75. Jahrgang E 8285
06 • 2025

SALTO 1848

DAS STB MAGAZIN

GUTES ALTER, UM AKTIV ZU SEIN

MACHT MIT BEIM TAG DES KINDERTURNENS!
Vom 7. bis 9. November findet der Tag des Kinderturnens wieder statt. Meldet euch ab sofort dafür an!

ALLES FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN
In dieser Ausgabe zeigen wir euch, wie ihr eure Körperhaltung verbessert und eure Flexibilität steigert.

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

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

Gesund, **u**nabhängig, **t**eilhaben, **e**ngagiert sein, **S**icherheit – wünschen wir uns das nicht für unser Alter? Ein großes Thema für Jeden, für unsere Gesellschaft.
Denn Deutschland altert – aktuell ist jeder Vierte über 60 Jahre, die Zahl der über 80-Jährigen steigt. Dieser demografische Wandel birgt eine Herausforderung für unser Gesundheitssystem und unser gesellschaftliches Miteinander.

Ein aktiver Lebensstil, soziale Aktivitäten und Kontakte tragen wesentlich dazu bei Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und möglichst lange selbständig, selbstbestimmt zu leben.

Wir, mit unseren Turn- und Sportvereinen, unseren Angeboten, unserer Verankerung in der Kommune sind wichtige Akteure der Gesundheits- und Bewegungsförderung, des sozialen Zusammenhalts. Gemeinsam mit kompetenten Akteuren wollen wir ein kommunales, regionales Netzwerk entwickeln und so ein alter(n)sgerechtes Angebot für unsere Mitglieder, für Bürger anbieten. Dieser Leitgedanke trägt unser Projekt *GUTES Alter,* mit dem wir unsere gesellschaftliche Rolle und Verantwortung ausbauen. Sei Du als Verein dabei!

AUF DEN SPUREN VON RÄUBER HOTZENPLOTZ

In dieser Ausgabe zeigen wir euch, wie Kinder ein fantasievolles Bewegungsabenteuer durch Räuberhöhle, Zauberkeller und Polizeistation erleben.

