

Sport

in Hessen



Landessportbund
Hessen e.V.

Titelthema

**Fitness kennt
kein Alter**



Erster Trikottag

Am 14. Juni Flagge zeigen für den Sport im Verein

Bestandserhebung

Mitgliederrekord im organisierten Sport in Hessen

Editorial

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

pünktlich zum Frühlingsbeginn und zum Beginn der Sommerzeit, die uns allen eine Stunde länger Tageslicht für so viele sportliche Aktivitäten spendet, greifen wir in der aktuellen Ausgabe von „Sport in Hessen“ wieder viele aktuelle Themen auf. So widmen wir uns im heutigen Titelthema „Fitness kennt kein Alter“ einer Bevölkerungsgruppe, die für unsere Vereine Chance und Herausforderung zugleich ist. Vereine, Sportkreise und -verbände tun gut daran, über Angebote für Menschen über 60 nachzudenken. Immerhin ist jedes fünfte Vereinsmitglied über 60 Jahre alt. Ich darf mich auch dazu zählen.

Übrigens: Mit dem Alltags-Fitness-Test (siehe Seite 15) gibt es eine tolle Möglichkeit, ältere Menschen wieder für den Sport zu begeistern und mit niederschweligen Angeboten vielleicht sogar zurück in den Verein zu holen. Die vielen Anregungen und Beispiele in dieser Ausgabe von „Sport in Hessen“ sind sicher auch für Ihren Verein interessant.

Unterstützung erhalten Vereine durch ein vielfältiges Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebot des Landessportbundes zum Thema „Sport für Ältere“. Letztlich möchte ich Sie auch auf eine, zum Thema passende, Buchvorstellung hinweisen: „Reife Leistung: Mit Sport dem Alter trotzen. Inspirierende Geschichten von Menschen über 70.“ (Seite 25)

Die vor Ihnen liegende Ausgabe beschäftigt sich aber nicht nur mit „Fitness im Alter“. Es geht beispielsweise auch um den „Ersten Trikottag am 14. Juni“, den der Landesportbund für Hessen ausrichtet. An diesem Tag sind alle Mitglieder unserer Sportvereine aufgerufen, beispielsweise in der Schule, am Arbeitsplatz oder beim Einkauf ihr Vereinstrikot zu tragen.

„Wir wollen mit dieser Aktion Sichtbarkeit für die über 7.400 Sportvereine in Hessen schaffen – für das, wofür sie stehen und für das, was sie tagtäglich leisten,“ bringt es unsere Präsidentin Juliane Kuhlmann auf den



Punkt. Also: Machen Sie am 14. Juni mit, tragen Sie Ihr Vereinstrikot und zeigen Sie, dass Sport Spaß macht – und zwar ganz besonders im Verein!

Überaus Erfreuliches gibt es auch über die Mitgliederentwicklung im organisierten Sport in Hessen zu berichten. Mit 2.137.347 Millionen Vereinsmitgliedern sind so viele Menschen Mitglied eines Sportvereins wie noch nie zuvor! Mehr dazu auf Seite 4.

Ganz persönlich freue ich mich, dass es im Sport-, Natur- und Erlebniscamp am Edersee wieder losgeht. Freuen Sie sich mit mir über den Saisonauftakt am Edersee, der wieder randvoll mit Wasser gefüllt ist. Vielleicht sehen wir uns hier ja einmal an den Ostertagen.

Abschließend möchte ich Sie auch heute wieder ermuntern, uns Probleme, Wünsche und Anregungen aus Ihrem Verein, Sportkreis und -verband zuzurufen.

Jetzt viel Spaß bei der Lektüre und: Freuen Sie sich gemeinsam mit mir auf den Frühling und einige erholsame Tage an Ostern oder gar in den Osterferien.

Ihr

Uwe Steuber

Auszüge aus dem Inhalt



7

Fitness kennt kein Alter
Unser Titelthema



17

Gut eingelebt
Ukrainische Familie im Lsb h



18

Gleichstellung im Sport
Diskussion am Weltfrauentag



19

Sport und Geschichte
Das Gedächtnis des Vereins



21

Sportjugend
Wir steigen in den Ring

- 4 **Trikottag**
Flagge zeigen für den Vereinssport
- 5 **Bestandserhebung**
Rekordzahlen: Mehr Mitglieder als je zuvor
- 20 **Angebote für Ältere**
Bewegung ist die beste Medizin

Impressum

Herausgeber: Landessportbund Hessen e. V. (lsb h); Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel.: 069 6789 -0

Verantwortlich für den Inhalt: Uwe Steuber, Vizepräsident für Kommunikation und Marketing, Meissnerstr. 6 34497 Korbach.

Redaktion: Leitung Ralf Wächter (RW), Daniel Seehuber (srd), Markus Wimmer (maw), Isabell Boger (ib), Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt.

So erreichen Sie uns:

Ralf Wächter, rwachter@lsbh.de, Tel.: 069 6789-262;
Daniel Seehuber, dseehuber@lsbh.de, Tel.: 069 6789-267;
Markus Wimmer, mwimmer@lsbh.de, Tel. 069 6789-437;
Isabell Boger, iboger@lsbh.de, Tel.: 069 6789-299;
Fax: 069 6789-300.

Verlag: Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach

Druck und Vertrieb: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel.

SIH 06 / 25.03.2023

Abonnementverwaltung: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561 60280-452, Fax: 0561 60280-499, E-Mail: abo-sih@dierichs-druck.de

Anzeigen Nord/Mitte: Ulrike Weingardt, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561 60280-162, Fax: 0561 60280-199, E-Mail: weingardt@ddm.de

Anzeigen Süd: Torsten Wethlow, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Tel.: 069/85008-368, Fax: -394, E-Mail: sih@op-online.de

Sport in Hessen erscheint vierzehntägig zum Wochenende

Bezugspreis: Jährlich Euro 51,11 einschl. Postgebühren und MwSt. Bestellungen für Vereine beim Landessportbund Hessen e. V., für Privatpersonen bei Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Eine Rücksendepflicht besteht nicht.

Titelfoto: Der TSV Bonames bietet für Ältere und Hochaltrige einige Sportangebote an. Eines davon ist die Gruppe „Aktiv bis 100“, die sich freitagvormittags im Frankfurter Stadtteil trifft. Zwischen 16 und 20 ältere Menschen zwischen 70 und 90 Jahren kommen in der Regel, in Vor-Corona-Zeiten waren es sogar bis zu 40. Sie absolvieren ein variierendes Programm aus Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen.

Foto: Daniel Seehuber

www.landessportbund-hessen.de

Premiere: Erster Trikottag am 14. Juni

Im Rahmen des ReStart-Programms ruft der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) zu einem bundesweiten Trikottag auf / Landessportbund Hessen (lsb h) beteiligt sich

Am 14. Juni 2023 steht der Sportverein im Mittelpunkt! An diesem Tag – dem ersten bundesweiten Trikottag – sollen Sportvereinsmitglieder in ganz Deutschland Werbung für ihren Sportverein vor Ort machen, indem sie ihr Trikot tragen und damit die Verbundenheit zu ihrem Verein zeigen. Ein Tag, der in einigen Landessportbünden schon seit Jahren erfolgreich praktiziert wird, soll nun auch bundesweit Durchschlagskraft entwickeln. Für den Landessportbund Hessen (lsb h) ist die Aktion eine Premiere – und die Vorfreude entsprechend groß.

Kuhlmann: Flagge für eigenen Verein zeigen

„Wir wollen mit dieser Aktion Sichtbarkeit für die über 7.400 Sportvereine in Hessen schaffen – für das, wofür sie stehen und für das, was sie tagtäglich leisten. Sportvereine sind Orte der Gemeinschaft, der Vielfalt, der Integration und der Inklusion – sie fördern gesellschaftlichen Zusammenhalt“, unterstreicht lsb h-Präsidentin Juliane Kuhlmann und fügt hinzu: „Deswegen möchte ich alle Vereinsmitglieder und Sportbegeisterte dazu ermutigen, am 14. Juni das Trikot oder den Trainingsanzug mit dem Vereinselement zu tragen und so Flagge zu zeigen: für ihren Sportverein und für die Gemeinschaft.“

Sportministerin Nancy Faeser sagt indes: „Der erste bundesweite Trikottag ist eine gute Gelegenheit, um für den eigenen Verein Flagge zu zeigen. Hier bringt man sich ein, begegnet sich auf Augenhöhe und mit Respekt, teilt Niederlagen und Erfolge, aber in jedem Fall die gleiche Leidenschaft“, sagt die aus Hessen stammende Faeser und ergänzt: „Der Vereinssport hat in den vergangenen Jahren herbe Einschränkungen erlebt. Wir unterstützen den Breitensport jetzt mit 25 Millionen Euro, um Menschen zurück in die Vereine zu bringen. Denn hier gelingt Integration und Teilhabe, unabhängig von Herkunft und Geldbeutel. Ich trage am 14. Juni das Trikot meines Vereins und hoffe, dass viele Menschen mitmachen.“

Levi erinnert sich an Anfänge bei TV Dillenburg

Sportvereine, egal ob groß oder klein, bilden die Basis jeden sportlichen Erfolgs, sie schaffen Vorbilder und Idole. Die Sportstars von heute haben in einem Sportverein klein angefangen. So wie Deborah Levi, die im vergangenen Jahr Olympia-Gold im Bobfahren gewann und sich an ihre sportlichen Anfänge beim TV Dillen-



burg in Mittelhessen erinnert – als Leichtathletin. „Die Arbeit, die in den Sportvereinen geleistet wird, ist unermesslich. Ich habe beim TV Dillenburg klein angefangen und habe ihm viel zu verdanken. Ich habe dort nicht nur die sportlichen Grundlagen für meine Karriere als Sprinterin und später als Bobanschieberin gelegt, sondern habe mich auch als Persönlichkeit entwickelt“, erzählt Levi. „Wir sollten uns alle am 14. Juni mit unserem Heimatverein verbunden zeigen und durch das Tragen unserer Trikots auch Werbung für ihn machen“, hebt Levi die Bedeutung der Vereine hervor.

Vorlagen für Vereine zur Bewerbung

Sportvereine zu stärken ist auch ein Ziel des ReStart-Programms des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Bundesinnenministeriums (BMI) und der begleitenden Bewegungskampagne „Dein Verein: Sport, nur besser“. Des Weiteren zielen die Maßnahmen darauf ab, neue Vereinsmitglieder zu gewinnen und das Ehrenamt zu fördern. Die Menschen in Deutschland sollen nach der Corona-Pandemie wieder in Bewegung kommen und für den Vereinssport begeistert werden. Sportvereine können zur Bewerbung des Trikottags über die Toolbox der ReStart-Kampagne Vorlagen herunterladen und auf ihre Bedürfnisse anpassen. Lasst uns gemeinsam den 14. Juni zum Trikottag machen!

sr/d/DOSB

O B E N

Der 14. Juni soll ganz im Zeichen der Sportvereine stehen. Sie haben an diesem Tag die Chance, Werbung in eigener Sache zu machen.

Foto: DOSB

Mehr Mitglieder als vor Corona – und je zuvor

Landessportbund wächst / Bestandserhebung: 2.137.347 Mitglieder in 7.444 Sportvereinen

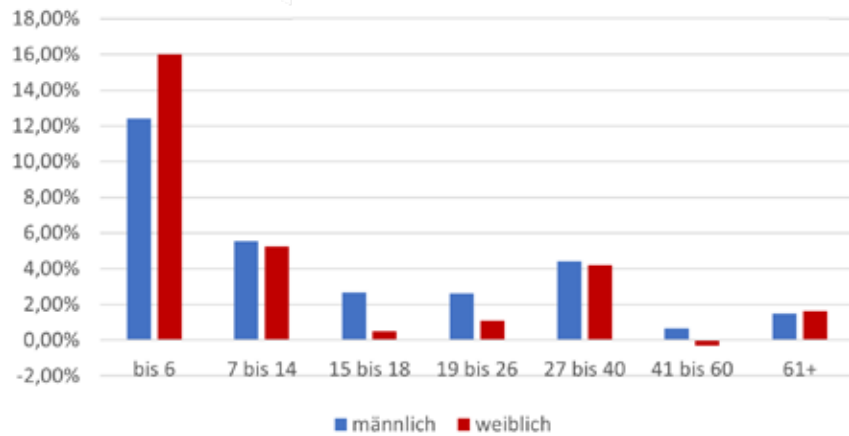
Der hessische Sport erlebt einen Aufwärtstrend: Zum Stichtag 01.01.2023 waren mehr Menschen Mitglied in einem hessischen Sportverein als je zuvor. Das hat die aktuelle Bestandserhebung des Landessportbundes Hessen (lsb h) ergeben. Nicht nur gegenüber dem Vorjahr (+62.594), sondern auch im Vergleich zur letzten Bestandserhebung vor der Corona-Pandemie (+2.661) ergibt sich ein Mitgliederplus. „Das bestätigt erneut, wie attraktiv unsere hessischen Sportvereine sind, aber auch wie anpassungsfähig sie auf Veränderungen reagieren. Sie sind immer am Puls der Zeit, gefragt wie nie und deshalb weiterhin Hessens Sportanbieter Nr. 1“, freut sich lsb h-Präsidentin Juliane Kuhlmann. Nicht verschweigen dürfe man dabei aber, „dass Vorstandsmitglieder und Ehrenamtliche durch die Krisen dieser Zeit stark gefördert sind“.

Die Zahl der im Landessportbund Hessen organisierten Sportvereine ist um 52 auf aktuell 7.444 Vereine gesunken. Das stehe der positiven Grundbewertung jedoch nicht konträr gegenüber. „Es ist ein Trend, der seit Jahren im gesamten Bundesgebiet besteht“, so Kuhlmann. Die Corona-Pandemie habe nicht, wie befürchtet, zu einem überproportionalen „Vereinssterben“ geführt. „Die finanziellen Hilfen, aber auch die verstärkten Beratungsangebote des Landessportbundes in dieser Phase können deshalb als Erfolg betrachtet werden.“ Mit der generellen Entwicklung verbunden ist ein kontinuierlicher Anstieg der durchschnittlichen Mitgliederzahl pro Verein: Sie liegt aktuell bei rund 290 Mitgliedern.

