden, Institutionen und Mitglieder aller Gemeinderatsfraktionen waren vor Ort. Aus den erarbeiteten Ergebnissen wird Ende Oktober der nächste Schritt mit einer Ideenschmiede erfolgen, in der es zunächst um Maßnahmen geht, die zeitnah und ohne großen Aufwand umgesetzt und miteinander verknüpft werden können.

LEITFADEN FÜR VEREINE

Für den STB ist das Schnaitheimer Pilotprojekt ein Good-Practice-Beispiel dafür, wie sich Vereine als wichtige Akteure der kommunalen Gesundheits- und Bewegungsförderung öffnen, vernetzen und weiterentwickeln können. Die gewonnenen Erkenntnisse, Prozessschritte, Herausforderungen und Erfolgsfaktoren sollen dokumentiert und zum Sportkongress 2027 in einem Leitfaden für Vereine veröffentlicht werden.

Fotos: STB; TSG Schnaitheim

Nachgefragt

mit Wolfgang Schön, 1. Vorsitzender und Winfried Rosenbach, Projektleiter GUTES Alter der TSG Schnaitheim.





Woran habt ihr eure „Angebotslücke“ für die Zielgruppe 60+ erkannt?

Wir haben gemerkt, dass wir mit unseren bestehenden Angeboten viele Menschen im Alter von 60+ zwar erreichen, aber längst nicht alle. Gerade Menschen, die nach dem Berufsleben einen neuen Lebensabschnitt beginnen, ziehen sich teilweise aus ihren bisherigen Strukturen zurück. Gleichzeitig haben wir festgestellt, dass es nicht nur um Bewegung geht. Es fehlt häufig an Möglichkeiten für Begegnung, Gemeinschaft und eine sinnvolle Aufgabe. Daraus ist bei uns die Erkenntnis entstanden: Wir brauchen nicht einfach mehr Sportangebote für Ältere, sondern Angebote, die Bewegung mit Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft verbinden. Genau an dieser Stelle sehen wir unsere Angebotslücke.

Welche Vorteile seht ihr im Projekt GUTES Alter für die TSG Schnaitheim und was bedeutet es für euch, Pilotverein zu sein?

Das Projekt gibt uns die Möglichkeit, unseren Verein weiterzuentwickeln und unsere Rolle im Quartier neu zu denken. Wir verstehen uns dadurch noch stärker nicht nur als Sportanbieter, sondern als Ort der Begegnung und als aktiven Teil der Quartiersentwicklung. Ein großer Vorteil ist für uns, dass wir durch *GUTES Alter* mit Partnern zusammenkommen, mit denen wir als Verein sonst vielleicht nicht in dieser Form zusammenarbeiten würden – mit anderen Vereinen, der Kommune, dem Landkreis, Unternehmen und weiteren Akteuren. Pilotverein zu sein bedeutet für uns vor allem, Dinge ausprobieren zu dürfen. Gleichzeitig sehen wir darin eine Verantwortung: Was wir in Schnaitheim entwickeln und lernen, kann später auch anderen Vereinen als Beispiel dienen. Das motiviert uns sehr.

Was sind eure größten Herausforderungen im Rahmen des Pilotprojekts?

Die größte Herausforderung ist für uns sicherlich, aus vielen guten Ideen konkrete und nachhaltige Angebote entstehen zu lassen. Bei einem solchen Projekt gibt es sehr viele Beteiligte und unterschiedliche Vorstellungen. Alle zusammenzubringen und daraus gemeinsame Schritte zu entwickeln, braucht Zeit und eine gute Koordination. Eine weitere Herausforderung ist die Frage der Finanzierung. Gleichzeitig wollen wir Strukturen schaffen, die langfristig nicht ausschließlich von Fördermitteln abhängig sind. Und schließlich müssen wir die Menschen erreichen, die wir bisher mit unseren klassischen Vereinsangeboten nicht erreichen. Gerade diejenigen, die wenig soziale Kontakte haben oder sich bisher nicht als „Vereinssportler“ sehen, möchten wir ansprechen. Die größte Herausforderung ist deshalb vielleicht gleichzeitig unsere größte Chance: Wir müssen lernen, den Verein für Menschen zu öffnen, die bisher noch keinen Zugang zu ihm gefunden haben.

Was seht ihr als notwendig an, wenn sich andere Vereine in die Quartiersentwicklung ihrer Kommune einbringen wollen?