Seite 16

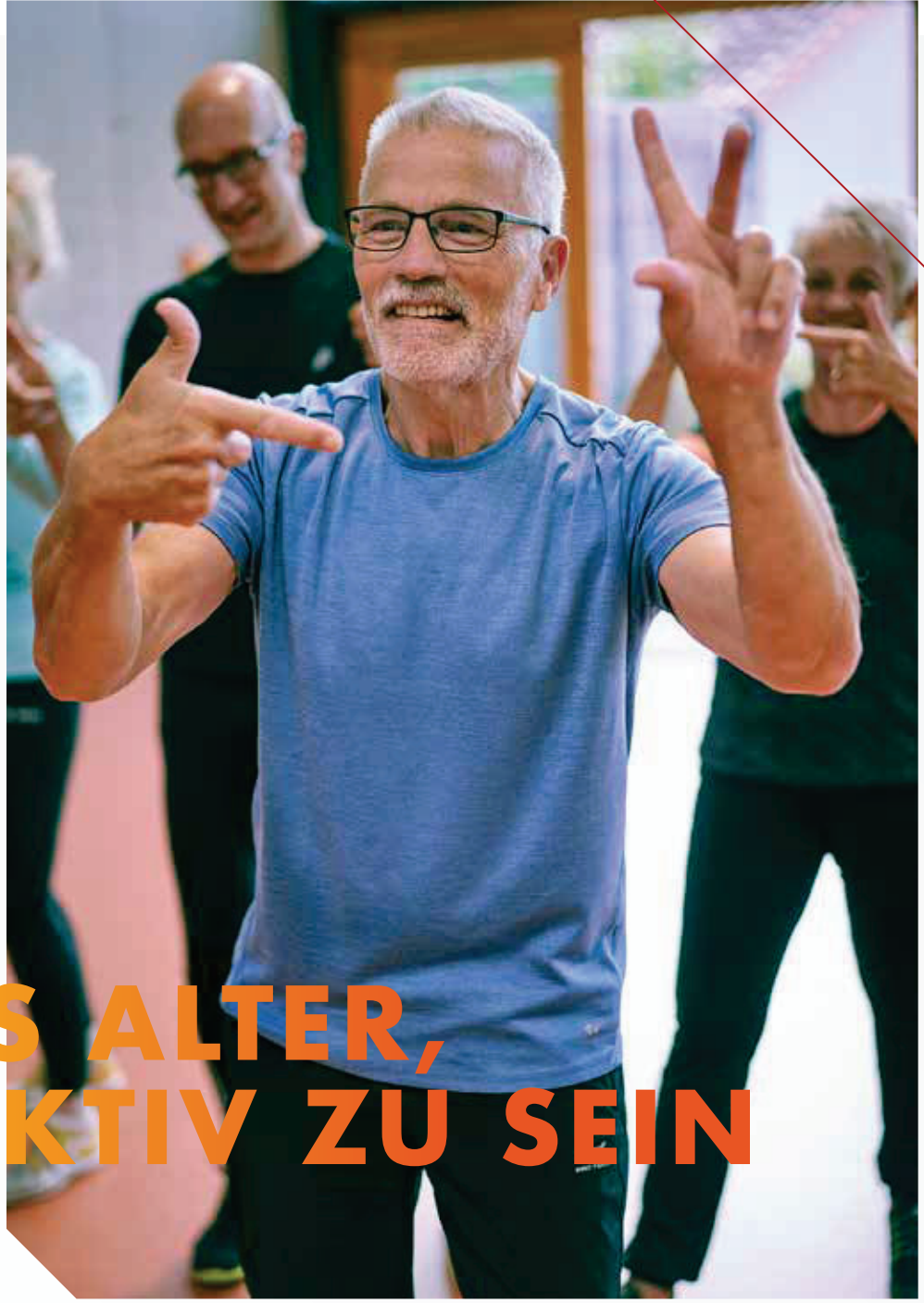
DIE STB-LIGEN STEHEN FEST

Mit unserer Übersicht seht ihr auf einen Blick, wer in dieser Saison in welcher Liga an den Start geht.

Seite 50

Jetzt die digitale Ausgabe lesen!

Titelbild: Heiko Potthoff



GUTES ALTER, UM AKTIV ZU SEIN

Die Zahl der Bürger im Alter von 65 Jahren und mehr ist laut dem Statistischen Bundesamt in den vergangenen drei Jahrzehnten um sechs Millionen Menschen auf 16,4 Millionen im Jahr 2021 gestiegen. Diese Zahl wird aufgrund des Altersaufbaus und der gestiegenen Lebenserwartung bis 2040 auf circa 22 Millionen steigen und den Arbeitsmarkt sowie das Gesundheits- und Rentensystem unter Druck setzen.

Wir gewinnen im Alter also Lebenszeit und es stellt sich die Frage, wie diese möglichst gesund, selbstbestimmt und mit Lebensfreude verlaufen kann. Die Antwort darauf liegt aus Sicht des Schwäbischen Turnerbunds (STB) maßgeblich bei einem aktiven Lebensstil in sozialer Gemeinschaft – zwei der Kernaufgaben unserer Mitgliedsvereine.

Was brauchen „die Älteren“? Dafür ist es zunächst notwendig, die Zielgruppe zu identifizieren. Die zahlenmäßig größte Generation der Nachkriegsgeschichte, die „Babyboomer“ umfasst circa 20 Millionen Menschen und hat das Leben in Deutschland in vielerlei Hinsicht in den vergangenen Jahrzehnten geprägt und wird das auch in Zukunft machen. Die Bevölkerungswissenschaft ordnet die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer zwischen 1954 und 1969 ein.

DEUTSCHLAND WIRD ALT

Den Babyboomern kommt im gesellschaftlichen Alterungsprozess eine Schlüsselrolle zu, die an dieser Stelle nicht auf allen Ebenen dargestellt wird. Vielmehr konzentrieren wir uns auf die Potenziale, die die Zielgruppe mitbringt. Dr. Andreas Mergenthaler, Leiter der Forschungsgruppe *Altern und Alterung* beim Bundesinstitut für Bevölkerungsentwicklung beschreibt die vier entscheidenden Maßnahmen (FAZ.NET am 13.07.2023), um den gesellschaftlichen Alterungsprozess erfolgreich zu gestalten. Alle vier Maßnahmen lassen sich auf den Sport und die Vereine übertragen:

1 EIN ANDERES ALTERSBILD MUSS HER

Menschen jenseits der 60 stehen im Leben, wollen sich einbringen und aktiv sein.