Unterschiede je nach Geschlecht und Alter

Positiv blickt der Landessportbund Hessen bei der Auswertung seiner Bestandserhebung auf die Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre. Hier erlebe man – nach starken Rückgängen während der Pandemie – gerade eine Aufholbewegung: Rund 37.000 Mitgliedschaften (+6 %) sind hier im vergangenen Jahr dazugekommen. Bei den bis Sechsjährigen beträgt das Plus sogar satte 14 Prozent. „Das zeigt: Wir haben diese Gruppe nicht verloren! Den Sportvereinen und ihren Ehrenamtlichen gelingt es, den Nachwuchs mit attraktiven Angeboten in die Vereine zu locken und so einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu leisten“, sagt Kuhlmann.

Während man bei den Jungen bereits über dem Vor-



Pandemie-Niveau liege, sei dies bei den Mädchen noch nicht ganz gelungen. Es stimmt jedoch positiv, dass die Mädchen bis sechs Jahre im Vergleich zum Vorjahr am stärksten gewonnen haben, nämlich um 16 Prozent. Auch bei den Erwachsenen sind weniger Frauen Mitglied in einem Sportverein als vor der Pandemie. Außer bei den 41- bis 60-Jährigen (-0,3 %) konnte gegenüber dem Vorjahr jedoch ein Plus erzielt werden. Dieses fällt jeweils bei den Männern deutlich höher aus. Eine Ausnahme bilden die Frauen über 60, die beim prozentualen Zuwachs leicht über dem der Männer liegen. „Gründe dafür liefert die Bestandserhebung leider nicht. Dennoch ist es wichtig, hier Ursachenforschung zu betreiben und Frauen in Zukunft noch gezielter anzusprechen“, so Kuhlmann. Der Landessportbund Hessen kann dies nur indirekt. „In unseren Vereinsberatungen, den Ausbildungen oder bei der Qualifikation im Bereich Freiwilligenmanagement werden wir hier entsprechende Impulse setzen.“

Das Verhältnis von männlichen und weiblichen Vereinsmitgliedern beträgt aktuell 59 zu 41 Prozent – eine über viele Jahre hinweg fast unveränderte Quote, auf die auch eine Neuerung keine Auswirkungen hat: Erstmals wird bei der Bestandserhebung des Landessportbundes Hessen auch die Zahl der diversen Mitglieder ausgewiesen. Sie liegt bei 22.

Sportkreise: Frankfurt legt am meisten zu

Nahezu alle Sportkreise erzielten im vergangenen Jahr einen Mitgliederzuwachs. Prozentual am stärksten legten Frankfurt (+12,3 %), Darmstadt-Dieburg (+3,4 %), Hochtaunus (+2,8 %), Fulda-Hünfeld (+2,7 %) und Offenbach (+2,6 %) zu. Diese Zahlen sind jeweils im Ver-

O B E N

Außer bei den Frauen zwischen 41 und 60 Jahren gab es in allen Kategorien einen Zuwachs. Bei den Kindern fiel dieser besonders stark aus – Stichwort Aufholbewegung!
Grafik: lsb h

U N T E N

Landessportbund-Präsidentin Juliane Kuhlmann freut sich über die positive Entwicklung. Aufgrund aktueller Krisen bräuchten Vereine aber weiterhin Unterstützung und Anerkennung.
Foto: lsb h



[Zurück zum Inhalt](#)

hältnis zur Bevölkerungsentwicklung zu sehen. Dies gilt auch für die Sportkreise Hersfeld-Rotenburg (-1,2 % bzw. -577 Mitgliedschaften) und Waldeck-Frankenberg (-0,2 % bzw. -165 Mitgliedschaften), die leicht verloren haben.

Von den rund 32.000 Mitgliedern, die der Sportkreis Frankfurt hinzugewonnen hat, entfallen allein 24.600 auf Eintracht Frankfurt. Auch im Sportkreis Darmstadt-Dieburg macht das Mitgliederplus des SV 1898 Darmstadt 38 Prozent der Steigerung aus. Wie viele Mitglieder der beiden Profivereine dabei selbst sportlich aktiv sind, lässt sich nicht ermitteln. Dies trifft jedoch für viele Vereine aus ganz Hessen zu.

Frankfurt (292.707 Mitgliedschaften) und Darmstadt-Dieburg (154.945) führen auch das Feld der mitgliederstärksten Sportkreise an, gefolgt von Main-Kinzig (130.325) und dem Sportkreis Region Kassel (128.756). Am wenigsten Mitglieder vertreten die Sportkreise Werra-Meißner (35.044), Odenwald (35.543) und Vogelsberg (45.904).

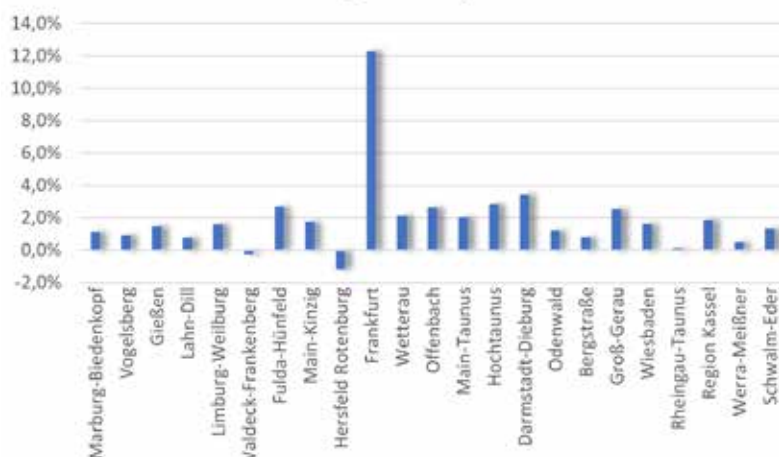
Gemessen an der Zahl der zu betreuenden Vereine befindet sich der Sportkreis Main-Kinzig (545 Vereine) erneut auf dem Spitzenplatz, gefolgt von den Sportkreisen Region Kassel (458), Wetterau (443) und Lahn-Dill (435). Die im Mittel kleinsten Vereine gibt es im Sportkreis Werra-Meißner mit durchschnittlich 166 Mitgliedern pro Verein, gefolgt von den ebenfalls ländlich geprägten Sportkreisen Hersfeld-Rotenburg (168) und Schwalm-Eder (188). Den krassen Kontrast bildet Frankfurt mit durchschnittlich 705 Mitgliedern. Ohne die Eintracht mit ihren vielen Abteilungen läge dieser Wert im Sportkreis bei 418 Mitgliedern und damit deutlich höher als in jedem anderen.

Aufholbewegung in vielen Verbänden

Ein differenziertes Bild ergibt sich bei den 60 hessischen Sportfachverbänden. 40 von ihnen sind im vergangenen Jahr gewachsen. Darunter sind viele, die während der Pandemie an Mitgliedern eingebüßt haben. „Insbesondere im Bereich der Hallen- bzw. Kampf- und Kontaktsportarten, die von den Corona-Einschränkungen besonders betroffen waren, sehen wir eine Aufholbewegung“, freut sich die Lsb h-Präsidentin. Dazu zählen beispielsweise Karate (+9,3 %), Taekwondo (+8,7 %), Kickboxen (+8,4 %) oder Basketball (+8,3 %). Auch der während der Pandemie stark gebeutelte Schwimmsport gewinnt drei Prozent an Mitgliedern. Doch auch der „Corona-freundliche“ Tennissport bleibt weiter attraktiv und legte um 1,3 Prozent zu.

Auch die „großen Zwei“ unter den Verbänden gewinnen deutlich hinzu: 19.705 mehr Mitglieder zählt der Turnverband zum 1. Januar 2023. Die Fußballer legen sogar um 32.401 Mitgliedschaften zu und lösen damit den Turnverband als größten hessischen Sportfachverband ab – mit jetzt 585.287 Mitgliedern (Turnen: 574.370).

20 Verbände haben Mitglieder verloren, lediglich bei elf von ihnen lag der Rückgang jedoch über 3 Prozent.



Anteilig am stärksten fiel er beim Base- und Softball-Verband (-18 %), beim Gehörlosen Sportverband (-9,7 %) und beim Eishockey-Verband (-8,4 %) aus. In absoluten Zahlen hat der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (-2.130 Mitgliedschaften) am stärksten verloren.

Einspartenvereine in der Mehrheit

Die Struktur der Vereinslandschaft hat sich auch durch Corona wenig verändert: Noch immer haben 40 Prozent der hessischen Sportvereine unter 100 Mitglieder, weitere 23 Prozent zwischen 100 und 200. Jeweils rund 11,5 Prozent entfallen auf Vereine zwischen 200 und 300 bzw. 300 und 500 Mitgliedern. Nur 4,2 Prozent der hessischen Vereine haben mehr als 5.000 Mitglieder. Traditionell bilden Einspartenvereine die deutliche Mehrheit (fast 70 Prozent).

„Die nun erhobenen Zahlen passen in das Bild, das sich bereits vor einem Jahr abgezeichnet hat – nämlich dem eines robusten, anpassungsfähigen Systems, das die Herausforderungen der Corona-Pandemie in großen Teilen gut gemeistert hat. Dies ist vor allem den engagierten hessischen Vereinen und insbesondere den Ehrenamtlichen zu verdanken, die das Vereinsleben vor Ort trotz aller Widrigkeiten mit viel Einsatz und Kreativität am Leben erhalten haben. Das Ziel des Landessportbundes Hessen ist die Unterstützung und Stärkung dieses Engagements, um den Aufwärtstrend, den wir glücklicherweise in ganz Deutschland feststellen können, weiter fortzusetzen“, erklärt Juliane Kuhlmann.

Dies könne angesichts neuer Herausforderungen – Krieg in Europa, steigende Inflation, Energiekrise – nur in Zusammenarbeit mit der Politik funktionieren. „Wir brauchen die Rückendeckung der Landespolitik, und zwar über die Landtagswahlen im Herbst hinaus“, mahnt die Lsb h-Präsidentin. „Dabei geht es nicht nur um eine Abfederung steigender Kosten, sondern auch um die Wertschätzung der Vereine und ihrer Ehrenamtlichen. Dazu gehören der umfassende Ausbau einer klimafreundlichen Sportstättenförderung und insgesamt sport- und vereinsfreundliche Rahmenbedingungen auf Landes- und Bundesebene.“

Isabell Boger

O B E N

Fast alle 23 Sportkreise haben zum 01.01.2023 mehr Mitglieder als ein Jahr zuvor.

Grafik: Lsb h



Eine detaillierte Auswertung der Bestandserhebung inklusive der üblichen Tabellen veröffentlichten wir in der nächsten Ausgabe der „Sport in Hessen“.



Aktive Ältere fordern Vereine

Die Gruppe der Älteren und Hochaltrigen wird in Vereinen und in der Gesellschaft immer größer / Demografischer Wandel und veränderte Erwartungen sind Herausforderung und Chance zugleich

Aus den Lautsprechern tönt „Celebration“ – ein legendärer Popsong, mit dem die Stimmung auf Partys für jüngere Menschen oft angeheizt wird. Auch ältere Menschen hören ihn gerne – so wie heute im Gymnastikraum des TSV Bonames. Seit 2010 treffen sich hier freitagvormittags Senior/innen zwischen 70 und 90 Jahren. „Aktiv bis 100“ heißt das niederschwellige Angebot des Frankfurter Vereins, das die Stadt fördert. Ein halbes Jahr können Interessierte kostenlos teilnehmen, ungezwungen die Gruppe kennenlernen. „Die Arme gehen im Wechsel hoch“, ruft Übungsleiterin Sanita Wilde. „Und jetzt marschieren wir wieder auf der Stelle.“ Zwischen 16 und 20 ältere Menschen kommen pro Termin, vor Corona waren es sogar bis zu 40. Verschiedenste Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen stehen heute auf dem Programm.

„Sie haben sich so schön hingesetzt, aber wir machen jetzt im Stehen weiter“, sagt Wilde nach einer kurzen Pause – liebevoll, nicht mahnend. Seit etwa drei Jahren leitet sie die Gruppe „Aktiv bis 100“ – und das sehr gerne: „Viele Teilnehmer/innen sind durch die Gruppe viel fitter geworden“, freut sich die Übungsleiterin. Sie schätzen an ihr, dass sie jede Woche etwas anderes macht – und für eine gute Atmosphäre sorgt. „Wenn ich mal nicht da bin, vermisse ich die Gruppe sehr“, sagt etwa die 79-jährige Ursula Henze, die seit drei Jahren dabei ist. Und ergänzt: „Ich fühle mich viel besser, wenn ich mich bewegt habe

und komme deshalb regelmäßig.“ So wie ihr geht es immer mehr älteren Menschen, die immer öfter auch im hohen Alter noch sportlich aktiv sind. In den nächsten Jahren werden sie für den organisierten Sport weiter an Bedeutung gewinnen.

Jedes fünfte Vereinsmitglied über 60 Jahre alt

„Zu den demografischen Veränderungen in unserer Gesellschaft zählt auch, dass die Menschen immer älter werden und der Anteil der 60- bis 80-Jährigen und der noch älteren Menschen immer größer wird“, stellt Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen (lsb h), fest. „Daher sollten sich alle Sportvereine bewusst sein, dass sie ihre Angebote zielgruppengerecht weiterentwickeln, um nicht nur keine Mitglieder zu verlieren, sondern auch noch neue dazu zu gewinnen.“ Bereits jetzt zählt mehr als jedes fünfte Vereinsmitglied zur Gruppe 61+, nur die 41- bis 60-Jährigen bilden eine größere Gruppe. Dass der Anteil der Älteren weiter steigen wird, steht außer Frage. Der demografische Wandel wirkt sich auf alle gesellschaftlichen Bereiche aus – auch auf den organisierten Sport. Das verdeutlichen die Bestandserhebungen des lsb h: Die Gruppe 60+ wächst seit mehr als 20 Jahren – langsam, aber stetig. Wie sich der Anteil der Älteren in den kommenden Jahren und Jahrzehnten gesamtgesellschaftlich verändern könnte, zeigt der Demografiebericht für Hessen auf.