Aus unserer bisherigen Erfahrung würden wir drei Dinge nennen: Offenheit, Vernetzung und den Mut, Verantwortung zu übernehmen. Ein Verein sollte zunächst bereit sein, über die eigenen Vereinsgrenzen hinauszudenken. Quartiersentwicklung funktioniert nicht allein. Man braucht die Kommune, andere Vereine, soziale Einrichtungen, Unternehmen und vor allem die Menschen vor Ort. Gleichzeitig braucht es einen langen Atem. Es reicht nicht, einmal eine Veranstaltung zu machen. Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, Vertrauen zu schaffen und gemeinsam Schritt für Schritt etwas zu entwickeln. Und ganz wichtig: Ein Verein muss nicht darauf warten, dass die Kommune ein Konzept entwickelt. Vereine kennen die Menschen vor Ort, haben Räume, Strukturen, Ehrenamtliche und einen direkten Zugang zur Bevölkerung. Diese Stärke sollten sie selbstbewusst einbringen. Unserer Erfahrung nach kann ein Verein dadurch zu einem echten Treiber der Quartiersentwicklung werden – nicht als Ersatz für die Kommune, sondern als starker Partner auf Augenhöhe.

> „Wir haben erkannt, dass die Frage nicht lautet: Welchen Sport bieten wir Menschen über 60 an? Die eigentliche Frage lautet: Was brauchen Menschen, damit sie auch mit 60, 70 oder 80 aktiv, verbunden und Teil unserer Gemeinschaft bleiben?



MENSCHEN IN BEWEGUNG BRINGEN

NIEDERSCHWELLIGER BEWEGUNGSTREFF IM QUARTIER

Turn- und Sportvereine leisten jeden Tag wertvolle Arbeit für die Gesundheit ihrer Mitglieder. Doch wie können sie Menschen erreichen, die bisher keinen Zugang zu Sport und Verein haben? Viele ältere Menschen würden sich mehr bewegen, fühlen sich jedoch zu unsportlich für eine Vereinsgruppe, haben Hemmungen oder Ängste, sind sozial isoliert oder verfügen nur über begrenzte finanzielle Möglichkeiten. Oft fehlt zudem der Zugang zu bestehenden Angeboten.
Offene Bewegungstreffs sind präventive, wohnortnahe Angebote im Freien. Ziel dieses niederschwelligen Formats ist es, inaktive ältere Menschen für Bewegung zu gewinnen, positive Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und soziale Kontakte zu fördern. Die Idee ist so einfach wie wirksam und hat sich bereits in vielen Kommunen und Landkreisen bewährt: An einem festen Treffpunkt, beispielsweise im Park, an einer Seniorenein-richtung oder bei einer Apotheke werden unter Anleitung von so genannten Bewegungsbegleiter:innen gemeinsam leichte, alltagsnahe Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft durchgeführt – ergänzt durch Spaziergänge oder andere altersgerechte Ausdaueraktivitäten. Das sprichwörtliche Sahnehäubchen ist oft der gemeinsame Besuch eines Cafés oder einer Gaststätte, die durchaus auch die Vereinsgaststätte sein kann.

BEWEGUNGSTREFFS MIT DEM SPORTVEREIN

Mit der demografischen Alterung und der damit einhergehenden Belastung des Gesundheits- und Pflegesystems gewinnt das Thema Prävention und Bewegungsförderung aktuell rasant an Bedeutung. Warum sollte deshalb nicht auch ein Sportverein einen Bewegungstreff in seiner Kommune anbieten?



WARUM?

- Stärkung des Vereinsimages und der Wahrnehmung als Gesundheitspartner in der Kommune
- Aufbau wirkungsvoller Netzwerke mit Kommune, Seniorenarbeit und Gesundheitsakteuren bei gleichzeitiger Vermeidung von Doppelstrukturen
- Zugang zu neuen Zielgruppen
- Bindung für ältere/hochaltrige Mitglieder, die kein Vereinssportangebot wahrnehmen können
- Gewinnung von Mitgliedern für ein Ehrenamt60+
- Beitrag zu einer „sorgenden Gemeinschaft“ und einem lebenswerten Quartier *www.quartier2030-bw*

FÜR WEN?

- Ältere ab circa 70 Jahren
- Menschen mit wenig Bewegungserfahrung
- Menschen mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen
- Personen, die sich einsam oder unsicher fühlen
- Menschen, die soziale Kontakte suchen

WIE?