2 STÄRKUNG VON ANGEBOTEN UND ANREIZEN

Sportvereine sowie Kommunen müssen für diese Zielgruppen Angebote und Möglichkeiten schaffen, um für Sport, Bewegung und Beteiligung zu begeistern.

3 AUSBAU VON PRÄVENTIVEN MAßNAHMEN

Indem mehr präventive, gesundheitsförderliche und altersgerechte Angebote geschaffen werden, kann Krankheit und Gebrechlichkeit vorgebeugt werden. Das senkt wiederum die Gesundheitskosten für die Allgemeinheit, stärkt auf der anderen Seite die Lebensqualität der Älteren und ihrer Angehörigen, die möglicherweise, Familie, Beruf und die Pflege von Eltern unter einen Hut bringen müssen.

4 GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG FÜR ÄLTERE PERSONEN IN KRITISCHEN LEBENSPHASEN

Einsamkeit, Altersarmut, körperliche und/oder kognitive Einschränkungen im Alter sind die Schlagworte, die durch die Verbundenheit und die Kontakte im Verein leichter bewältigt werden können.

GUTES ALTER

- Gesundheit
- Unabhängigkeit
- Teilhabe
- Engagement
- Sicherheit

Fotos: STB

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...

... es eine tolle Gemeinschaft ist und weil es mir körperlich und geistig guttut. *Erika, 87 Jahre, Parksport & Bewegungstreff*

Auch wir beim Schwäbischen Turnerbund (STB) sind uns dieser gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und zeigen mit Handlungsempfehlungen auf, wie die Zielgruppe in das gesellschaftliche Leben vor Ort im Verein und im Quartier integriert werden kann. Dazu haben wir zum Jahresbeginn das Projekt *GUTES Alter* ins Leben gerufen. GUTES steht dabei für: Gesundheit, Unabhängigkeit, Teilhabe, Engagement und Sicherheit. Und wer wünscht sich nicht genau das auch für seine eigene letzte Lebensphase?

Das Projekt beschäftigt sich jedoch nicht nur mit den *jungen Alten*. Der STB hat sich in der Zielgruppeneinteilung an die der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der UN orientiert. Letztere bezeichnen Menschen ab 60 als *Ältere*. Der Schwäbische Turnerbund gliedert Personen ab 60 in drei Altersstrukturen mit den jeweiligen Eigenschaften und damit sich verändernden Bedürfnissen:

60 BIS 70 JAHRE

Lebensphase: Übergang ins Alter
Lebensereignisse: Beendigung der beruflichen Tätigkeit, Rentenbeginn

70 BIS 80 JAHRE

Lebensphase: Übergang ins hohe Alter
Lebensereignisse: ggf. Zunahme von körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen/Krankheiten; Verlust des Partners/Partnerin

80 BIS 90 JAHRE

Lebensphase: Übergang ins hochbetagte Alter
Lebensereignisse: ggf. Zunahme Unterstützungsbedarf/Pflege; Verlust der Selbständigkeit

Ein Blick auf die Mitgliederentwicklung in diesen drei Zielgruppen beim STB zeigt, wie groß der Bedarf an (Sport-)Angeboten für diese Zielgruppen ist:

60 – 69 Jahre

	2014	2025	Veränderung 2014 – 2025
d		2	
m	21344	27332	+28,1%
w	39052	51941	+33,0%
Gesamt	**60396**	**79275**	+31,3%

70 – 79 Jahre

	2014	2025	Veränderung 2014 – 2025
d		1	
m	23297	20569	-11,7%
w	35688	35558	-0,4%
Gesamt	**58985**	**56128**	-4,8%

ab 80 Jahre

	2014	2025	Veränderung 2014 – 2025
d			
m	7889	16609	+100,5%
w	9228	24872	+169,5%
Gesamt	**17117**	**41481**	+142,3%