O B E N

Zwischen 16 und 20 ältere Menschen kommen freitagvormittags in den Gymnastikraum des TSV Bonames. Die Gruppe „Aktiv bis 100“ ist nur eines von vielen Sport- und Bewegungsangeboten, die der Frankfurter Verein Älteren anbietet.
Foto: Daniel Seehuber

Zurück zum Inhalt

Darin wird prognostiziert, dass im Jahr 2035 in zehn von 23 Landkreisen mindestens 60 Prozent der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein wird.

Immer mehr Ältere wollen gesundheitsbewusst leben, um altersbedingten körperlichen Einschränkungen entgegenzuwirken. Besonders die Neurentner sind eine interessante Zielgruppe. In dieser Lebensphase sind viele Menschen offen für Veränderungen und neue Hobbys. Vereine haben die Chance Menschen zu gewinnen, die durchaus noch mehrere Jahrzehnte Mitglied sein können. Denn die Lebenserwartung in Deutschland steigt kontinuierlich. Auch um die Hochaltrigen jenseits der 80 sollten sich Vereine deshalb aktiv bemühen. „Ältere sind sich immer öfter dessen bewusst, dass sie durch Sport und Bewegung länger selbstständig bleiben können“, erläutert Gundi Friedrich, Leiterin des Geschäftsbereichs Sportentwicklung beim lsb h. Und fügt hinzu: „Altersgerechte Angebote stoßen bei dieser Zielgruppe deshalb häufig auf großes Interesse.“ Als Beispiel nennt Friedrich den Alltags-Fitness-Test, den der lsb h im März im Rahmen der Aktionswoche „Alter besser machen“ in einem Seniorenbegegnungszentrum in Frankfurt vorstellte (mehr dazu auf Seite 14 und 15).

Das Praxisprogramm zum Alltags-Fitness-Test soll künftig in Hessen noch stärker zum Einsatz kommen – in Kooperation mit Vereinen als regionale Partner. „Vereine haben darüber die Chance, ältere Menschen für ihre Seniorenangebote zu gewinnen“, sagt Evi Lindner, Referentin für Sport und Gesundheit beim lsb h. Generell empfiehlt die Referentin, verstärkt niederschwellige Einstiegskurse zu ermöglichen, die ohne Mitgliedschaft, aber gegen Kursgebühr genutzt werden können. Hierüber ließen sich besonders jene ältere Menschen gewinnen, die länger nicht sportlich aktiv waren und deshalb Hemmungen haben. „Viele Vereine haben Gymnastik- oder Rehasportgruppen für Senior/innen, die seit vielen Jahren bestehen und eine gewachsene Gemeinschaft sind. Viele Ältere trauen sich nicht, in diese Gruppen einzusteigen“, berichtet Lindner.

Engagement im Seniorensport noch gering

Dass die Angebote für ältere Menschen im organisierten Sport ausbaufähig sind, verdeutlicht der aktuelle Sportentwicklungsbericht. Vereine waren angehalten sich dazu zu äußern, ob sie sich im Bereich Seniorensport engagieren. Das Ergebnis: Nur 30 Prozent stimmten voll zu. Zudem spielen Kooperationen, beispielsweise mit Senioreneinrichtungen oder Familienzentren, bislang kaum eine Rolle. Lediglich 2,2 Prozent der teilnehmenden Vereine bewegen sich bereits auf diesem Feld. „Im Verhältnis zum Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft gibt es in den Vereinen noch nicht genügend Angebote“, stellt Lindner fest und ergänzt: „Viele Vereine bieten zwar Gymnastikgruppen an, aber darüber hinaus gibt es noch sehr viele andere Möglichkeiten, ältere Zielgruppen zu erreichen – beispielsweise durch kombinierte Angebote aus Begegnung, Kultur und Bewegung.“ Dass dies selten

an mangelnder Bereitschaft der Vereine, sondern meistens an fehlenden Übungsleiter/innen und Hallenkapazitäten scheitert, weiß die Referentin. Sie rät Vereinen nicht nur dazu, ihre Angebote angesichts veränderter Erwartungen auszudifferenzieren, sondern auch verstärkt Angebote im Sozialraum für ältere Menschen zu initiieren – etwa wohnortnahe Spaziergänge mit Übungen zwischendurch, die Vereine im Sportkreis Region Kassel bereits organisierten. „Hochaltrige kann man fast nur über wohnortnahe Angebote erreichen“, betont Lindner.

Innovative Projekte sind für Vereine zwar mit Mehraufwand und zusätzlichen Kosten verbunden, haben aber durchaus Chancen auf eine Förderung vom Land. „Bei unserer Landesregierung wird das Thema hochgehängt und beispielsweise im Rahmen des Programms ‚SPORTLAND HESSEN bewegt‘ mit Leben gefüllt“, erläutert Lindner, die sich für Kooperationen mit Senioreneinrichtungen stark macht: „Sie haben oft Räumlichkeiten, die für Sport und Bewegung im Alter geeignet sind.“ Welche weiteren Sport- und Bewegungsangebote für Ältere sinnvoll sind, lesen Sie auf den Seiten 8 und 9. Der lsb h unterstützt Vereine, die sich verstärkt im Seniorensport engagieren möchten – beispielsweise mit der Profilausbildung „Fit und mobil im Alter“ für Übungsleiter/innen mit B-Lizenz. Außerdem schult die Dachorganisation Vereinsverantwortliche, die sich für den Alltags-Fitness-Test interessieren. „Wir haben die Angebote in den vergangenen Jahren deutlich ausgebaut. Auch über unsere Bildungsakademie werden viele interessante Aus- und Fortbildungen angeboten.“ Mehr zu diesem Thema lesen Sie auf Seite 13.

„Sport ist bei uns für alle möglich“

Der TSV Bonames hat bereits einiges in die Wege geleitet, um die fast 230 über 60-Jährigen unter den knapp 2.500 Mitgliedern zu erreichen. Seniorengymnastik, Thai Chi, Zumba Gold und Walking sind nur einige der Angebote, die der Verein regelmäßig anbietet. Auch für Ältere mit Demenz gibt es ein spezielles Angebot. Und heute findet die besonders beliebte Gruppe „Aktiv bis 100“ statt. Diese Vielfalt ist dem Verein besonders wichtig: „Wir wollen die Teilhabe von älteren und hochaltrigen Menschen fördern und sie ermutigen, ihre Talente einzubringen“, erläutert Geschäftsführerin Dany Kupczik und schiebt nach: „Sport ist bei uns für alle möglich – egal welche Einschränkungen bestehen.“ Einige der „Aktiv bis 100“-Gruppe sind erst seit wenigen Wochen dabei. Die Angst vor Corona schreckte viele ab. Doch mittlerweile füllt sich der Gymnastikraum freitagvormittags wieder. „Ich spreche die Älteren direkt an und motiviere sie, wieder zu kommen. Sie sind für unseren Verein wichtig“, sagt Kupczik. Diese Wertschätzung spüren auch die Mitglieder der „Aktiv bis 100“-Gruppe. „Wir haben die beste Übungsleiterin, die man sich vorstellen kann“, sagt eine Teilnehmerin während der kurzen Pause – sitzend. Dann steht sie wieder auf. Übungsleiterin Sanita Wilde will schließlich im Stehen weitermachen.

Daniel Seehuber



O B E N

Seit etwa drei Jahren leitet Sanita Wilde beim TSV Bonames die Gruppe „Aktiv bis 100“ und kommt bei den Teilnehmer/innen sehr gut an. Fotos: Daniel Seehuber



O B E N

Beweglichkeitsübungen haben in der „Aktiv bis 100“-Gruppe des TSV Bonames einen wichtigen Stellenwert.

Alles andere als altbacken

Mit verschiedenen Angeboten können Vereine auf unterschiedliche Bedürfnisse und Vorerfahrungen von Älteren eingehen

Es gibt sie nicht, „die Alten“. Das fängt schon bei der Bezeichnung an. Alt – wann ist man das denn? Wer möchte mit 60 schon als Seniorin bezeichnet werden, wenn die eigene Mutter noch regelmäßig zur Sportstunde geht? Wer braucht Stuhlgymnastik, wenn er mit 70 noch regelmäßig Rennrad fährt oder mit 80 noch das Sportabzeichen schafft? Aber auch: Wer will schon zugeben, dass das AH-Training im Fußball inzwischen nicht mehr machbar ist? Oder dass sie, die früher Judo gemacht hat, beim Treppesteigen ganz schön außer Puste kommt?

Wer als Verein Menschen ansprechen will, die auf das Rentenalter zugehen oder dieses bereits überschritten haben, sollte also aufpassen! „Die Ausweisung von Angeboten als ‚Senioren-sport‘ ist sicherlich nicht die beste Idee!“, sagt Gundi Friedrich, Geschäftsbereichsleiterin Sportentwicklung beim Landessportbund Hessen. Innerhalb der Altersgruppe gebe es riesige Unterschiede – in Bezug auf körperliche Fitness, persönliche Ansprüche, Lebensführung. Bei der Beschreibung von Angeboten, ergänzt Gesundheitssport-Referentin Evi Lindner, sollte es deshalb eher um die Inhalte, weniger um Alterskategorien gehen. Beispiel Beckenbodengymnastik: „Eine junge Mutter kann da in der gleichen Intensität trainieren wie eine 70-Jährige.“

Unterschiedliche Ansprüche

Neben der Frage, wie stark sich jemand fordern lassen kann und will, gibt es bei der Entwicklung von Angeboten aber noch etwas anderes zu beachten: Es gibt Menschen, die schon immer eine Affinität zum Vereinssport hatten und solche, die nie oder nie organisationsbezogen Sport getrieben haben. Es gibt die Vielbeschäftigten, die flexibel bleiben möchten, und Personen, die feste Termine schätzen. Es gibt Wettkampftypen, die sich gerne messen, und Wohlfühl-sportler/innen. Nicht jedes Angebot ist für jede/n von ihnen geeignet.

Eine tendenzielle Gemeinsamkeit könne man aber dennoch feststellen: „Bei den Älteren ist die Kombination aus Bewegung und Begegnung ein wichtiger Schlüssel“, sagt Lindner. Dies bestätigen nicht nur zahlreiche Studien. Auch in dem von Lindner betreuten Arbeitskreis „Bewegt altern“ des Landesprogramms „SPORTLAND HESSEN bewegt“ sei diese Erkenntnis vielfach vorgebracht worden. „Das hat auch damit zu tun, dass mit zunehmendem Alter mehr Menschen allein leben. Für sie ist die Begegnung beim Sport ein Anker gegen die Einsamkeit.“ Der Verein könne „zur sozialen Heimat“ werden. Verbunden mit dem Wissen, dass vor al-



lem regelmäßige Bewegung wichtig ist, spielen Dauerangebote deshalb eine herausragende Rolle. Wir stellen nachfolgend aber auch andere Formate vor.

Mehr als nur Gymnastik

Na klar: Gymnastik für Frauen und/oder Männer ist aus vielen Vereinen nicht wegzudenken. Kraft, Koordination, Gleichgewicht, ein wenig Ausdauer: Inhaltlich sind diese Angebote oft bestens geeignet, um die Fitness zu erhalten. „Gerade Männer spricht die Bezeichnung Gymnastik häufig aber nicht an“, weiß Lindner. In jüngeren Jahren hätten sie häufig Sportarten betrieben. „Mit Gymnastik verbinden sie ein bisschen Dehnen auf der Matte“, ergänzt ihr Kollege Marco Mattes. Sie erreiche man daher eher mit Angeboten, die ganz ausdrücklich auf Kraftaufbau zielen. Auch das Training mit Bällen komme häufig gut an. Statt Fußbällen dürfen es dann auch Pezzi-, Redondo- oder Medizinbälle sein.

Darüber hinaus kann – je nach Ursprungssportart – über angepasste Formen nachgedacht werden. Der Hessische Fußball-Verband ist dabei, Gehfußball zu etablieren. Die Schützen bieten „Schießen im Sitzen“ an. Beim Tischtennis können vermehrt Doppel gespielt werden, Judo wird ohne Werfen, dafür mit mehr Bodenarbeit und Kata-Übungsformen durchgeführt. Und natürlich gibt es statt „Gymnastik“ auch spezifischere Angebote, die häufig mit moderneren Namen daher kommen. Pilates oder Yoga sind quasi alterslos einsetzbar, Brain & Move kombiniert Training für Körper und Geist. Und zum Rollatorrentanz findet sich ganz automatisch die richtige Zielgruppe!

Viele Ausdauer-Sportarten sind ebenfalls geeignet, um ältere Personen anzusprechen: ob Schwimmen, Wan-

O B E N

Outdoor oder indoor, regelmäßig oder zu speziellen Anlässen, richtig anstrengend oder eher moderat: Die Präferenzen der Generation 60plus sind unterschiedlich.

Foto: iStock

Titelthema
Fitness kennt kein Alter

Zurück zum Inhalt

dern, Walking oder Radfahren. „Personen, die bisher wenig Zugang zum Vereinssport hatten, erreicht man auch, wenn man Bewegung mit einem ihrer Interessen kombiniert“, erläutert Lindner: ein monatlicher Wandertreff „Wandern trifft Natur“ in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzverein, ein Stadtpaziergang mit kleinen Fitnessseinheiten, bewegtes Gedächtnistraining.

„SPORT PRO GESUNDHEIT“-Angebote

Vereine, die bei den Regelangeboten ganz gut aufgestellt sind, bieten häufig auch Kurse an, die mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet sind – oder sollten dringend darüber nachdenken. Übungsleitende brauchen dafür mindestens eine B-Lizenz Prävention sowie die Profilausbildungen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-System, Fit und mobil im Alter (Sturzprävention) oder Stressbewältigung und Entspannung. Teilnehmende der Präventionssportangebote können sich einen Großteil der Kursgebühren von ihrer Krankenkasse erstatten lassen. „Für Vereine lohnt es sich, hier aktiv zu werden, um neue Mitglieder zu gewinnen“, sagt Gundi Friedrich. Ihr Team informiert und berät gerne ausführlich.

