

Die Jungen Alten – Wachstumsgruppe der Zukunft



Vom dynamischen und aktiven Mittfünfziger über den 60-jährigen Neu- und Wiedereinsteiger bis hin zu den mobilen 70-igern – sie alle werden in den kommenden Jahren mit dem Wunsch nach einem aktiven und gesunden Leben in den Turn- und Sportvereinen ankommen. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass Vereine ein attraktives Angebot für diese Altersgruppe, flexible Strukturen und gute Qualität bieten.



Europäisches Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012



Wer sind die „jungen Alten“? Die meisten der damit bezeichneten Menschen würden sich selbst nicht als „alt“ bezeichnen. Sie sind zwischen 55 und 65 Jahre, stehen mitten im Leben und bilden bereits heute einen bedeutenden und demographisch bedingt stetig wachsenden Bevölkerungsanteil, der in sich sehr unterschiedlich ist. Mit dieser Lebensspanne gehen wichtige Veränderungen des Alltags einher. Gesellschaftliches Engagement, Freizeitgestaltung, Mediennutzung und Sport füllen gerade in der Nacherwerbszeit Freiräume und Freizeiten.

„Altern ist keine Katastrophe!“ so lautete der Impulsvortrag von Prof. Dr. Ansgar Thiel beim letztjährigen Sportkongress. „Wenn wir über Altern reden haben wir in der Regel ein negatives Bild.“ Ein Bild das geprägt ist von Rollatoren, Gebrechlichkeit, Falten und Hilflosigkeit.

„Unsere Gesellschaft besteht aber nicht aus Greisen, Senilen und Kranken“, so Thiel. „Wir müssen uns auf eine Gesellschaft einstellen, die von älteren Menschen dominiert wird, die fit und tatendhungrig sind und die noch etwas bewegen wollen.“ Historisch habe es niemals eine solche lange Jugendphase gegeben wie heute. Vereine müssten Wege suchen, um die „jungen Alten“ gewinnen zu können.

Bei der Auftaktveranstaltung zum „Europäischen Jahr für aktives Altern“, sagte die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Dr. Kristina Schröder: „Dem

einschlägigen Bild vom Alter, das leider oft noch von Falten und Gebrechen geprägt ist, können wir also ein weiteres hinzufügen: Seniorinnen und Senioren in Turnschuhen.“ Aktives Altern habe etwas mit Verantwortung zu tun und zwar im doppelten Sinne, so Schröder. Zum einen bedeute es, Verantwortung für sich selbst, für seine Gesundheit und seinen Lebensstil zu übernehmen. Zum anderen gehöre auch die Verantwortung für andere zur Kernidee des aktiven Alterns. Zwischen beidem gebe es eine Verbindung. Denn ganz egal ob Enkel oder Ehrenamt – Verantwortung hält fit und integriert.

Mit der Lebenstreppe stellt der STB die Zukunftsaufgabe visuell dar: Lebenslanges Sporttreiben als strategische Herausforderung für den Verein. Und wenn Vereine dies als Chance begreifen, dann werden sie kein Auslaufmodell im großen Markt der Freizeit- und Gesundheitsanbieter sein. Im Gegenteil – mit einem vielfältigen und guten Angebot ist das der Bereich, mit dessen finanziellen Überschüssen im Solidarprinzip andere, oftmals kostenintensive Bereiche des Vereins, z. B. Kinder- und Jugendsport oder der Wettkampfsport, unterstützt werden können.

Das Solidarprinzip macht den Status „gemeinnütziger Verein“ aus und genau das unterscheidet uns von anderen Anbietern. Mit der Marke „GYMWELT – Gymnastik + Fitness im Verein“ lassen sich all die vielfältigen Angebote des Freizeit- und Gesundheitssport nicht nur auf

Verbandsebene, sondern besonders auch im Verein öffentlichkeitswirksam bündeln.

Teilnehmer-Stimmen

„Trotz der recht großen Teilnehmerzahl war die Fortbildung mit dem Thema: „Die Fünf Esslinger“ perfekt! Sie regte an zum Mitmachen und machte Lust und Mut das Gelernte weitergeben zu wollen. In unserem Verein wird bald ein Kurs mit diesem Titel angeboten werden.“
Heide Hemberger, TSV Musberg

An Robert Baur schätze ich ...

... seine Fähigkeiten als Netzwerker und seinen unermüdlichen Einsatz für Ideen und Ziele, mit denen er „seinen“ STB und den Sport in Baden-Württemberg vorangebracht hat. Als Kooperationspartner habe ich die jahrzehntelange Verbundenheit, Ausdauer und teilweise fordernde Hartnäckigkeit kennen- und wertschätzen gelernt.