60plus Gesamt

	2014	2025	Veränderung 2014 – 2025
d	0	3	
m	52530	64510	+22,8%
w	83968	112371	+33,8%
Gesamt	**136498**	**176884**	+29,6%

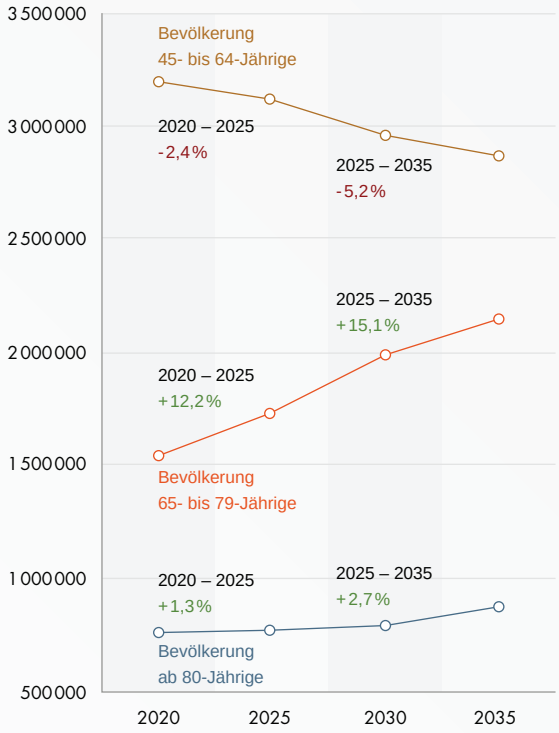
Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...

... ich Musik liebe und mich gerne dazu bewege.
Helga, 82 Jahre, Seniorentanz

Allein die Veränderungen von 2014 bis 2025 zeigen nahezu in allen Altersbereichen massive Zuwächse. Besonders interessant: Im Bereich von 70 bis 79 Jahre verzeichnet der STB einen Gesamtverlust von fast fünf Prozent, obwohl die Bevölkerungszahlen in diesem Altersbereich stark zunehmen. Die Frage, die wir uns dabei stellen müssen, ist, ob nicht das Fehlen von altersgerechten Angeboten diesen Rückgang begründet. Denn auch darauf müssen sich Vereine in Zukunft einstellen: Die Menschen, die aus reiner Verbundenheit zum Verein auch ohne passendes Angebot Mitglied bleiben – so wie aktuell noch in der Statistik ab 80plus – werden in den kommenden Jahren weniger.

Bevölkerung nach Altersgruppen Baden-Württemberg

Quelle: Bertelsmann Stiftung



Fotos: STB

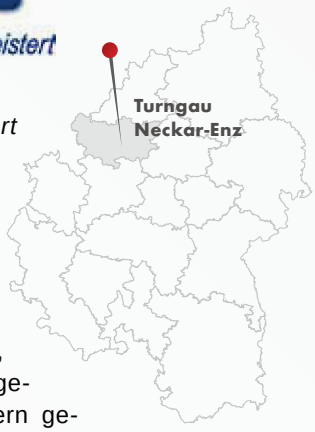
„Genau wegen der sich veränderten Mitgliederzahlen müssen unsere Sportvereine jetzt aktiv werden“, fordert Michaela Böhme, Projektleiterin *GUTES Alter*. „Ist es nicht auch eine ethische Verpflichtung, dass Vereine ihre Mitglieder, die lange Jahre im Verein aktiv waren, auch im Alter durch passende Angebote unterstützen und begleiten?“ *GUTES Alter* umfasst dabei drei zentrale Handlungsfelder:

Die sich verändernde Gesellschaft hat aber auch Auswirkungen im bürgerschaftlichen Engagement. So hat die Körber Stiftung in ihrer Studie *Engagiert euch, Boomer!* ermittelt, dass sich Ältere mit 40,6 Prozent ein Engagement in Stadtteil- und Nachbarschaftshilfe gegenüber nur 18,9 Prozent im Sport vorstellen können. „Das sind überraschende, aber total hilfreiche Ergebnisse“, sagt Böhme, die daraus schlussfolgert, dass Bewegungsförderung im Alter ganzheitlich gedacht werden sollte. Warum nicht Nachbarschaftshilfe und Quartiersentwicklung mit Sport und Bewegung kombinieren?