Aktionstage

Aktionstage zu unterschiedlichen Schwerpunkten sind eine tolle Möglichkeit, auf den eigenen Verein aufmerksam zu machen. Warum also nicht mal einen Tag unter dem Motto „Fitness kennt kein Alter“? Neben Schnupperseinheiten, die Einblick in die unterschiedlichen Dauerangebote eines Vereins geben, kann auch der Alltags-Fitness-Test (AFT) integriert werden (siehe Seite 14). Mit einer entsprechenden Qualifikation können Vereine im Anschluss ein AFT-Praxisprogramm anbieten. „Darüber hinaus lohnt es sich, für solche Aktionstage lokale Partner mit ins Boot zu holen“, sagt Lindner. Etwa den Arzt, der einen Vortrag zum Nutzen von Bewegung hält, oder die Ernährungsberaterin aus dem Nachbarort, die skizziert, wie sich der Nährstoffbedarf im Alter verändert.

Generationenübergreifende Angebote

Gemeinsam macht Bewegung am meisten Spaß! Dabei dürfen die Protagonisten ruhig unterschiedlichsten Alters sein. Eine Generation kann die andere mitziehen. „Es gibt tolle Bewegungsformen, die Kindern und Älteren gleichermaßen Spaß machen“, sagt Marco Mattes. Das kann wohl jede/r Übungsleitende unterschreiben, der mit seiner Erwachsenen-Gruppe schon mal spielerisch die Bewegung gefördert hat. Luftballon-Tennis mit der Pool-Nudel? Das bringt die Damen um die 70 nicht nur ins Schwitzen, sondern auch zum Lachen!

Umso schöner, wenn etwa Großeltern und Kinder gemeinsam Sport treiben. Die Bandbreite ist groß – vom Tischtennis-Turnier, bei dem zwei Generationen im Doppel antreten über eine Familienwanderung mit Bewegungsstationen bis hin zu kleinen Spielen, die bei Aktionstagen eingesetzt werden können. „Drei gewinnt“ funktioniert auch mit menschlichen „Steinen“,

für „Mensch ärger dich nicht“ gibt es eine individuell anpassbare Bewegungs-Fassung und bei Koordinationsübungen mit lautem Zählen und Rechnen müssen nicht nur Kinder ihren Kopf so richtig anstrengen.

Deutsches Sportabzeichen

In jedem Alter ist auch das Deutsche Sportabzeichen möglich! Allein bei den über 85-Jährigen haben es 2022 fast 90 Hessinnen und Hessen erfolgreich absolviert. „Dabei fällt auf, dass es in allen Altersklassen über 60, anders als im mittleren Segment, eher Männer sind. Für sie ist es offenbar wichtig, unter Beweis zu stellen, wie fit sie noch sind“, sagt Christina Haack, zuständige Referentin beim lsb h. Für spätberufene sportliche Neueinsteiger sei das Sportabzeichen nicht unbedingt geeignet. „Menschen, die schon immer aktiv waren, kann es aber ein Leben lang begleiten. Mit den Disziplinengruppen Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit bietet es einen richtigen Rundumschlag!“

Wichtig sei, sagt Haack in Richtung Vereine, das Sportabzeichen nicht als einmalige Abnahme zu verstehen, sondern ein Training anzubieten – und aufzuklären. „Wenn die Prüfenden merken, dass jemand beim Laufen Gelenkprobleme hat, sollten sie auf schonendere Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren hinweisen.“ Noch nicht so bekannt ist außerdem, dass Menschen mit Asthma oder künstlichem Gelenk das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung absolvieren können. Endoprothesenpass oder ein nachgewiesener Behinderungsgrad von 20 Prozent reichen aus, damit die Anforderungen sich ändern. „Gold, Silber, Bronze und die gleiche Urkunde wie sonst gibt es trotzdem. Das kann auch Menschen bei der Stange halten, die plötzlich eingeschränkt sind“, erläutert Haack.

Kooperationen

Sportvereine sind wichtige Sozialpartner. Das gilt nicht nur im Nachwuchsbereich, wo Kooperationen mit Kitas und Schulen längst etabliert sind. Auch eine Zusammenarbeit mit Seniorenbegegnungsstätten, Kirchengemeinden, Familienzentren oder Pflegeheimen ist denkbar. Darüber können auch Personen erreicht werden, die nie oder schon lange nicht mehr Sport getrieben haben.

Die Form der Zusammenarbeit kann dabei variieren: Bietet der Verein eine Art Kurs mit entsprechender Gebühr an? Werden die teilnehmenden Bewohner des Pflegeheims Mitglieder? Oder setzt man auf punktuelle Veranstaltungen? Organisiert der Verein beispielsweise drei bewegte Aktionen (Wanderungen, Bewegungstage, Schnupperstunden) für die Katholische Frauengemeinschaft und die Frauen backen dafür Kuchen für drei Vereinsfeste? „Hier dürfen Vereine ruhig kreativ werden“, sagt Lindner.

Isabell Boger



Informationen und Beratung zu Präventionssport-Angeboten gibt es vom Geschäftsbereich Sportentwicklung unter der Kurz-URL yourls.lsbh.de/spg oder unter der Telefonnummer 069 6789-423.



O B E N

Sport und Bewegung machen Spaß – auch über Generationengrenzen hinweg. Vereine können hier kreative Angebote schaffen.

Foto: iStock

Höhere Ansprüche, größere Vielfalt

Bei der TG Bornheim und der FTG Frankfurt spielen die Älteren eine wichtige Rolle

Die ältere Zielgruppe ist anspruchsvoller geworden, will mehr als bloß Seniorengymnastik und ähnliche Kurse geboten bekommen. Diese Erfahrung machen sie bei der TG Bornheim und der FTG Frankfurt bereits seit einigen Jahren. „Die Älteren schreien mittlerweile genauso nach Sport wie die Jüngeren“, sagt Thomas Völker, Geschäftsführer der TG Bornheim, die als zweitgrößter hessischer Verein unter ihren fast 30.000 Mitgliedern über 4.400 Ältere jenseits der 60 hat – und 539 Hochaltrige. Bei der FTG Frankfurt beobachten sie indes, dass die Senior/innen dienstleistungsorientierter geworden sind. „Sie erwarten mehr als früher, dass wir ihre Bedürfnisse erfüllen. Deshalb bieten wir heute sehr viele verschiedene Angebote für Ältere – beispielsweise Pilates-, Yoga- und Zumba-Kurse“, erläutert die Sportwissenschaftlerin Juliane Frera, die als hauptamtliche Mitarbeiterin im Bereich Sport tätig ist. Mit 7.339 Mitgliedern zählt der Verein ebenfalls zu den Großvereinen. Mehr als 1.000 Mitglieder sind über 60, rund 300 zählen zur Gruppe der Hochaltrigen.

Beide Vereine eint, dass sie die Älteren nicht nur willkommen heißen, sondern auch als unverzichtbar für ihre weitere Entwicklung erachten. „Die Älteren sind für das Miteinander extrem wichtig. Sie identifizieren sich sehr mit der FTG Frankfurt und engagieren sich ehrenamtlich“, berichtet Frera und ergänzt: „Oft sind sie auch sportliche Vorbilder für jüngere Ältere. Das erleben wir in unseren Kursen immer wieder.“ Wie die FTG Frankfurt bietet auch die TG Bornheim viele Angebote, die sich speziell an Senior/innen richten. Bereits vor rund 20 Jahren differenzierte der Verein sein Programm aus. Verschiedene Gymnastikgruppen tauchen darin genauso auf wie Angebote in den Bereichen Wassersport oder Line Dance. Das Kernziel ist es aber, dass Jung und Alt gemeinsam Sport treiben. Dieses Selbstverständnis wird etwa in der Prellballgruppe gelebt, in der kleine Kinder mit fast 80-Jährigen gemeinsam aktiv sind.

Sehr aktive Hochaltrige bei der TG Bornheim

„Bei uns lernen die Alten von den Jungen und die Jungen von den Alten“, unterstreicht Völker. Dieser Ansatz ist die Basis dafür, dass Ältere bei der TG Bornheim bis ins hohe Alter Sport treiben. „Nur ein kleiner Bruchteil unserer Mitglieder ist nicht sportlich aktiv“, freut sich Völker. Und betont: „Das gilt auch für die Älteren und Hochaltrigen.“ Sie sind in Gruppen integriert, aber auch in den beiden vereinseigenen Fitnessstudios anzutreffen. Dass man hier 90-Jährige sieht, ist eher die Regel als die Ausnahme. Die Hochaltrigen erreicht die TG Bornheim zudem im Rahmen von Kooperationen – mit dem Hufeland-Haus und dem Wohnstift GDA Frankfurt am



Zoo. Jede Woche sind Übungsleiter/innen zu Gast in den Senioreneinrichtungen, bieten den Bewohner/innen ein altersgerechtes Sport- und Bewegungsangebot. Auch in den eigenen Räumlichkeiten soll der Seniorensport schon bald eine noch größere Rolle spielen. Im September wird die TG Bornheim ein weiteres Sportcenter eröffnen – mit einem Schwimmbad und drei Gymnastikräumen. „Wir werden dort sicherlich zusätzliche Angebote für Senior/innen ermöglichen – zum Beispiel im Bereich Wassergymnastik“, blickt Völker voraus. Weitere Kooperationen mit Senioreneinrichtungen kann sich der Geschäftsführer ebenfalls vorstellen: „Das ist grundsätzlich eine spannende Sache für unseren Verein.“

Kooperationen pflegt die FTG Frankfurt bislang keine. Auch spezielle Angebote für Hochaltrige bietet der Verein nicht an. „Wir haben das aber im Hinterkopf, zumal wir Übungsleiter/innen haben, die dafür qualifiziert sind“, erläutert Frera. Dass der Verein auf diesem Gebiet noch nicht aktiv ist, liegt vor allem an der räumlichen Situation. „Unsere Sportstätten sind leider nicht barrierefrei, mit einem Rollator ist der Zugang oft schwierig. Dieses Problem können wir leider nicht schnell beheben“, bedauert Frera. Deutlich leichter tut sich die FTG Frankfurt damit, jüngere Senior/innen zu erreichen – besonders in den Morgenstunden. „Unser Vorteil ist, dass wir vereinseigene Anlagen haben und nichts anmieten müssen“, sagt Frera. Speziell die Neurentner hat die FTG Frankfurt im Blick. Der Verein hat zahlreiche ältere Mitglieder, die seit vielen Jahrzehnten die Treue halten – und deshalb für den Verein als Zielgruppe besonders wichtig sind. „Viele sind im jungen Alter zu uns gekommen und mit uns alt geworden.“ Auch im höheren Alter wollen sie Sport treiben – aber nicht als Senior/innen bezeichnet werden. „Auch auf den richtigen Kursnamen kommt es an“, berichtet Frera. Die ältere Zielgruppe ist eben anspruchsvoller geworden. *Daniel Seehuber*

O B E N

Sportlich aktive Senior/innen gibt es in Vereinen immer häufiger. Für die TG Bornheim und die FTG Frankfurt ist es selbstverständlich, die Älteren mit vielfältigen Angeboten abzuholen. *Foto: Daniel Seehuber*

Titelthema
Fitness kennt kein Alter

Zurück zum Inhalt

80 Jahre und kein bisschen müde

Reinhard Bechtel aus Darmstadt leitet mehrere Gymnastikgruppen für Hochaltrige / „Die Begegnungen sind für mich und die Leute in den Gruppen sehr, sehr wichtig“

Mit 80 Lenzen zählt Reinhard Bechtel zur Gruppe der Hochaltrigen. Doch das hält ihn nicht davon ab, mehrfach pro Woche Gymnastikgruppen für Hochaltrige zu leiten. Etwa montags ab halb zehn, in der Sporthalle seines Heimatvereins SKV Rot-Weiß Darmstadt. „Jetzt ist unsere Hüfte dran“, ruft der drahtige Senior den 18 Teilnehmer/innen zu, die bis zu 90 Jahre alt sind. „Wir bewegen die Hüfte ganz locker – und wir stellen uns vor, dass wir in der Disco sind.“ Einige Senior/innen haben ein Schmunzeln im Gesicht, andere lachen laut. Und aus den Lautsprechern tönt Gute-Laune-Musik. Vor allem Beweglichkeits- und Koordinationsübungen stehen heute auf dem Programm. Bechtel schont die Senior/innen nicht – und gibt klare Anweisungen. „Linker Fuß, rechter Arm, rechter Fuß, linker Arm.“ Wenig später probiert sich die Gruppe beim Rückwärtslaufen, viele weitere Übungen folgen. „Ich fordere, aber überfordere nicht“, sagt Bechtel nach der 60-minütigen Einheit. Alle Übungen hat er mitgemacht – so wie jedes Mal. „Solange es irgendwie geht, werde ich Sport treiben“, stellt der Übungsleiter klar.

Bei einem Termin pro Woche bleibt es nie. Freitags leitet Bechtel eine weitere Gruppe seines Vereins, hinzu kommen Angebote für die Vereinsgemeinschaft der Heimstättensiedlung und eine Outdoor-Gruppe im Bürgerpark in Darmstadt. Bechtel weiß, wie wichtig Sport für ältere Menschen ist: „Viele gehen in den sportlichen Ruhezustand, wenn sie aus dem Berufsleben ausscheiden. Das ist das Schlimmste, das man dem Körper antun kann.“ Für ihn selbst kam es nie in Frage, als Rentner kürzer zu treten – im Gegenteil: „Sport fängt bei mir im Bett an und hört im Bett auf. Ich mache Übungen, sobald ich wach bin und bevor ich schlafe.“ Jahrelang war Bechtel als Leichtathlet aktiv, im höheren Alter entdeckte er den Kampfsport für sich. Vor 18 Jahren leitete er die ersten Seniorengruppen, machte sich beharrlich und erfolgreich für die Belange älterer Vereinsmitglieder stark. Ein zentraler Aspekt: „Angebote für Senior/innen müssen auch in den Ferien stattfinden, sonst fangen sie danach wieder von vorne an“, unterstreicht Bechtel. Heute ist es beim SKV Rot-Weiß Darmstadt selbstverständlich, durchgehend Angebote für Ältere zu ermöglichen.