Jutta Ommer-Hohl,
AOK Baden-Württemberg

Lebenslanges Sporttreiben



Teilnehmer-Stimmen

„Vielen Dank an Dr. Runge und sein Team für einen informationsreichen und motivierenden Tag. Alle Übungen kann ich in bestehenden Gruppen verwenden.“
Marianne Widmann, TSV Steinenbronn

Europäisches Jahr für aktives Altern



FÜNF ESSLINGER – DAS PROGRAMM FÜR DIE ZIELGRUPPE „ÄLTERE“

Die Fünf Esslinger – ein Programm für lebenslange Fitness, wurde von dem Altersmediziner Dr. Martin Runge, Chefarzt der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg, bereits Ende der 90er Jahre entwickelt. Seine Wirksamkeit wurde in einer Studie von 2000 bis 2010 nachgewiesen. Mit dem Programm Fünf Esslinger werden die vier wichtigsten Fit-

Teilnehmer-Stimmen

„Im Kurs des VfL Gerstetten sind 15 Teilnehmer im Alter zwischen 50 und 70 Jahren. Es ist eine gemischte Gruppe in der die weiblichen Teilnehmer überwiegen. Alle sind von den Übungen begeistert und berichten, dass sie diese auch zu Hause im Alltag immer wieder anwenden. Es ist zu sehen, dass viele schon nach kurzer Zeit große Fortschritte in ihrer körperlichen Fitness gemacht haben. Die meisten wollen am nächsten Kurs wieder teilnehmen. Da die Teilnehmer auch in ihrem Umfeld sehr positiv über die „Fünf Esslinger“ reden, denke ich, dass der Zuspruch in Zukunft noch größer sein wird.“
 Otto Halter, VfL Gerstetten

Teilnehmer-Stimmen

„Von meinem Orthopäden hörte ich vor circa zwei Jahren zum ersten Mal von den Fünf Esslingern. Nachdem ich im STB-Magazin von der gelungenen Kampagne des Bewegungsprogrammes gelesen hatte, wollte ich beim nächsten Kurs dabei sein. Besonders beeindruckt hat mich das Referat von Herrn Dr. Martin Runge „Altern als gesundheitlicher und sozialer Prozess“, das er mit sehr viel Freude und Spaß vermittelte. Für mich war es eine gelungene Fortbildung und das Gelernte kann ich in meiner Gruppe sehr gut umsetzen.“
 Klara Schweizer, Turnerschaft Friedrichshafen

nesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit. Für jede der Fitnesskomponente gibt es spezielle Übungen in vielen Varianten, um damit genau den Schwachstellen entgegenzuwirken, die beim Älterwerden entstehen.

Ende Februar fand die zweite Tagesfortbildung in der Aerpah-Klinik statt. Viele Vereine haben erneut neue Kurse gemeldet, die über die Kooperation mit dem VdK Baden-Württemberg an die Zielgruppe „Ältere“ gebracht werden. Die dritte Tagesfortbildung Anfang Mai ist bereits ausgebucht und auch für die geplante Fortbildung im Juni gibt es nur noch einige wenige Restplätze.

Michaela Huppertz

In diesen STB-Vereinen gibt es spezielle Fünf Esslinger-Kurse in Kooperation mit dem VdK:

SC Amorbach, TSV Berkheim, TV Bopfingen, TG Geislingen, VfL Gerstetten, TSG Giengen, Heidenheimer Sportbund, SV Illingen, MTV Ludwigsburg, SGV Murr, TSV Musberg, TSV Steinenbronn, TV Unterboihingen, SV Weidenstetten, TSV Weilheim, SV 1898 e. V. Zuffenhausen.

Weitere Termine mit den Fünf Esslingern:

Tagesfortbildung

Termin: 16.6.12
 Ort: SpOrt Stuttgart
 Nr.: GF-10-1800-0-0765/12
 nur noch Restplätze!

GYMWELT-Foren

Termin: 14.4.12
 Ort: Turngau Hohenlohe

Termin: 21.4.12
 Ort: Turngau Ulm

Termin: 12.5.12
 Ort: Rems-Murr

Weitere Infos:

<http://www.stb.de/service-bildung/lehrgaenge/gymwelt-foren.html>

Die Fünf Esslinger und Dr. Martin Runge bei „Fitness meets Kiliansplatz“

Termin: 19.5.12
 Ort: Landesturnfest Heilbronn
 Kiliansplatz (10 bis 11 Uhr).

Fachtagung GYMWELT

Workshops „Fünf Esslinger“ und Impulsvortrag von Dr. Martin Runge „Wer gut trainiert wird später alt“
 Termin: 13./14.10.12
 Ort: Landessportschule Albstadt

als strategische Herausforderung für den Verein



Mehr zum Thema „Ältere“:

www.stb.de/freizeit-gymwelt/allgemeines/wissen-fakten/zielgruppen/aelttere.html