Fakt ist, dass die Mehrzahl unserer STB-Vereine die Zielgruppe der Älteren noch nicht so richtig im Fokus hat. Mit einer Seniorengymnastik alleine deckt man diese riesige und heterogene Zielgruppe nicht ab. Zudem drängt das Thema *kommunale Bewegungsförderung* aufgrund der demografischen und gesellschaftlichen Herausforderungen zunehmend in den Vordergrund. Das Paradoxe: Es gehe so einfach, adäquate Angebote zu implementieren, die auf Anhieb Zuspruch finden, weiß Böhme. Sie verweist auf STB-Vereine, die bereits sehr aktiv im Bereich *Sport mit Älteren* unterwegs sind.

SPORTVEREINE GEHEN BEREITS VORAN

Im Bereich Seniorensport gibt es beispielsweise die **Sportfreunde Fleinheim,** die vor sieben Jahren als Pilotverein im STB-Projekt *start-2move – bewegter leben* mit einem jungen Team rund um Abteilungsleiterin Jenni Joos gestartet sind. Das Ziel damals: Den älteren und passiven Mitgliedern wieder einen Weg in den Sport bieten. Mit Unterstützung vom STB gelang es Fleinheim, das Projekt in die Tat umzusetzen. Neben einer *start2move-Tour, Fit for all* und anderen Angeboten, sind seither vier verschiedene Walking- und Laufstrecken mit Trainingsstationen, die per Hinweistafel und Videos über QR-Codes erklärt werden, entstanden. Für dieses Projekt wurden die Sportfreunde für den 8. IBK-Preis (Internationale Bodensee-Konferenz) für Gesundheitsförderung und Prävention 2023 nominiert. Seit 2022 sind sie zudem im Bereich kommunale Bewegungsförderung für die gesamte Bürgerschaft mit einem niederschwelligen Sportangebot in Kooperation mit dem Tagespflegedienst *Regenbogen* aktiv.



Ein Vorbild in Sachen *Sport mit Älteren* ist auch der **TV Tamm.** Unter anderem mit dem Programm *Fünf Esslinger,* Wassergymnastik 60plus die explizit für die ältere Zielgruppe initiiert wurden, gibt es zahlreiche, weitere Gesundheitssportangebote, die von allen Mitgliedern genutzt werden können. Daneben gibt es eine Vielzahl von Wanderangeboten an Sonntagen, bei denen auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

Ähnlich ist es beim **TV Bad Wimpfen** mit insgesamt sieben Angeboten für Senioren im Bereich Gymnastik und Fitness. 2018 erhielt der Verein den Heilbronner Bürgerpreis für sein Projekt *Sport mit dem Rollator.* Dieser Preis wird jedes Jahr an Institutionen überreicht, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich für das Miteinander in der Gesellschaft einsetzen. Die Übungsleiter Ingrid und Karl-Heinz Herbst sind die Macher für die Vielfalt im Seniorenbereich des TV Bad Wimpfen.

Alle drei Vereine skizzieren ihren Weg hin zur erfolgreichen Implementierung der Seniorensportangebote.

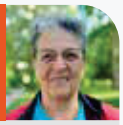
1 WAS WAR DIE INITIALZÜNDUNG, EURE ANGEBOTE FÜR ÄLTERE ZU ERWEITERN/INS LEBEN ZU RUFEN?

SF Fleinheim: Das Projekt *start2move – bewegter leben*. Damit wussten wir sofort: Das wollen wir machen! Wir hatten zum damaligen Zeitpunkt nur zwei Angebote für Ältere, die beide an einem Montag stattfanden. So konnten einige nicht teilnehmen, die gern dabei gewesen wären. Außerdem waren das bereits bestehende Gruppen, wo sich neue Teilnehmer nicht so recht getraut haben, dazu zu kommen.

TV Bad Wimpfen: Ausschlaggebend waren unsere älteren Mitglieder, die sich nach mehr für sie passenden Angeboten gesehnt haben.