Beruflich war Bechtel in vielen Bereichen tätig, doch besonders die letzten Jahre prägten den gebürtigen Ungarn, der 1960 nach Darmstadt kam. Als Rehaberater hatte er mit Menschen zu tun, die unter gesundheitlichen Einschränkungen litten – seelisch wie körperlich. „Mit regelmäßigem Sport kann man die Herausforderungen des Lebens besser meistern“, betont Bechtel. Der Leistungsgedanke spielt bei ihm im Alter keine Rolle



mehr, vor allem auf die Gemeinschaft kommt es ihm an. „Die Begegnungen sind für mich und die Leute in den Gruppen sehr, sehr wichtig“, sagt Bechtel und fügt hinzu: „Die Gruppen helfen vielen, mit der zunehmenden Einsamkeit im Alter besser zurechtzukommen.“ Deshalb war es für Bechtel selbstverständlich, in Corona-Zeiten durchgehend ein Outdoor-Programm anzubieten – auch bei Wind und Wetter. Manchmal kamen nicht einmal fünf Senior/innen, doch großer Zuspruch ist für ihn nicht entscheidend: „Wenn jemand zum Beispiel nach einer Krankheit wieder Sport treibt und ihm das gut tut, dann tut mir das auch gut.“ Auch Bechtel spürt das Alter, klagt aber auf hohem Niveau. „Joggen kann ich nicht mehr, aber ich walke regelmäßig“, berichtet der 80-Jährige, dessen Kurse in der Regel sehr gut besucht sind. Bis zu 30 Senior/innen sind es bei der Outdoor-Gruppe, bis zu 20 in der Halle. Und viele loben Bechtels fordernde, aber auch sehr herzliche Art.

„Viel beweglicher als vor zehn Jahren“

„In anderen Gruppen, in denen ich war, wurde viel gemeckert – das ist hier ganz anders. Wir sind als Gruppe zusammengewachsen“, sagt die 89 Jahre alte Maria Rychlizki während der fünfminütigen Trinkpause. Und schiebt hinterher: „Ich bin heute viel beweglicher als vor zehn Jahren.“ Auch Hans Palutzki (89) bringt die Gruppe viel: „Ich fühle mich danach immer besser. Reinhard Bechtel ist ein toller Typ und motiviert mich sehr.“ Nach der Pause stehen vor allem Übungen mit Stäben auf dem Programm. Die Senior/innen führen sie zum Beispiel hinter dem Rücken entlang, stecken sie durch die Beine. Und sie versuchen, die Stäbe auf der Handfläche und sogar auf einzelnen Fingern zu balancieren. Niemandem gelingt das über mehrere Sekunden. Aber das ist nicht wichtig. Es geht für die Senior/innen bloß darum, sich der Herausforderung zu stellen – in der Gruppe.

Daniel Seehuber



O B E N

Die Gymnastikgruppen von Reinhard Bechtel besuchen bis zu 30 Senior/innen, die seine fordernde, aber auch sehr herzliche Art schätzen. Viele profitieren sehr von den Übungen. „Ich bin heute viel beweglicher als vor zehn Jahren“, sagt etwa die 89 Jahre alte Maria Rychlizki. Fotos: Daniel Seehuber

Verein statt Wohnmobil

Die „Boomer-Generation“ in den Blick nehmen / Angebote für Ältere weiter entwickeln

Yvonne Jaquet-Steinfeld ist die Seniorensport-Beauftragte des Sportkreises Werra-Meißner. Die ehemalige Fußballspielerin ist im Landkreis seit mehr als zehn Jahren als Expertin und Impulsgeberin geschätzt, wenn es um Bewegung im Alter geht. Zusammen mit dem Seniorenbüro des Kreises und Vereinen aus dem Sportkreis hat sie schon zahlreiche Initiativen für mehr Bewegung im Alter begleitet. Fast ebenso lang ist sie Übungsleiterin, leitet eine Sportgruppe und unterstützt die Vereine im Sportkreis, wenn es um die Entwicklung von Sportangeboten für Ältere geht.

„Die Vereinsangebote hier auf dem Land sehen etwas anders aus, als im Ballungsraum. Bei uns werden die Gruppen miteinander alt“, erzählt sie mit einem Augenzwinkern. Auch die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Angeboten sei weniger trennscharf als in der Stadt. „Meine Gruppe ist sozusagen eine inklusive und integrative Senioren- und Rehasportgruppe“, und verdeutlicht, was sie meint.

Gleichwohl, und darauf ist sie sichtlich stolz, gibt es auch richtungsweisende Ideen auf dem Land. Das vom Sportkreis begleitete Projekt „Aktivierender Hausbesuch“, mit dem Hochaltrige zu Hause in Bewegung gebracht wurden, erhielt 2018 den Hessischen Gesundheitspreis. Auch die gute Kooperation mit dem Turngau und den anderen Sportverbänden im Kreis sieht sie als wichtigen Faktor.

Den „Nachwuchs“ in den Blick nehmen

Aber Jaquet-Steinfeld hat nicht nur die Hochaltrigen im Blick, sie sieht auch den „Nachwuchs“. „Über den demografischen Wandel müssen wir eigentlich nicht mehr sprechen, den erleben wir gerade“, sagt sie. Die „Boomer-Generation“ zwischen 56 und 65 gehe bald in den Ruhestand, eine Generation, der mehr als zwölf Millionen Menschen in Deutschland angehören.

„Diese Menschen sind die künftigen Seniorensportlerinnen und -sportler, die müssen wir frühzeitig erreichen“, ist Jaquet-Steinfeld überzeugt. Sie ist sich sicher, dass in dieser Generation überdies Potenzial fürs Ehrenamt schlummert, das es zu wecken gilt. „Viele haben das Talent zum Übungsleitenden oder zum wertvollen Vorstandsmitglied, die meisten wissen es nur (noch) nicht.“ Menschen, die schon immer Sport getrieben haben und die Vereinswelt ebenso lange kennen, seien ihrer Erfahrung nach offen für neue Angebote. An dieser Stelle wünscht sich Jaquet-Steinfeld auch mehr Kommunikation zwischen den Übungslei-



tenden in den Vereinen. Denn wenn es mit dem Kicken wegen der Kniebeschwerden nicht mehr funktioniert, hätten diese ein Repertoire an Sportspielen und Übungen im Programm, die auch altgedienten Fußballern/innen Spaß machen.

Niedrigschwellig zur Ausbildung motivieren

Dabei müssten oft genug keine neuen Gruppen gebildet werden, sondern die „Alte Herren“-Truppe würde sich, bei entsprechender Unterstützung, nach und nach neue sportliche Felder erschließen. Dabei habe es sich gezeigt, dass neben ersten Hilfen und Tipps vor allem einfache und kurze Fortbildungen erfolgreich angenommen werden. Wenn sich dann Engagierte aus dem Team finden, dauere es meist nicht lange, bis über Lizenzbildungen nachgedacht werde.

Jaquet-Steinfeld hat selbst früher Fußball gespielt und wurde „per Zufall“ Übungsleiterin. Ihrem Verein standen zwei Gutscheine für eine Ausbildung zur Verfügung. „Da hab ich gedacht: Das probierst du aus, und es war eine wirklich gute und richtungsweisende Entscheidung.“ Ihr habe sich damals ein völlig neues sportliches Universum erschlossen. Allerdings weiß sie auch um den Aufwand und das hohe Niveau der Lizenzbildungen. Deswegen plädiert sie auch für mehr niedrigschwellige und kürzere Qualifizierungen.

Verein statt Wohnmobil

Gerade auf dem Land, wo sich die Menschen in der Regel besser kennen, als in der Stadt, heißt das für sie: Miteinander reden, die persönliche Ansprache nutzen. „Die Boomer-Generation ist eine wichtige Zielgruppe. Die Rente in Sicht, die Kinder aus dem Haus, warum sollte man die nicht unter dem Motto ‚Verein statt Wohnmobil‘ für den Sport und die Arbeit im Sport gewinnen können?“

Markus Wimmer

O B E N

Wenn sich das Alter bemerkbar macht, fehlen insbesondere bei den Teamsportarten für viele die Perspektiven. Im Fußball soll sich das durch Gehfußball-Angebote verbessern.

Foto: Pixabay.com

Titelthema
Fitness kennt kein Alter

Zurück zum Inhalt

Breit aufgestellte Angebote

Vielfältiges Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebot des Landessportbundes hat den Sport für Ältere im Blick

Nicht nur in Sporthallen und auf Sportplätzen nimmt die Bedeutung der Älteren zu, auch in der Aus-, Fort- und Weiterbildung werden sie vermehrt in den Blick genommen. Das breite Angebot an Aus-, Fort- und Weiterbildungen des Landessportbundes (lsb h) spiegelt dies entsprechend wider. Neben den Lizenzausbildungen der ersten und zweiten Stufe gibt es Profilerweiterungen und im Bereich Gesundheits- und Präventionssport Ausbildungen, die spezielle gesundheitliche Aspekte berücksichtigen. Darüber hinaus gibt es noch niedrigschwelligere Fortbildungsangebote in kürzeren Formaten (Wochenendseminare) und mit einer spezifischeren Themenorientierung.

Die Ausbildungen der ersten Lizenzstufe sind im Geschäftsbereich Schule, Bildung und Personalentwicklung verortet. Mit der Ausbildung „Übungsleiter/in C, Breitensport für Erwachsene/Ältere“ erwerben die Teilnehmenden nicht nur die DOSB C-Lizenz, sondern erlangen in 120 Lerneinheiten vor allem die Kompetenz, um Breitensportgruppen mit Erwachsenen und Älteren zu leiten. In dieser Ausbildung wird speziell auf die Bedürfnisse und Notwendigkeiten von Sport für Ältere eingegangen. „Diese Ausbildungen werden stark nachgefragt und werden von uns inzwischen hessenweit angeboten“, erläutert Geschäftsbereichsleiter Dr. Frank Obst.

Zielgruppenerweiterung und Prävention

Diese Notwendigkeiten und Bedürfnisse werden auch in der Zielgruppenerweiterung für Übungsleitende C, Breitensport, mit dem Schwerpunkt Kinder/Jugendliche vertieft. Sie erweitert die Kompetenzen der Teilnehmenden, sodass sie in ihren Vereinen nach Abschluss der Ausbildung auch Angebote für Erwachsene und Ältere machen können. Diese Ausbildung ist auch Übungsleitenden zu empfehlen, die an einer B-Lizenz Ausbildung „Sport in der Prävention“ oder/und der ÜL B „Fitness“ mit der Zielgruppe Erwachsene/Ältere teilnehmen möchten. Die Ausbildungen der zweiten Lizenzstufe mit Blick auf Ältere werden vom Lehrteam „Sport und Gesundheit“ des Geschäftsbereichs Sportentwicklung verantwortet.

Fit und mobil im Alter

Dazu zählt die Übungsleiterausbildung auf der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie die Profilausbildungen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-System und insbesondere „Fit und mobil im Alter (Sturzprävention)“. Die Übungsleiter/innen werden dort dazu qualifiziert, Präventionssportangebote für die Zielgruppe älterer Er-



wachsener im Verein umzusetzen. Integraler Bestandteil ist die Einweisung in das Präventionssportprogramm „Sturzprävention“. Dieses zielgerichtete Training mit einfachen Übungen kann im eigenen Kurs eins zu eins umgesetzt und an die Teilnehmenden weitergegeben werden. Das standardisierte Programm richtet sich an gesunde, ältere Erwachsene, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Selbstständigkeit erhalten möchten.

Die Ausbildung mit dem Profil „Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“ hat den Schwerpunkt Allgemeine Prävention und ist für die Zielgruppe Erwachsene/Ältere konzipiert, die entweder einen Einstieg in sportliche Betätigung suchen, nach langjähriger Unterbrechung gerne wieder aktiv werden möchten, oder Personen, die ihre Fitness erhalten bzw. verbessern möchten.

Niedrigschwellige Angebote

Neben den Lizenzausbildungen finden sich auch niedrigschwellige Angebote, wie der „Alltags-Fitness-Test“ (siehe Seite 14) oder die Qualifizierung „Bewegungstrainer/in für hochaltrige Menschen“, die von der Bildungsakademie des Landessportbundes im „Blended Learning“-Format angeboten wird. Blended Learning verzahnt die unterschiedlichen Lernformen (Präsenz-, Onlineschulungen und E-Learning). Um die Teilnehmenden, die erfahrungsgemäß nicht immer zu den „Digital Natives“ gehören, abzuholen, wird der eigentlichen fachlichen Qualifizierung zunächst ein Workshop zum Thema „Online Lernen“ vorgeschaltet. Das Angebot der Bildungsakademie zum Thema Sportangebote für Ältere reicht vom Rollatoren- oder Sitztanz, über Themen wie „Gedächtnistraining“ und Aquafitness bis hin zu bewährten Formaten wie „moment!“, Zusatzqualifikation „Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz“ (siehe Seite 30).

Markus Wimmer

O B E N

Das Angebot an Aus- und Fortbildungen zum Thema Sport für Ältere ist vielfältig: Szene aus einer Fortbildung zur Profilerweiterung „Erwachsene/Ältere“. Foto: Landessportbund Hessen



Fit für den Alltag!

Wie mit einem kleinen Test große Wirkung erzielt werden kann, zeigt ein neues Projekt des Landessportbundes Hessen in Frankfurt / Ausweitung geplant

Zwei Minuten können lang sein. Zwei Minuten auf der Stelle treten, die Knie schön hochheben, bis die Frau mit der Stoppuhr endlich „Geschafft!“ ruft und die Anzahl der Wiederholungen verkündet. Ganz ohne ist das nicht. Vor allem, wenn man 87 Jahre alt ist. Oder: „Im Juli 88!“, wie Ludwig Karger es ausdrückt. Fünf Stationen des Alltags-Fitness-Tests hat er zu diesem Zeitpunkt schon absolviert. Geschafft wirkt er nicht!

Zum Abschluss muss er von einem Stuhl aufstehen, um ein 2,40 Meter entferntes Hütchen laufen und sich wieder hinsetzen. Er braucht 5,1 Sekunden. „Da sind Sie ganz klar schneller als die Vergleichsgruppe in Ihrem Alter“, sagt Evi Lindner. Sie ist Referentin für Sport und Gesundheit beim Landessportbund Hessen (lsb h) und „schuld“ daran, dass die Seniorenbegegnungsstätte Mittlerer Hasenpfad in Frankfurt an diesem Mittwochnachmittag rappellvoll ist!