- Interesse an neuen Wegen der Bewegungsförderung
- Bereitschaft zur Kooperation mit anderen örtlichen Akteuren wie zum Beispiel Kommunalverwaltung, Kirchen, Altenhilfeträger, Apotheken, Seniorenrat, Nachbarschaftshilfe, Quartiersmanagement
- Übungsleiter:in als Mentor:in für das Bewegungsbegleiter-Team
- Gewinnung von Bewegungsbegleitenden aus den Reihen der sportaffinen Mitglieder der Zielgruppe *Junge Alte* in bestehenden Sport-Gruppen (Ehrenamt60+)

Fotos: Werner Kuhnle



NEUE ENGAGEMENT-FORM 60+

Bewegungstreffs und die Babyboomer-Generation bieten Vereinen ein großes Potenzial für flexible Formen des Ehrenamt60+ jenseits der klassischen Übungsleiter-Tätigkeit im Verein: Viele „junge Ruheständler:innen“ sind bereits im Verein sportlich aktiv, bringen Lebens- und Bewegungserfahrung mit und genießen eine hohe Akzeptanz bei der Zielgruppe. Gleichzeitig suchen Menschen nach dem Berufsleben vermehrt nach einer sinnstiftenden Aufgabe und einer beständigen Gemeinschaft.

Für die Gewinnung und langfristige Bindung von Bewegungsbegleitenden hat sich ein Team aus drei bis fünf Personen bewährt. Gemeinsame Schulungen, gegenseitige Vertretungsmöglichkeiten und die Verteilung der Verantwortung auf mehreren Schultern kommen den Bedürfnissen der Engagierten entgegen. So wird das Ehrenamt60+ dem Wunsch nach zeitlicher Flexibilität des Einzelnen gerecht und schafft eine Verantwortungsgemeinschaft im Team. Ein lizenzierter Übungsleitender als Mentor und erfahrene Berater:in bei fachlichen Fragen rundet die Attraktivität dieser Engagementform ab.

BEIM STB ALS BEWEGUNGSBEGLEITER:IN QUALIFIZIEREN

Ein:e Bewegungsbegleiter:in benötigt keine Übungsleiter-Lizenz. Ihre Rolle ist mit der von Alltagsbegleitenden oder Nachbarschaftshelfenden zu vergleichen. Die Grundschulung umfasst 20 Lerneinheiten (circa 2,5 Tage) und folgende Inhalte:

- Körperliche Veränderungen im Alter
- Bedeutung und Wirkung von Bewegung auf die Mobilität älterer Menschen
- Übungen zur Sturzprävention mit dem Bewegungsprogramm Fünf Esslinger nach Dr. Runge
- Übungen zum Gehirntraining durch Bewegung am Beispiel des Konzepts Mental Mobil
- Methodikansätze für Motivation und Kommunikation mit Älteren/ Hochaltrigen

Qualifizierung durch den STB

Treffpunkt STB
20.10.2026,
18 – 19.30 Uhr
Bewegungstreffs – Vereine in der kommunalen Bewegungsförderung – wie geht das?

Termine für Bewegungsbegleiter-Schulung für 2027
14. – 16.04.2027
27. – 29.10.2027
STB-Campus Bartholomä

> Der Bewegungstreff im Quartier ist kein zusätzliches Seniorensport-Angebot, sondern eine Chance für den Verein, Menschen zu erreichen, die ansonsten nie den Weg in den Sportverein finden würden sowie gleichzeitig als Verein im organisierten Sport gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und als starker Gesundheitspartner in der Kommune sichtbar zu werden.
>
> Jutta Ommer-Hohl

STB-Vizepräsidentin Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport



AUS- UND WEITERBILDUNG



Die Generation 60+ ist vielfältig. Entsprechend differenziert sind die Bildungsangebote des STB. Sie unterstützen Vereine dabei, ältere Menschen mit passgenauen Bewegungs-, Gesundheits- und Engagementangeboten aktiv, selbstständig und eingebunden zu halten.

Besondere Weiterbildung Ältere
Abgelaufene C-Lizenzen reaktivieren oder bestehende STB-C-Lizenzen (z. B. Kinderturnen) zur C-Lizenz Ältere umschreiben lassen.

Gesund alt werden
Wie lassen sich untrainierte ältere Menschen oder Personen, die lange keinen Sport betrieben haben, erreichen? Die Fortbildung vermittelt die dafür relevanten Anforderungen.