TV Tamm: Die Initialzündung war vermutlich, dass die aktiven Turnerinnen und Turner älter wurden und altersgerechte Sportangebote gewünscht wurden. Es war der Bedarf da und dann auch die Übungsleiter.

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...



... ich schon gerne Sport gemacht habe. Für mich als „Reingeschmeckte" war es auch wichtig, Kontakte zu knüpfen und Bekanntschaften zu schließen. Ein super Verein! *Anne, 72 Jahre, Frauengymnastik 60 plus*

2 SEIT WANN KONZENTRIERT IHR EUCH VERSTÄRKT AUF DIESE ZIELGRUPPE?

SF Fleinheim: Seit dem start2move-Projekt 2018.

TV Bad Wimpfen: 2015 hat alles angefangen, als wir mit unserem Projekt *Parksport und Bewegungstreff* gestartet sind. Aufhänger war der demografische Wandel, mit dem wir uns schon seit geraumer Zeit im Verein beschäftigen.

TV Tamm: Eigentlich von Anfang an. Die Teilnehmer werden zusammen älter, äußern ihre Wünsche und sobald ein Übungsleiter verfügbar ist und es einen Hallenplatz gibt, geht es los.

3 WELCHE ERFAHRUNGEN HABT IHR IM UMGANG MIT DIESER ZIELGRUPPE GEMACHT?

SF Fleinheim: Wir nehmen die Zielgruppe als sehr dankbar wahr, die gerne Neues probiert. Das wiederum bringt dem Verein einen enormen Mehrwert in Sachen Gemeinschaft.

TV Bad Wimpfen: Nur positive! Neben dem Zuwachs neuer Mitglieder erfahren wir immer wieder große Dankbarkeit, dass die Personen noch im Alter aktiv sein können.

TV Tamm: Es gibt viele sehr dankbare TeilnehmerInnen, die sich sehr über das Angebot freuen. Und es gibt auch einige „engstirnige", die bestimmte Erwartungen an ein Angebot haben, die natürlich nicht immer erfüllt werden können. Es ist immer schön, wenn die Mehrheit sich über das Angebot freut und sehr gerne in die Stunden kommt und dann in den Gruppen gute Stimmung ist. Dann macht es sehr viel Spaß.

Fotos: STB; SF Fleinheim

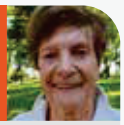
4 WAS WAR DIE GRÖßTE HERAUSFORDERUNG FÜR EUCH?

SF Fleinheim: Man muss sich als Verein erst einmal klar werden, was man möchte, wie man von außen gesehen werden möchte und wie und mit welchen Mitteln man das erreichen kann. Während der Pilotphase hatten wir beispielsweise begonnen, umliegende Firmen anzuschreiben und anzufragen, ob wir bei ihnen Betriebliches Gesundheitsmanagement in anbieten könnten. Wir haben Übungsleiter, die die Qualifikation hierfür mitbringen und erhofften uns so, die Babyboomer-Generation bereits im Arbeitsumfeld zu mehr Bewegung zu animieren. Bei uns auf dem Land hat sich das jedoch als ziemlicher Flop herausgestellt und so mussten wir diese Idee wieder verwerfen.

TV Bad Wimpfen: Wir wollten für die Zielgruppe passende Räumlichkeiten finden, die barrierefrei sind, sowie dabei unterstützen, dass Personen, die nicht eigenständig kommen können, zum Beispiel auch abgeholt werden. In Kooperation mit dem Bürgerbusverein Bad Wimpfen, können wir so Sportler aus den betreuten Wohneinrichtungen abholen.

TV Tamm: Die Gruppen haben sich so ergeben und gefunden. Herausforderungen gab es nicht direkt. Manchmal ist nicht klar, ab wann man als „älter“ gilt. Den Teilnehmern selber ist das nicht ganz klar und auch die Übungsleiter staunen manchmal wer sich so als „älter“ einstuft und wer nicht.

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...