Gerüstet für kommende Herausforderungen

Dort findet die Auftaktveranstaltung eines kleinen lsb h-Projekts statt, bei dem schon vor Ort klar wird: Es muss eigentlich ausgeweitet werden! Unter dem Titel „Fit für ein selbstbestimmtes Leben“ werden Menschen ab 60 darüber aufgeklärt, welche wichtige Rolle regelmäßige

Bewegung spielt, um auch im hohen Alter noch selbstständig leben zu können. Kernstücke sind der Alltags-Fitness-Test (AFT), der in den USA entwickelt, 2001 veröffentlicht und vom Deutschen Olympischen Sportbund auf Deutschland übertragen wurde, eine individuelle Auswertung und Hinweise auf wohnortnahe Vereine mit passenden Bewegungsangeboten, um Defizite auszugleichen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Titelthema

Fitness kennt kein Alter

Der Test besteht aus sechs Stationen, bei denen es nicht um eine klassische sportliche Leistungsfähigkeit geht. „Wir fragen hier die Alltagsfitness ab. Wer im Vergleich zu seiner Altersgruppe gut abscheidet, der ist gerüstet für Dinge, die im fortschreitenden Alter zur Herausforderung werden können“, erklärt Projektleiterin Lindner: „Die Treppen zur Wohnung im dritten Stock hinaufsteigen, den Sicherheitsgurt im Auto über der Schulter greifen und anlegen, beim Spaziergang einem um die Ecke schießenden Skateboardfahrer ausweichen.“ Menschen wie Ludwig Karger fällt das leicht. Trotz Herzschrittmacher – oder gerade deshalb – gehe er regelmäßig Walken und Radfahren, mache daheim ein kleines Krafttraining. Früher sei er Langstreckenwanderer gewesen. Seine Testergebnisse sind entsprechend gut. „Ich habe mir das schon gedacht, aber trotzdem war ich natürlich gespannt, wie ich mich

O B E N

Vizepräsident Ralf-Rainer Klatt und Innenstaatssekretär Stefan Sauer machten vor, wie der Alltags-Fitness-Test funktioniert (oben links). Rund 70 Seniorinnen und Senioren stellten sich danach ebenfalls der Herausforderung.
Fotos: Isabell Boger



Mehr Informationen zum Alltags-Fitness-Test und dem aktuellen Projekt unter Kurz-URL <http://yourls.lsbh.de/gesund-aelter-werden>

Zurück zum Inhalt

so schlage“, sagt er grinsend. Zu schauen: Sind andere in meinem Alter fitter? Reicht meine Fitness, um noch viele Jahre lang selbstbestimmt zu leben? Das ist die Motivation von vielen, die an diesem Nachmittag zum Projektauftritt gekommen sind. 70 Personen sind es, die große Mehrheit Frauen. Dabei hätte man fast doppelt so viele Interessenten gehabt. „Wir mussten ziemlich schnell einen Anmeldestopp verhängen“, erzählt Margit Grohmann, Seniorenbeirätin der Stadt Frankfurt. „Mehr Personen gehen hier einfach nicht rein!“

Es war Grohmanns Idee, die überhaupt erst zu dem Projekt – es umfasst noch drei weitere Termine im April und Mai – geführt hat. „Ich habe den Alltags-Fitness-Test vor einiger Zeit selbst gemacht. Manches hat mich gefordert. Vor allem aber hat er mir viel Spaß gemacht und mich motiviert.“ Deshalb hat sie beim Landessportbund Hessen angefragt, ob man ihn nicht in Frankfurter Seniorenbegegnungsstätten anbieten könnte.

Klatt: „Müssen auf Organisationen zugehen“

„Für uns war schnell klar, wie viel Potenzial diese Idee hat. Die riesige Resonanz bestätigt uns nun darin, über eine Ausweitung des Projekts auf andere Sportkreise nachzudenken“, sagt Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des Landessportbundes. Es sei geradezu notwendig, auf Nicht-Sport-Organisationen wie Seniorenbegegnungsstätten zuzugehen. „Hier erreichen wir auch Menschen, die bisher wenig Kontakt zur Vereinswelt hatten“, macht Klatt diesen Ansatz auch Fachverbänden, Sportkreisen und Vereinen schmackhaft.

Mit 67 Jahren gehört er inzwischen selbst zur Zielgruppe des AFT. Und ja, auch er merke, dass einem der Körper ab und zu Grenzen aufzeigt, sagt er bei der Auftaktveranstaltung. „Das Tolle ist aber: Diese Grenzen sind nicht fest, sie können verschoben werden. Wer regelmäßig aktiv ist, kann wieder besser werden. Heute machen Sie alle hier einen richtigen Schritt in diese Richtung“, lobt er die Anwesenden. Dann muss er erst mal selbst ran: Im sportlichen Wettbewerb mit Innenstaatssekretär Stefan Sauer absolviert er den Beinkrafttest: 30 Sekunden lang ohne Einsatz der Arme von einem Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen. Sauer ist vor Ort, weil das Hessische Ministerium des Innern und für Sport das Projekt mit 4.150 Euro fördert. Er spricht über eigene Erfahrungen, über seine Eltern, die Mitte 80 sind, und macht so anschaulich klar: „Bewegung ist wichtig – gerade präventiv. Und in Gemeinschaft tut sie besonders gut.“ Aus diesem Ansatz heraus fördere die Landesregierung Projekte wie dieses. Den Landessportbund mit seinen rund 7.400 Vereinen sehe man dabei als wichtigen Partner.

Einige dieser Vereine sind bei der Auftaktveranstaltung vor Ort, um Interessierte zu beraten – ergänzend zu den Vereinsinformationen, die Evi Lindner bei der AFT-Auswertung liefert. Nina Lippert, Übungsleiterin bei der TG Sachsenhausen, hat zudem noch eine andere Aufgabe: Sie sorgt in der Warteschlange für kleine „Bewegungssnacks“. Schulterkreisen, nach oben recken, Knie heben – und dabei ins Gespräch kommen. Das kommt gut an! „Gerade nach Corona brauchen wir alle wieder mehr Bewegung“, sagt sie. Mit

Seniorenbegegnungsstätten oder -einrichtungen zusammenzuarbeiten, nimmt sie als wichtigen Impuls aus diesem Nachmittag mit. „Dort gibt es Räume, dort erreichen wir neue Menschen.“

Prof. Vogt: „Es ist nie zu spät“

Menschen, die viel Begeisterung ausstrahlen. „Auf in den Kampf“, flüstert eine Frau ihrer Sitznachbarin zu, nachdem Prof. Dr. Lutz Vogt die Anwesenden thematisch eingestimmt hat. Der Sportwissenschaftler der Uni Frankfurt erläutert, dass Bewegung das Risiko von chronischen Erkrankungen mindere und eine Art Jungbrunnen sein könne: Die Gewebeerneuerung wird begünstigt, Funktion erhalten. „Gesund altern funktioniert aber nicht zufällig. Wir müssen schon etwas tun!“ Das Minimum sollten 150 Minuten körperliche Aktivität oder 75 Minuten Ausdauer-Sport pro Woche sein – ergänzt durch zwei Einheiten Krafttraining, Balance- und Beweglichkeitsschulung. Sitzphasen sollten nach 45 Minuten außerdem unterbrochen werden. Basierend auf einer Studie mit den Bewohnern eines Seniorenheims gibt er den Zuhörenden noch zwei Merksätze mit auf den Weg: „1. Es ist nie zu spät, um anzufangen. 2. Jede Minute zählt.“

Der Alltags-Fitness-Test kann dazu eine tolle Motivation liefern. „Man will ja wissen, wo man steht und sehen, wie stark die Defizite sind“, sagt Rita Frings. Die schlanke 72-Jährige geht regelmäßig zur Gymnastikstunde und meistert die Beweglichkeitsaufgaben souverän. „Bei der Armkraft bin ich aber gespannt, wie ich abschneide.“ Solches Interesse sieht Ralf-Rainer Klatt als Anstoß, mehr Übungsleitende in der Durchführung des AFT zu schulen. So könnte der Test häufiger bei Aktionstagen oder örtlichen Kooperationen zum Einsatz kommen. Damit so eine Aktion nicht verpufft, hat der DOSB ein AFT-Praxisprogramm mit festen Stundenbildern entwickelt, in dem die geforderten Fähigkeiten trainiert werden. Entsprechende ÜL-Qualifizierungen finden regelmäßig in den Sportkreisen statt.

Isabell Boger

Die sechs Aufgaben des Alltags-Fitness-Tests

- 1. Beinkrafttest:** Wie oft kann eine Person innerhalb von 30 Sekunden vom Sitzen vollständig aufstehen, ohne die Arme zu benutzen?
- 2. Armkrafttest:** Wie viele Armbeugen mit einer Kurzhantel (Frauen: 2,3 kg, Männer: 3,6 kg) schafft eine Person in 30 Sekunden?
- 3. Ausdauerstest:** Wie viele Schritte auf der Stelle schafft eine Person in zwei Minuten? Das Knie muss dabei auf eine Höhe angehoben werden, die beim Stehen der Mitte von Hüftknochen und Kniescheibe entspricht.
- 4. Hüftbeweglichkeit:** Die Person sitzt auf der Vorderkante eines Stuhls und versucht mit beiden Händen die Fußspitze eines ausgestreckten Beins zu erreichen. Gemessen werden Abstand bzw. Überlappung in cm.
- 5. Schulterbeweglichkeit:** Die Person versucht mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Mittelfinger auf dem Rücken zusammenzubringen. Gemessen werden Abstand bzw. Überlappung in cm.
- 6. Geschicklichkeitstest:** Wie lange braucht eine Person, um von einem Stuhl aufzustehen, um ein 2,40 Meter entferntes Hütchen zu laufen und sich wieder hinzusetzen



O B E N

Zwei wichtige Merksätze gab Prof. Dr. Lutz Vogt den Senior/innen mit auf den Weg: 1. Es ist nie zu spät! 2. Jede Minute an Bewegung zählt!

Olympische Spiele im Hinterkopf

**Vor einem Jahr flüchtete Tischtennisspielerin Veronika mit ihren Eltern nach Deutschland /
Im Landessportbund fand die Familie eine neue Heimat – und Veronika trumpsportlich auf**

Seit wenigen Tagen darf sich Veronika dreifache ukrainische Meisterin nennen. „Das ist eine große Sache für mich“, freut sich die 14-jährige Tischtennisspielerin. Anfang März weilte sie für einige Tage in der Ukraine – erstmals seit ihrer Flucht. Im März 2022 zog Veronika mit Mutter Natalia und Vater Volodymyr im Landessportbund Hessen (lsb h) ein. Über Polen und Bensheim kam die Familie nach Frankfurt – kurz nach Beginn des russischen Angriffskriegs. Die Familie hatte erlebt, wie wenige hundert Meter entfernt Bomben einschlugen – und schnell die Taschen gepackt. „Wir dachten, dass wir bald wieder zu Hause sein werden“, erinnert sich Natalia. Ein Jahr später ist ein Kriegsende in weiter Ferne – doch der Familie geht es gut. „Wir konnten uns im Landessportbund schnell einleben“, sagt die Mutter. „Wir haben viele freundliche Menschen kennengelernt, die uns sehr unterstützt haben.“ Besonders freut sie sich darüber, dass ihre Tochter prächtige Bedingungen vorfindet. „Sie kann sich hier verwirklichen – sportlich, aber auch in der Schule.“

Veronika besucht die siebte Klasse der Carl-von-Weinberg-Schule in Frankfurt-Goldstein – und absolviert zusätzlich Online-Unterricht in der Heimat. Um nicht den Anschluss zu verlieren. Denn sie weiß schließlich nicht, wie lange sie in Deutschland bleiben wird. „Wenn der Krieg morgen vorbei wäre, würde ich gerne sofort zurückkehren“, sagt die Mutter. Sie ist Dozentin für höhere Mathematik, schreibt im Home-Office wissenschaftliche Texte und will demnächst einen Deutschkurs beginnen. Ihr Mann ist Rentner, genießt in Deutschland seinen Ruhestand. Doch beide vermissen die Heimat, die viele Verwandte und Freunde nicht verlassen haben. Auch Veronika hat Heimweh, will aber in Deutschland bleiben – weil die Trainingsbedingungen hier besser sind. Bis zu achtmal pro Woche trainiert sie in der Otto-Fleck-Schneise, wo sie von Tobias Beck betreut wird. Er ist einer der Trainer des Hessischen Tischtennis-Verbandes (HTTV) – und voll des Lobes für Veronika. „Sie ist sehr fleißig und ein offener, kontaktfreudiger Mensch.“

Veronika hat in Deutschland schon viele neue Freunde gefunden. Obwohl sie sich mit der deutschen Sprache schwertut. Weil ihre Klasse in der Carl-von-Weinberg-Schule zum größten Teil aus Landsleuten besteht, lernt sie langsamer als andere. „Im Training ist es deshalb manchmal nicht so leicht, Korrekturen zu geben“, berichtet Beck. „Aber ich bin mir sicher, dass sich Veronika auch sprachlich verbessern wird.“ Als Mensch sticht sie bereits jetzt heraus, wie der Verbandstrainer betont.



O B E N

Anfang März triumphierte Veronika bei den Ukrainischen Meisterschaften. Um erfolgreich zu sein, trainiert die 14-Jährige bis zu achtmal pro Woche im Landessportbund Hessen (lsb h).
Foto: Daniel Seehuber

„Von ihrer Art her ist sie kein Kind mehr, sondern eine junge Dame.“ Und sie ist mit ihren 14 Lenzen schon viel herumgekommen – besonders im vergangenen Jahr. Ein Highlight: Die Teilnahme an der Europameisterschaft in Zagreb (Kroatien). Aber natürlich nicht zu vergleichen, mit den jüngsten Triumpfen in der Heimat. „Es ist uns nicht leicht gefallen, in die Ukraine zu reisen. Wir hatten Angst, aber für Veronikas Entwicklung war die Ukrainische Meisterschaft wichtig. Deshalb haben wir das gemacht“, weiß die Mutter.

„Ich will Europameisterin werden“

Sie und ihr Mann sind oft unterwegs, begleiten ihre Tochter zu Wettkämpfen. „Wir sind viel beschäftigt – und das ist wichtig.“ Das Reisen hilft ihnen, schwere Gedanken zu verdrängen, mit dem Kriegs- und Fluchtrauma besser umzugehen. Auch in diesem Jahr werden Mutter Natalia und Vater Volodymyr ihre Tochter begleiten – etwa zur Europameisterschaft im Juli in Gliwice (Polen). „Veronika kann es unter die letzten Acht schaffen“, meint Verbandstrainer Beck. „Ich will Europameisterin werden“, sagt Veronika, die nicht nur an Turnieren, sondern auch am Ligabetrieb teilnimmt. Gemeldet ist sie beim TTC Langen, dessen erste Damenmannschaft in der dritten Bundesliga spielt. Doch Veronikas Blick richtet sich bereits auf ein großes Ziel: Die Olympischen Spiele – im Jahr 2032. „Die habe ich im Hinterkopf, ganz klar.“

Daniel Seehuber



U N T E N

Fühlen sich wohl im lsb h: Veronika, ihre Mutter Natalia und ihr Vater Volodymyr.
Foto: Daniel Seehuber

Zurück zum Inhalt

Willkommen im Team!

Teilnehmerinnen des Mentoring-Programms starten mit erstem Seminarwochenende

Ob im Verein, in der Familie oder im Beruf: Teamfähigkeit ist die Grundvoraussetzung für eine gut funktionierende Zusammenarbeit. Es ist deshalb kein Zufall, dass das erste Seminarwochenende des neuen Mentoring-Programms des Landessportbundes Hessen ganz dem Thema „Zusammenarbeit im Team“ gewidmet war. Gespickt mit vielen Interaktionsaufgaben verging das zweitägige Seminar für die teilnehmenden Mentees und Mentorinnen wie im Fluge.

„Lernen heißt erleben“, lautet die Devise von Referentin Marita Scheer-Schneider. Mit dieser ganz speziellen Methode vermittelte sie die vielfältigen Aspekte der Kommunikation und der Arbeit in und mit Teams schneller und intensiver als bei herkömmlichen Seminaren. In verschiedenen praktischen Übungen und Lernszenarien entdeckten die Teilnehmerinnen ihre vielfältigen persönlichen Potenziale und erprobten neue Handlungsmöglichkeiten in der Kommunikation miteinander.

Voller Eifer wurden gemeinsam Strategien entwickelt, die geforderten Aufgaben möglichst schnell und perfekt zu lösen, egal ob es z. B. darum ging mit verbundenen Augen bestimmte Formen zu entdecken oder als „Pfadfinderin“ einen unsichtbaren Weg aufzuspüren. Nach jedem praktischen Teil reflektierten die Teilnehmerinnen ihre Vorgehensweise und stellten die Grundlagen für eine erfolgreiche Teamarbeit zusammen.

UNTEN
Erfolgreicher Seminaarauftritt nach dem Motto „Lernen durch Erleben“.
Fotos: Dagmar Schmidt-Merkl



Wie übernehme ich die Führung in Teams? Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen oder delegiere Aufgaben? Alles Fragen nahe am Alltag, die eine künftige Führungskraft beherrschen sollte. Fallbeispiele wurden diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht. Positiver Nebeneffekt: Die Gruppe ist zu einem guten Team zusammengewachsen und freut sich motiviert auf die kommenden Programmpunkte, die das Programm „Erfolgreich im Sport – Erfolgreich im Beruf – Erfolgreich im Leben“ des Landesausschusses „Gleichstellung im Sport“ noch bereithält. *Dagmar Schmitt-Merkl*



Der weite Weg der Gleichberechtigung

Spannende Diskussionen beim Online-Treffen des Landesausschusses am Weltfrauentag

100 Jahre Frauenbewegung, 100 Jahre Emanzipation. Und trotzdem bleibt das Gefühl: Wir fangen immer wieder von vorne an. Warum das so ist, analysierte Tessa Koro im Rahmen eines Online-Treffens am Weltfrauentag gemeinsam mit 29 Teilnehmerinnen. Eingeladen dazu hatte der Isb h-Landesausschuss „Gleichstellung im Sport“.

Im Vortrag „Frauen in Führungspositionen – Weiblichkeit im Business“ ging die Referentin den Fragen nach, warum Frauen immer noch nicht gleichberechtigt bzw. gleichwertig anerkannt sind, weshalb die Pandemie sie so weit wieder zurückgeworfen hat und warum es auch oft an der Frau selbst liegt, dass sich die Situation nicht verändert.

„Vielleicht ist das Impostor-Syndrom ein Grund“, so Koro, „ein psychologisches Problem, bei dem die Betroffenen ihren Erfolg und ihr eigenes Können infrage stellt.“ Darüber entstand im Anschluss an den Vortrag ein reger Austausch.

Dabei spielte auch die Situation im Sport eine Rolle. „Weniger Selbstzweifel, mehr Selbstbewusstsein: Ich sehe hier einen Wandel beim DOSB, beim Isb h und auch bei immer mehr Fachverbänden“, befand Brigitte Senftleben.

Als Ausschuss-Vorsitzende versprach sie: „Wir werden alles dafür tun, dass diese Entwicklung auch in den Sportkreisen und Vereinen Einzug hält! Frauen und Männer gemeinschaftlich im Einklang – so können wir viel im Sport erreichen!“ *Ute Hoyer/ib*

[Zurück zum Inhalt](#)

Das Gedächtnis des Vereins

Ein Besuch im Archiv des Offenbacher Fechtclubs / Herzensangelegenheit für Otti und Waldemar Krug

Man weiß beim Betreten des etwa 25 Quadratmeter großen Archivs unter der Fechthalle an der Senefelderstraße gar nicht, wo man zuerst hinschauen soll. An den hellen Wänden hängen unzählige Medaillen, Plakate, Waffen, Wimpel und Bilder, einige davon hat Adolf Bode gemalt. Der Offenbacher Künstler (1904-1970), ausgebildet an der Kunstgewerbeschule, der heutigen Hochschule für Gestaltung, war selbst Mitglied im Offenbacher Fechtclub (FCO), hatte seinen Spaß auf der Planche, wie Waldemar Krug, Ehrenpräsident des FCO, versichert.

Ehefrau Otti holt spontan ein Buch von Bode aus einem der sieben feuerfesten Aktenschränke aus Stahl. Mit von ihm gemalten Bildern zu seinem Lieblingssport aus den 1950er Jahren. Unter der Decke ist ein Kinderbild von Helene Mayer zu sehen. Die Offenbacher Fechtikone (1910-1953) war sechsmal deutsche Florettmeisterin, Weltmeisterin, Olympiasiegerin. Über Mayers Leben hat Otti Krug gleich zehn Aktenordner angelegt. Ihr Mann Waldemar hat über Mayer schon mehrere Vorträge gehalten. Mayers Familie hat dieses Kinderbild dem FCO geschenkt.

Beispielhaftes Archiv

„Ein Archiv ist eine Dauergeschichte“, berichtet Otti Krug beim Blick durch ihre „heilige Halle“. So etwas hat – wie bei vielen Vereinen – auch beim Fechtclub gefehlt, bis 2010. Der frühere Präsident Hans Hubert (1927-2019) hatte einiges an Material gesammelt, Karl-Heinz Ohlig, der Waffenwart, im Keller des Vereinsheims kistenweise alte Unterlagen entdeckt und sie nach oben befördert. „Die waren richtig dreckig, aber ich habe sie mit nach Hause genommen und im Wohnzimmer ausgebreitet. Waldemar war nicht begeistert, er hat zunächst die Krise bekommen“, sagt Otti Krug und blickt grinsend ihren Mann an, der kurz unter sich schaut.

Otti Krug begann das Material zu sichten. Das spricht sich schnell herum. „Und plötzlich haben immer mehr Mitglieder Unterlagen aus den alten Zeiten mitgebracht. Das war schon klasse, aber natürlich auch mit viel Arbeit verbunden“, berichtet die mittlerweile 80-Jährige. Das Archiv wuchs schnell. „Wir wussten zunächst quasi nichts. Aber wenn man plötzlich eine Grundlage hat und sieht, wie es sich entwickelt, man einen Überblick über längst vergangene Zeiten bekommt, ist das ein tolles Gefühl“, meint Otti Krug. „Wir sind nach wie vor neugierig, was da noch alles gewesen sein kann in diesem Club“, sagt Waldemar Krug und freut sich wie seine Frau über weitere Materialien.



Besondere Schätze sind ein Genuss für jeden Historiker: ein Kassenbuch aus dem Jahr 1872 mit dem Hinweis auf den monatlichen Beitrag von 36 Pfennigen, sowie einen handschriftlichen Vertrag mit Arturo Gazzera aus dem Jahr 1901. Der Italiener war der Trainer, der den Fechtclub erst richtig bekannt gemacht hat. Gazzera trainierte den FCO von 1899 bis 1930.

Er setzte auf Eleganz, Ästhetik und Beweglichkeit und sorgte für einen neuen Fechtstil. Gazzeras Büste wacht heute noch auf einem Schrank über das Archiv. „Mit ihm wurden die Grundsteine gelegt für die großen Offenbacher Fecht-Erfolge.“

Starke Frauen in Offenbach

Vor seiner Zeit war Fechten eine reine Männersportart, er hat das Fechten der Frauen gefördert – und die Frauen haben fast immer dominiert im FCO“, sagt Waldemar Krug mit Blick auf Helene Mayer sowie weitere Olympiasiegerinnen wie Cornelia Hanisch und Christiane Weber. Oder auf Helmi Höhle und Hedwig Haß sowie in den 1990er Jahren auf die Degenspezialistinnen Eva-Maria Ittner und Katja Naß sowie später Nadine Stahlberg. „Das kann man alles hier nachlesen“, versichert der 81-jährige Waldemar Krug und zeigt auf die vielen Ordner. „Wenn man ganz viel Zeit hat“, ergänzt seine Frau.

Holger Appel

O B E N

Otti und Waldemar Krug im Archiv des Offenbacher Fechtclubs.
Foto: Holger Appel

Zurück zum Inhalt

Bewegung als beste Medizin

Breites Angebot an Fort- und Weiterbildungen für Ältere und Hochaltrige

Die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen bietet eine Vielzahl an Fort- und Weiterbildungen für ältere und hochaltrige Menschen an. Seit 2010 ist diese Zielgruppe im Fokus von geförderten Projekten wie „moment! – motorisches und mentales Training für Menschen mit und ohne Demenz“ oder „AGIL – aktiv geht’s immer leichter“, mit denen sich die Bildungsakademie den Älteren und Hochaltrigen zuwendet. Denn Sport und Bewegung sind im Alter wichtige Faktoren.

Zusätzlich finden sich im Angebot der Bildungsakademie Aktionstage, Fortbildungen und Ausbildungen, die sich speziell der Zielgruppe Ältere und Hochaltrigen widmen und Übungsleiter/innen mit neuen Inhalten, theoretischen Grundlagen, praktischem Input oder Auffrischung von Grundlagen „up to date“ für ihre Arbeit im Verein hält. „Fit über 60“, „Fit über 70“, „Ganzheitliche Übungen und Yoga im Sitzen“, „Gedächtnistraining“, „Tänze im Sitzen“, „Sturzprophylaxe“ oder „Rollatoranz“ sind nur ein Auszug beliebter Themen.

Aktivität wirkt sich positiv aus

Körperliche und kognitive Funktionen sollten im Alter so lange wie möglich bewahrt werden, um die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten, die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung zu erhöhen. Bewegung reduziert die Risiken für die Entstehung chronischer Erkrankungen, wie bspw. das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 und es fördert die Prävention von Übergewicht, Osteoporose und Depressionen.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten aus. So nimmt Bewegung positiven Einfluss auf die Verbesserung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und die Reaktionszeit. Nicht zu unterschätzen sind zudem der soziale Aspekt, Spaß und Freude durch Bewegung und dem Entgegenwirken der Vereinsamung bei gemeinsamen Aktivitäten. Auch körperlich beeinträchtigte und pflegebedürftige Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen können profitieren. Zur Bewegungsaktivierung gehören übrigens nicht nur die klassischen Angebote für Ältere im Sportverein, sondern alle Formen der Bewegung wie Spaziergänge, Treppensteigen oder Gartenarbeit.

Kooperation mit der Diakonie Hessen

Im Projekt „moment! – motorisches und mentales Training für Menschen mit und ohne Demenz“ kooperiert die Bildungsakademie mit der Diakonie Hessen. Bei diesem niedrighschwelligem Angebot werden interes-



sierte Übungsleiter/innen und Betreuungskräfte aus der Pflege gemeinsam qualifiziert um leichte Bewegungsangebote in Sportvereinen, Kirchengemeinden, ambulanten und/oder stationären Einrichtungen für Menschen mit und ohne Demenz anzubieten. Die nächste Qualifizierung startet Ende April und es sind noch wenige Plätze frei.

AGIL – aktiv geht’s immer leichter

Mit AGIL soll Gesundheitsförderung im Alltagsleben von älteren Menschen verankert werden. Mittels eines Übungskartensets werden über Kurzaktivierungsmaßnahmen Körper und Geist aktiviert. Menschen mit funktionellen Einschränkungen werden in ihrer häuslichen Umgebung aktiviert und motiviert, um die körperliche Beweglichkeit möglichst lange positiv zu beeinflussen. Betreuungskräfte, freiwillig Engagierte oder Angehörige werden geschult, um dieses zugehende Angebot durchzuführen. Neue Schulungsangebote finden sich ab Sommer auf unserer Homepage.

Weltalzheimertag am 19. September

Mit der jährlich in Frankfurt stattfindenden Veranstaltung wollen die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. und die Diakonie Hessen e.V. das Thema Demenz in die gesellschaftliche Mitte bringen, inhaltlich bearbeiten, auf tolle Projekte und Initiativen aufmerksam machen. Multiplikatoren, Betreuungskräfte, freiwillig Engagierte und Angehörige nutzen diesen Tag um Wissen zu erweitern, Netzwerke zu gründen und sich auszutauschen.