Bewegung und Demenzprävention
Sport mit kognitiv eingeschränkten älteren Menschen stellt besondere Anforderungen. Die Fortbildung vermittelt Grundlagen zum Krankheitsbild Demenz, Umgang mit Betroffenen sowie aktuelle Erkenntnisse zur Demenzprävention.

Fünf Esslinger nach Dr. Runge
Das Programm wird als niederschwelliges Einstiegsangebot zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte geschult.

Weitere Infos und Buchung über das Jahresprogramm 2027

Eure Ansprechpartnerin:

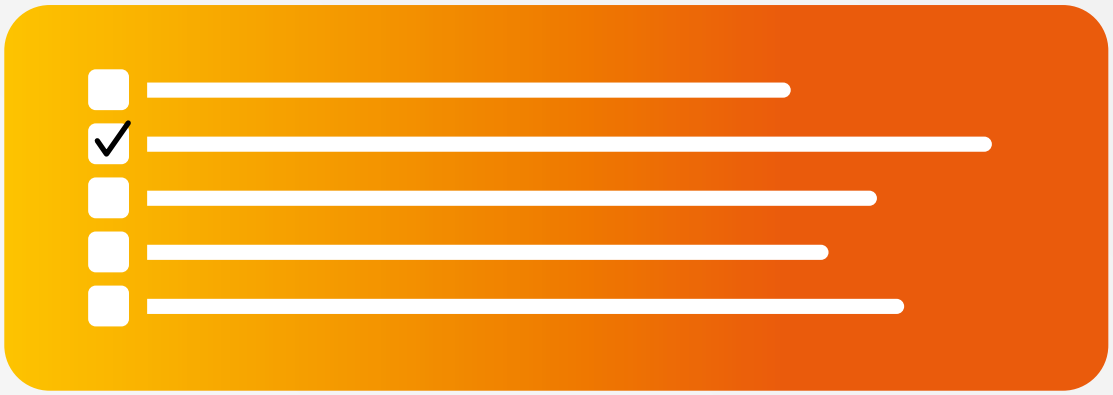


Michaela Böhme
michaela.boehme@stb.de



Fotos: STB

WIE FIT IST DEIN VEREIN FÜR DIE GENERATION 60+?



Sie engagiert sich, übernimmt Verantwortung, bleibt sportlich aktiv und prägt das Vereinsleben oft über Jahrzehnte hinweg: Die heutige Generation 60+ war und ist für viele Turn- und Sportvereine eine tragende Säule. Doch wie gut sind Vereine auf die Wünsche, Bedürfnisse und Potenziale älter werdender Mitglieder sowie von Neu- und Wiedereinsteigenden vorbereitet? Mit der bundesweiten Vereinsumfrage 60+ wollen wir genau das herausfinden.

DTB-VEREINSUMFRAGE 60+

Ab Oktober sind Turn- und Sportvereine in ganz Deutschland aufgerufen, sich an der DTB-Vereinsumfrage 60+ zu beteiligen. Die Befragung läuft bis zum 15. November 2026. Teilnehmen können alle, die ihren Verein aktiv mitgestalten oder sich ihm verbunden fühlen: vom Vorstand über Abteilungs- und Übungsleitende bis hin zu den Mitgliedern selbst. Jede Stimme hilft dabei, ein aussagekräftiges Bild der Situation vor Ort zu zeichnen.
Die Ergebnisse werden bundesweit sowie für die einzelnen Landesturnverbände ausgewertet. Erste Erkenntnisse sollen noch 2026 veröffentlicht werden und wichtige Impulse für die zukünftige Vereinsentwicklung liefern.

WARUM SOLLTE EUER VEREIN AN DER UMFRAGE TEILNEHMEN?

Mit euren Rückmeldungen helft ihr dabei,

- bedarfsgerechte Qualifizierungs-, Fortbildungs- und Beratungsangebote zu entwickeln,
- praxistaugliche Materialien und Arbeitshilfen für die Vereinsarbeit bereitzustellen,
- erfolgreiche Ideen und Vereinskonzepte sichtbar zu machen,
- neue Impulse für die Vereinsentwicklung im Bereich 60+ zu setzen und
- die Interessen der Vereine gegenüber Partnern, Politik und Fördermittelgebern wirkungsvoll zu vertreten.