... es mir großen Spaß macht und meiner Gesundheit guttut.
Magdalena, Seniorengymnastik

5 WAS RATET IHR ANDEREN VEREINEN, DIE MEHR FÜR DIESE ZIELGRUPPE ANBIETEN WOLLEN?

SF Fleinheim: Anfangen! Was soll schon groß passieren? Im Endeffekt kann man nur gewinnen. Manchmal stellt man es sich vielleicht einfacher vor, als es im Nachhinein ist oder man hat Bedenken, dass es zu viel Arbeit ist. Aber für alles findet man einen Weg, solange man mit Spaß und mit einem Team dabei ist. Vielen Dinge entwickeln sich auch Stück für Stück und das ist gut so.

TV Bad Wimpfen: Einfach machen! Die Zielgruppe ist sehr dankbar und hat die Teilhabe an Sport- und Bewegungsangeboten absolut verdient. Selbstverständlich sind die entstehenden sozialen Kontakte für die älteren Menschen mindestens genauso wichtig wie die Bewegungsangebote.

TV Tamm: Das Älter werden ist etwas ganz Normales und Natürliches und wir werden alle älter. Es ist immer gut, wenn die Gruppen im Namen nicht „Senioren-“ oder „für Ältere“ stehen haben, sondern zum Beispiel dann die Zielgruppe „Alter circa von bis“ dabei steht. Damit man sich nicht so alt fühlt, wenn man da mitmachen möchte. Das klappt viel besser.

WIE GEHT IHR BEI DER ANGEBOTSGESTALTUNG FÜR ÄLTERE VOR?

SF Fleinheim: Wir sprechen mit unseren Älteren im Verein und wollen von ihnen wissen: Was gibt es für Wünsche und Vorlieben? Dann schauen wir natürlich auch bei anderen STB-Vereinen, was hier so angeboten wird.

TV Bad Wimpfen: Nach Bedarf. Das heißt, dass wir für Vorschläge unserer Mitglieder offen sind und dann die Umsetzung prüfen. Wenn am Ende alles passt, setzen wir es um.

TV Tamm: Wir machen das so wie mit allen Angeboten in unserem Verein: Wenn uns ein Bedarf bekannt wird, brauchen wir zuerst einen Übungsleiter oder Übungsleiterin, dann einen Hallenplatz und dann können wir den Kurs anbieten. Neue Übungsleitende sind uns immer willkommen und wir übernehmen gern die Kosten für Aus- und Fortbildung. Das hat schon viele Leute bei uns im Verein dazu bewogen, den Übungsleiterschein zu machen.

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...

... es auf den start2move-Strecken vier verschiedene Strecken mit verschiedenen Belastungsstufen gibt und ich frei wählen kann, je nachdem wie ich mich gerade fühle. *Wolfgang, 66 Jahre, Functional Training*

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...

... es mir Spaß macht und immer gibt es was zum Lachen. Die sozialen Kontakte sind mir auch sehr wichtig. *Josef, 86 Jahre, Rollator Sport*

Fotos: STB; TV Bad Wimpfen

AUCH WETTKAMPFSPORT KENNT KEINE ALTERSGRENZEN

Obwohl wir in unserem Fachverband häufig von Fitness- und Gesundheitssport sprechen, gibt es noch eine weitere Schiene im STB: den Wettkampfsport bei den Senioren. Auch wenn dieser zahlenmäßig naturgemäß geringer vertreten ist, müssen wir uns im Klaren darüber sein, dass er auch im höheren Alter existiert. Ein Paradebeispiel für Wettkampfsport ist etwa die Deutsche Meisterschaft im Gerätturnen, bei der jedes Jahr auch STB-Athleten vertreten sind. Zuletzt war das 2024 in Iffezheim der Fall, wo mit Stefan Engal (SG Kirchheim) und Milena Nolte (SSV Ulm, siehe Bild) gleich zwei schwäbische Athleten in ihrer Altersklasse gewinnen konnten.

Interesse, im STB-Verbandsgebiet ebenfalls an Wettkämpfen für Senioren teilzunehmen?

Madlen Riempp
madlen.riempp@stb.de

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...

... weil es keinen Druck gibt bestimmte Übungen zu machen und wegen der Gemeinschaft. *Wolfgang, 61 Jahre, Fit for all*

Ich gehe gerne zum Sport in meiner Gruppe, weil ...

... ich mit den verschiedenen Übungsangeboten meine Beweglichkeit erhalte und zum Teil Schmerzen lindern kann. Ältere und Jüngere können gemeinsam Sport machen, doch jeder kann für sich die passende Übung raussuchen. Die Übungsleiterinnen korrigieren eventuelles Fehlverhalten und der Sport ist im Ort. *Helene, 72 Jahre, Fit for all*

Nachgefragt

mit Michaela Schneider, ehrenamtliche Mitarbeiterin und Ansprechperson für alle Fragen rund um das Seniorenturnen, berichtet von den besonderen Leistungen der Landesmeisterschaft und ordnet diese ein.

Wie hoch ist der Trainingsaufwand für die Athleten, um an solchen Meisterschaften teilzunehmen?

Der Trainingsaufwand ist sicherlich individuell sehr unterschiedlich. Die jüngeren zwischen 30 und 40 Jahren turnen teils noch aktiv in Ligamannschaften mit, andere sind so wie ich noch als Übungsleiter oder Funktionäre im Verein aktiv und haben daher eher wenig Zeit für eigenes Training. Die Einteilung der Altersklassen erfolgt in fünf Jahresschritten. Turner, die älter als 80 Jahre sind, turnen alle gemeinsam in der AK 80+. Das Einstiegsalter für Seniorenmeisterschaften ist das 30. Lebensjahr.

Wie viele solcher Wettkämpfe haben die Athleten pro Jahr?

Bundesweit haben sich die Seniorenmeisterschaften als sehr gefragte Veranstaltung etabliert. Daneben gibt es noch die deutschen Seniorenmeisterschaften (Einzelwettbewerb) und den Deutschlandpokal im Herbst (Mannschaft). In Ostdeutschland darüber hinaus noch viele weitere Einzelwettkampfangebote für Senioren, darunter auch das jedes Jahr stattfindende Jahnturnfest in Freyburg.

Ist die Bewertung bei diesen Wettkämpfen dieselbe wie bei den Aktiven?

Die Bewertung erfolgt nach denselben Vorgaben wie bei der Jugend. Die Übungen unterscheiden sich nur bezüglich des geforderten Schwierigkeitsgrads. Bei AK 30 bis 49 erfolgt die Ermittlung des Ausgangswerts anhand der Vorgaben für die LK3, und ab 50 dann LK4. Dies ist bei beiden Geschlechtern gleich.

Gibt es bei den Wettkämpfen eine Art „Dauer-Rivalen“, die seit Jahrzehnten gegeneinander turnen?

Innerhalb des STB keine, da diese Meisterschaft innerhalb des STB sehr wenig „gefragt“ war und daher des Öfteren auch einfach abgesagt wurde. Möglicherweise begründet sich dies auch darin, dass dieser Wettkampf bisher einfach nicht bekannt war und manche Regelungen zu starr waren (Kampfrichtermeldung). //

EXPERTENTIPP

Seit fast 15 Jahren weisen wir auf den demografischen Wandel und seine Auswirkungen auch für den Verein hin. Jetzt ist er da und die jahrelange Empfehlung „sich auf die Zielgruppe Ältere einzustellen“ wird zur Verpflichtung, wenn ein Verein seine langjährigen Mitglieder auch gesund ins Alter führen und nicht an andere Anbieter verlieren will. Das Projekt GUTES Alter bietet dabei Unterstützung und ist Strategie zugleich. Was alles dazu gehört, muss jeder Verein für sich selbst entwickeln – gute Beispiele gibt es viele dazu. Wichtig dabei sind zwei strategisch wirksame Ansätze:

1. Die Zielgruppe einbinden, nach ihren Bedarfen fragen und ihr auch die Möglichkeit bieten, sich in die Entwicklung einzubringen.
2. Nach Partnern im örtlichen Umfeld suchen, die diese Zielgruppe ebenfalls – möglicherweise in einem ganz anderen Kontext – auf dem Schirm haben. Unsere drei STB-Beispiel-Vereine machen es vor, wie einfach die Praxis aussehen kann. Ich kann nur an alle anderen Vereine appellieren, sich einfach auf den Weg zu machen. Gerne unterstützen wir euch dabei!

Michaela Böhme
michaela.boehme@stb.de

Fotos: STB; MICHAELA SCHNEIDER