Karen Zacharides



Die Anmeldung erfolgt über:

www.sport-erlebnisse.de/Veranstaltung/cm6349326ee391a.html

O B E N

Im Projekt „moment!“ kooperiert die Bildungsakademie mit der Diakonie Hessen.
Foto: Bildungsakademie

Zurück zum Inhalt

Wir steigen in den Ring

Für mehr Inklusion im Kinder- und Jugendsport / Gute Jugendpolitik gestalten und umsetzen

Die hessischen Jugendverbände haben grundlegende Forderungen aus 16 jugendpolitischen Themenfeldern beschlossen, in denen sich die Stimmen und Stimmungen junger Menschen in den Jugendverbänden bündeln. Themen, die die Kinder und Jugendlichen angehen, sie umtreiben und motivieren. Sie sind so vielfältig, wie die Jugendverbände, die sie aufgestellt haben. In ihnen spiegeln sich die politischen Alltagserfahrungen von Heranwachsenden wider, sie rücken Dinge ins Licht, die sonst ungesehen bleiben.

Gleichermaßen sind sie ein Angebot zum Gespräch und zur gemeinsamen Debatte im Vorfeld der Landtagswahl 2023 in Hessen. Es geht in dieser Debatte darum, was gute Jugendpolitik ausmacht und wie sie gestaltet und umgesetzt werden kann. In den nächsten Ausgaben stellen Vorstandsmitglieder der Sportjugend Hessen einige dieser Themen vor und laden dazu ein, die Diskussion zu beginnen.

Inklusion sicherstellen

Im Jahr 2020 waren in Hessen 21.538 junge Menschen unter 25 Jahren als „schwerbehindert“ registriert. Das bedeutet, dass Menschen, deren Grad der Behinderung bei mindestens 50 Prozent liegt, und die dafür einen amtlichen Ausweis beantragt haben, in der Statistik erfasst werden. Darüber hinaus gibt es aber viele tausende Kinder und Jugendliche ohne anerkannte „Schwerbehinderung“, die durch physische, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder durch chronische Erkrankung eingeschränkt sind.

Junge Menschen mit und ohne Behinderung brauchen Angebote der Kinder- und Jugendarbeit. Sie müssen sich ausprobieren, ihre Erlebnisse mit anderen teilen können und dürfen nicht durch bestehende Strukturen daran gehindert werden, alterstypischen Bedürfnissen nachzugehen. Deshalb sollen alle uneingeschränkt an den Maßnahmen und Aktionen – nicht nur der Sportjugend – teilnehmen können.

Barrieren gemeinsam abbauen

Das bedeutet Barrieren sowohl räumlich, als auch in den Köpfen der Agierenden abzubauen. Das Wissen um Beeinträchtigungen und wie man mit ihnen umgeht, hilft den Fachkräften dabei, eine inklusive Haltung zu leben und den Prozess hin zu einer inklusiven Gemeinschaft weiter voranzutreiben. Ein Prozess, der mit allen Beteiligten partizipativ und selbstbestimmt entwickelt und umgesetzt werden muss.



Im folgenden stellen wir die ersten fünf Forderungen vor, die von den hessischen Jugendverbänden formuliert wurden.

Aktionsprogramm für Inklusion auflegen

Ein landesweites Aktionsprogramm, das partizipativ mit den Akteur/innen entwickelt werden sollte, kann inklusive Angebote schaffen, vorhandene inklusiver machen und Inklusionslots/innen schulen.

Landesfachstelle für Inklusion einrichten

Gefordert wird eine von Land Hessen finanzierte Landesfachstelle „Inklusion in der Kinder- und Jugendarbeit“, die die Umsetzung der Gesetzgebung fachlich begleitet und Jugendleiter/innen sensibilisiert und qualifiziert.

Selbstorganisation stärken

Wichtiger Grundstein eines Jugendverbandes ist die Selbstorganisation junger Menschen. Nur darüber können ihre Interessen sichtbar werden. Heranwachsende mit Behinderungen brauchen für Partizipation und Empowerment entsprechende offene Unterstützungsangebote und Projektmittel, damit sie sich selbstorganisieren können.

Strukturförderung implementieren

Zu inklusiv gestalteten Angeboten in den Organisationen der Kinder- und Jugendarbeit gehören bedarfsgerechte und niederschwellige Finanzierungsmöglichkeiten. Neben physischer Barrierefreiheit und infrastrukturellen Maßnahmen zählt dazu die Finanzierung von Freizeitangeboten.

O B E N

Dafür steigen wir in den Ring. Aktionskampagne des hessischen Jugendrings im Vorfeld der Landtagswahl 2023
Grafik: hjr

Zurück zum Inhalt

Die Bildungs- und Zukunftschancen von Kindern und Jugendlichen müssen durch längeres gemeinsames Lernen sowie eine gezielte Förderung von Schulen mit besonderen Herausforderungen verbessert werden.

„Ein entscheidender Punkt ist der Ausbau eines inklusiven Schulsystems“, führt Lena Herke, Vorstandsmitglied und selbst Förderschullehrerin, aus. „Kaum ein Land in Europa hat so ein separierendes Schulsystem wie Deutschland. Wir haben sieben verschiedene Förderschulformen, von denen der Großteil der Gesellschaft noch nie etwas gehört hat. Die Inklusionsquote ist so gering, dass der UN-Ausschuss explizit Kritik an Deutschland übt und die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention prüfen musste.“

Ressourcenmangel als Kernproblem

In Bezug auf die Schulsituation hält Herke fest, dass es in der Praxis vor allem an Ressourcen mangelt: personell, finanziell und strukturell. Lehrkräften fehlt im Alltag die Unterstützung, den unterschiedlichen Anforderungen insbesondere im Bereich der Inklusion gerecht zu werden. In Deutschland hängt das Bildungsniveau stark vom sozioökonomischen und kulturellen Umfeld der Schüler/innen ab. Ein Aspekt, der bereits seit der Pisa-Studie im Jahr 2000 bekannt ist und immer noch seine Gültigkeit hat.

„Mit Blick auf die UN-Behindertenrechtskonvention hat Deutschland hier also noch einiges zu tun. Und das betrifft auch das Bundesland Hessen. Die hessische Politik könnte in diesem Punkt eine Vorreiterrolle übernehmen und im Sinne des Föderalismus sein Schulsystem eigenständig reformieren“, schließt Lena Herke ihr ganz persönliches Statement zur inklusiven Beschulung ab.

Für eine gute Jugend- und Sportpolitik

Die Sportjugend Hessen macht sich unter Führung ihres Vorstands stark für eine gute Jugend- und Sportpolitik. Der größte Jugend- und Sportverband Hessens nimmt seine Rolle als Interessensvertretung für Kinder, Jugendliche und junge Menschen bis 27 Jahren wahr und setzt sich für die vollständige Einbeziehung junger Menschen mit Handicap ins gesellschaftliche Leben und die Verwirklichung umfassender, gleichberechtigter und selbstbestimmter Teilhabe ein.

Lena Herke/Sabina Berchtold



LINKS

Lena Herke, kümmert sich im Vorstand der Sportjugend Hessen schwerpunktmäßig um den Bereich Vielfalt im Sport, in dem das Themenfeld Inklusion verankert ist.

Foto: Jürgen Lecher

Neue Epoche eingeläutet

Freiwilligendienst wird digitaler

Der Freiwilligendienst im Sport in Hessen startet in eine neue Epoche. Ab sofort stellt die Sportjugend Hessen den Bewerbungsprozess auf ein digitales Verfahren um. „Damit erhöhen wir die Chancen, dass wir auch zukünftig unsere FSJ- und BFD-Stellen im Sport vollumfänglich besetzen und damit dem aktuellen Trend der rückgängigen Bewerberzahlen entgegenwirken können“, so Rainer Seel, Leiter der Freiwilligendienste.

Der Bewerbungsprozess wird zukünftig durch das Team der Sportjugend begleitet. Durch das besondere Monitoring ist es möglich Bewerber/innen nach einer Absage mit weiteren, alternativen Einsatzstellen in Kontakt zu bringen. Ein weiterer Vorteil der digitalen Bewerbung ist die Möglichkeit, sich auf mehrere freie Stellen gleichzeitig zu bewerben. Ziel des neuen Systems ist es eine effektive, unkomplizierte und barrierearme Abwicklung zu gewährleisten, die gleichzeitig den digitalen Gewohnheiten der jungen Menschen entspricht. Die Sportjugend Hessen ist einer von acht Landesverbänden, die diesen Weg beschreiten. Gefördert wurde die Umsetzung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Neben dem neuen Bewerbungsprozess gibt es einen weiteren Anreiz für die jungen Menschen, die einen Freiwilligendienst im Sport in Hessen absolvieren werden. Das Taschengeld wird auf 320 Euro pro Monat erhöht. „In allen Lebensbereichen ist eine Kostensteigerung festzustellen. Mit der Erhöhung des Taschengeldes möchten wir dazu beitragen diese abzufedern und die wichtige Arbeit der Freiwilligen anerkennen“, erläutert Rainer Seel diesen Schritt. Ein positives Zeichen setzt die Sportjugend Hessen auch mit der zur Verfügung stehenden Anzahl an Stellen. „Im Vorstand waren wir uns einig, dass es wie im letzten Jahr wieder 190 Plätze geben soll, die bei Bedarf noch bis auf maximal 200 Plätze aufgestockt werden können. Wir sind davon überzeugt, dass ein FSJ im Sport sehr attraktiv ist“, sagt Max Kunzmann, Vorstandsmitglied und zuständig für den Bereich Bildung und Qualifizierung. „Es hilft jungen Menschen, sich nach der Schule beruflich zu orientieren oder auch eventuelle Wartezeiten auf einen Studien- bzw. Ausbildungsplatz sinnvoll zu überbrücken.“

Sowohl für die Einsatzstellen als auch die Bewerber/innen gilt: Je früher ein Vertrag abgeschlossen ist, umso besser. Beide Seiten sollten sich also rechtzeitig um die Besetzung der Stelle kümmern, damit sie der zweiten Jahreshälfte entspannt entgegensehen können.

Kathrin Schneider



Weitere Informationen zu den jugendpolitischen Forderungen des Hessischen Jugendrings zur Landtagswahl 2023: www.hjr.de



Zur neuen Bewerbungsplattform:
hessen.fwdm.cloud/

Wichtige Faktoren für einen sicheren Sport

Mindeststandards im Verein und Verband formulieren / Neue Angebote im zweiten Halbjahr

Sport im Verein oder Verband soll Kinder und Jugendliche stark machen und ihnen ein schützendes Umfeld bieten. Die Sportjugend Hessen spricht eine klare Empfehlung für Mindeststandards in Sportorganisationen aus und bietet Unterstützung.

Ab April wird das bestehende Angebot erweitert und es werden regelmäßig digitale Info-Abende offeriert. Mit kurzen und informativen Inputs zu einzelnen Themenbausteinen aus dem Feld „Kindeswohl“ wird die Sportjugend Hessen die Mitgliedsorganisationen noch handlungssicherer machen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Infoabende bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander besucht werden.

Ebenfalls ab April können sich Vereine, Sportkreise und Verbände beim Prozess der Einführung und Weiterentwicklung von Kindeswohlkonzepten von geschulten und erfahrenen Berater/innen begleiten lassen. Nähere Informationen zu den Antragsmöglichkeiten werden auf der Homepage der Sportjugend Hessen ab dem 1. April veröffentlicht. Vorab kann das Interesse an einer Prozessbegleitung per E-Mail an kindeswohl@sportjugend-hessen.de mitgeteilt werden. Daneben gibt es für Sportvereine, Sportkreise und -verbände Materialien, Beratung bei konkreten (Verdachts-)Fällen oder auch Qualifizierungsmaßnahmen.

Materialien und konkrete Beratung

Auf der Homepage stehen umfangreiche Materialien und Vorlagen bereit, die über die Umsetzung einzelner Maßnahmen informieren. Auch das beliebte Wimmelbild kann kostenlos heruntergeladen werden. Sportvereine, Sportverbände, Eltern sowie Betroffene können sich jeder Zeit an die zuständigen Berater/innen wenden. Die Personen- und Vereinsdaten werden vertraulich behandelt, auch eine anonyme Beratung ist möglich.

Qualifizierungsmaßnahmen

Die Sportjugend Hessen bietet Qualifizierungen für alle Trainer/innen und für Ansprechpersonen zum Kindeswohl an. Die Termine sind im Rahmen der offen ausgeschrieben Fortbildungen online buchbar oder können als Seminarbausteine direkt in die Sportorganisation geholt werden. Darüber hinaus gibt es themenspezifische Workshops zu relevanten Themen wie Satzungsänderung, Erweitertes Führungszeugnis, Entwicklung eines individuellen Interventionsplans,



Kinder- und Jugendbeteiligung, etc. Erfahrene Berater/innen kommen auf Anfrage in die Organisation und unterstützen mit ihrem Fachwissen.

Langjährige Projekterfahrung zahlt sich aus

All diese Unterstützungsformate bauen auf den Erfahrungen auf, die die Sportjugend Hessen in den letzten vier Jahren gemeinsam mit Sportvereinen, Sportkreisen und -verbänden im Rahmen des Modellprojektes „Kindeswohl im Sport“ gesammelt hat. Als zentral haben sich fünf Bausteine eines Kindeswohlkonzeptes herausgestellt, die nun als Mindeststandards für Sportorganisationen empfohlen werden. Ziel ist es, in Hessen eine breite Basis zu schaffen, in der Kinder und Jugendliche im Sport geschützt, gefördert sowie beteiligt werden und eine Kultur des Hinsehens gelebt wird. Dazugehörend koppelt die Sportjugend Hessen seit 2023 ihre Fördergelder aus dem Förderkatalog schrittweise an die Umsetzung der Mindeststandards.

Ann-Kristin Pieper/Anna Stender

O B E N

Mindeststandards, die ein Sportverein, Sportkreis oder -verband erfüllen sollte.

Foto: Sportjugend Hessen



Terminübersicht (jeweils 19 bis 21 Uhr):

- 27.04.2023: Überblick über die Mindeststandards – Infos und Impulse für die Umsetzung
- 23.05.2023: Die Rolle des Vorstandes bei der Entwicklung eines Schutzkonzeptes
- 27.06.2023: Erweitertes Führungszeugnis – Fragen & Antworten rund um das Thema
- 25.09.2023: Tipps und Erfahrungen zur Entwicklung von Schutzkonzepten
- 02.11.2023: Interventionsleitfaden zum Verhalten im (Verdachts-)Fall

Zurück zum Inhalt