WAS DIE VEREINE BEWEGT

Die Umfrage wurde vom DTB gemeinsam mit den Landesturnverbänden in der Arbeitsgruppe „Ältere“ entwickelt. Ziel ist es, ein realistisches Stimmungsbild aus den Vereinen zu gewinnen: Was funktioniert bereits gut? Wo stoßen Vereine an ihre Grenzen? Und welche Unterstützung wird benötigt, damit Bewegungsangebote, Gemeinschaft und Engagement auch in Zukunft Menschen bis ins hohe Alter erreichen? //

Hier geht’s zur Umfrage:

Mitmachen und gewinnen!

Nehmt an der Umfrage teil und gewinnt eine „Vereinswerkstatt GUTES Alter“ im STB Campus Bartholomä für bis zu 12 Personen inklusive Übernachtung!

GUTES ALTER

Durchschnittliche Lebenserwartung
(in Jahren)



Deutschland

2025
- 83,4 Frauen
- 78,8 Männer

2000
- 81,8 Frauen
- 75,9 Männer

Baden-Württemberg

2025
- 84,4 Frauen
- 80,3 Männer

2000
- 82,1 Frauen
- 76,7 Männer

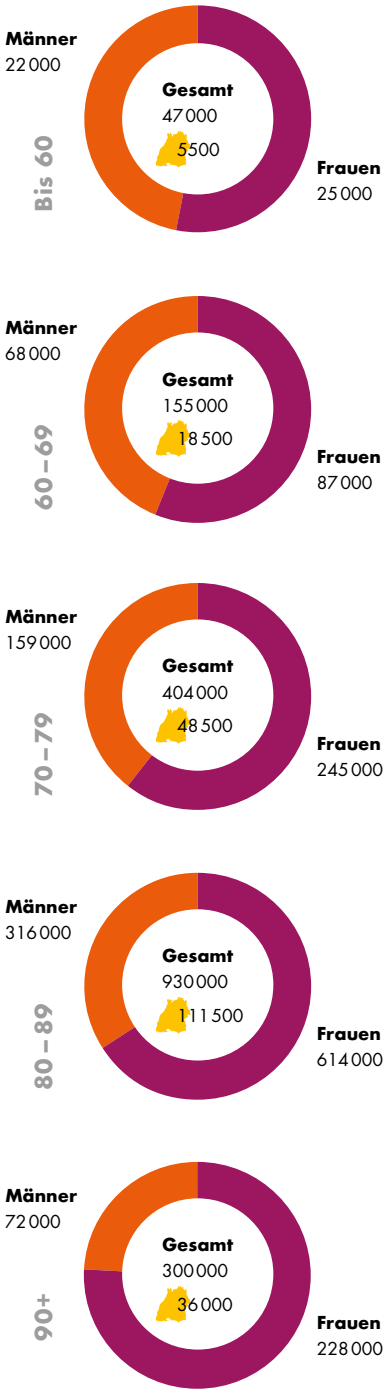
Entwicklung der Bevölkerung in Baden-Württemberg
(nach ausgewählten Altersgruppen)

2000	**20 – 65:** 6,52 Mio. **65+:** 1,67 Mio.	**Gesamt:** 10,52 Mio.	**Altenquotient*** 26
2010	**20 – 65:** 6,53 Mio. **65+:** 2,09 Mio.	**Gesamt:** 10,75 Mio.	**Altenquotient*** 32
2023	**20 – 65:** 6,68 Mio. **65+:** 2,38 Mio.	**Gesamt:** 11,23 Mio.	**Altenquotient*** 36
2030	**20 – 65:** 6,51 Mio. **65+:** 2,71 Mio.	**Gesamt:** 11,40 Mio.	**Altenquotient*** 42
2040	**20 – 65:** 6,55 Mio. **65+:** 2,93 Mio.	**Gesamt:** 11,61 Mio.	**Altenquotient*** 45

2000 bis 2023: Ergebnisse der Bevölkerungsfortschreibung;
2030 und 2040: Ergebnisse der Bevölkerungsvorausberechnung auf Basis 2023 (Hauptvariante).
* Auf 100 Personen im Alter von 20 bis unter 65 Jahren kommen … Personen im Alter von 65 und mehr Jahren.
Quelle: Statistisches Landesamt Baden-Württemberg, 2025

Demenzerkrankungen in Deutschland geschätzt (31.12.2023)

Anteil BaWü



Datenbasis: Prävalenzraten für Europa aus dem WHO Global Status Report 2021, Fortschreibung des Bevölkerungsstandes zum 31.12.2023 (Datenbank Genesis, Statistisches Bundesamt, Tabelle 12411-0013)
Quelle: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg