

Projekt „Gesund älter werden bewegt“: Bedarfsanalyse und Impulse für die Vereinspraxis

Dr. Karin Stiehr

ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur

Miriam Seib

Projektleitung Landessportbund Hessen e.V.



Befragung älterer Menschen zu Angebotswünschen im Sport

Ziele:

- Grundlage für die Entwicklung zielgruppengerechter Angebote
- Erreichung von Wenig-Beweger*innen
- Erreichung von älteren Migrant*innen

Durchführungszeitraum:

- 2019 in Obertshausen
- 2020 in Offenbach

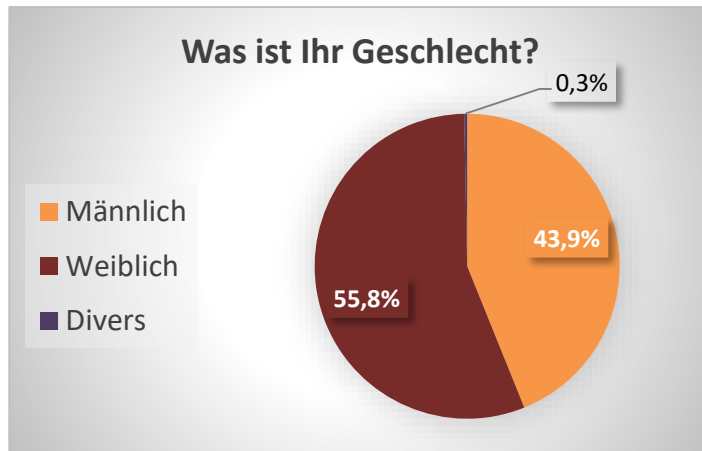
Umfrage „Gesund älter werden bewegt“





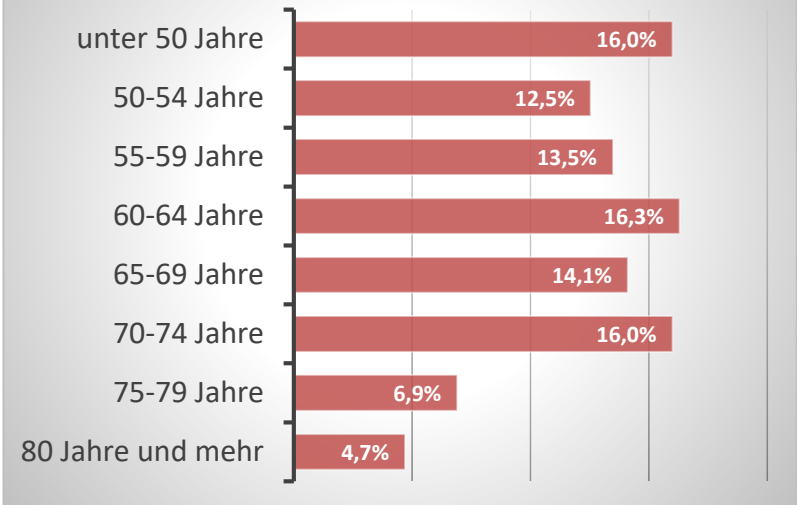
Geschlecht und Alter

- 333 Personen insgesamt
- Mehrheitlich Frauen



- Infolge der breiten Altersspanne rund jeweils zur Hälfte noch erwerbstätig oder schon in Rente

Wie alt sind Sie?



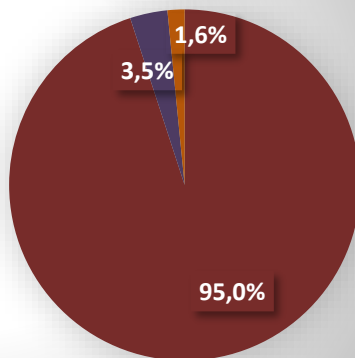
- Bis 75 Jahre recht gleichmäßige Verteilung über alle Alterskategorien
- Unter 50-jährige Befragte kommen meist aus dem Reha-Bereich

Herkunft und Wohnort

Auch nach der zweiten Befragungswelle stammt die überwiegende Mehrheit der Befragten aus Deutschland ...

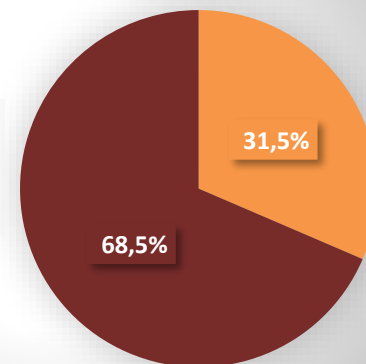
In welchem Land sind Sie geboren?

- In Deutschland
- Im EU-Ausland
- Außerhalb der EU



Wo wohnen Sie?

- Offenbach
- Obertshausen



... und die Beteiligung war in Obertshausen deutlich höher als in Offenbach.

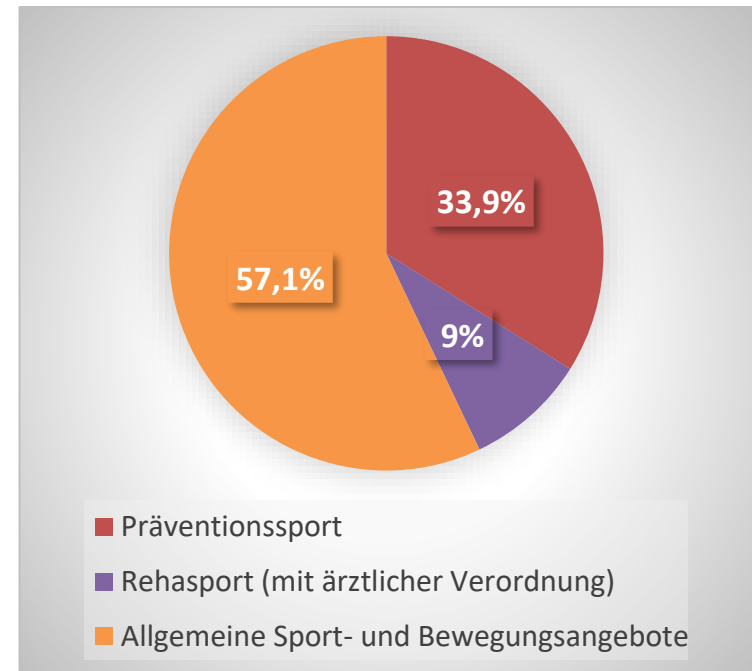
Beteiligung nach Sparten

Besonders beliebter Präventionssport:

- Präventives Gesundheitstraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Alltagstraining

Besonders beliebter allgemeiner Sport:

- Fitness-Sport
- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen
- Kraftsport



Häufige Befunde im Reha-Sport:

- Orthopädische Einschränkungen
- Gelenkprobleme
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Individuelle Präferenzen nach Alter, Geschlecht und Aktivität

- Männer interessieren sich vor allem für Fußball, Radfahren, Volleyball, tendenziell auch Schwimmen, Skilanglauf bzw. Alpin und Tischtennis
- Frauen tanzen und turnen lieber und bevorzugen häufiger Fitness-Sport
- Zunehmendes Alter wirkt sich wenig auf Wahl der Sportarten aus
- Neigung zu Schwimmen, Radfahren und Schach steigt sogar an
- Sportlich Aktive schätzen Kraftsport, Laufen und Wandern häufiger als andere



Landessportbund
Hessen e.V.



Gesundheitssport in Hessen

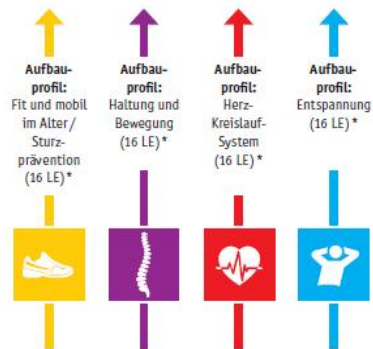
Prävention

Rehabilitation



Beantragung des Qualitätssiegels
SPORT PRO GESUNDHEIT und des
Deutschen Standards Prävention möglich

Übungsleiter/in – Rehabilitationssport



Ausbildungsschwerpunkt: Orthopädie Block 30 (90 LE)	Ausbildungsschwerpunkt: Innere Medizin Block 40 (90 LE)
Ausbildungsschwerpunkt: Sensorik Block 50 (90 LE)	Ausbildungsschwerpunkt: Neurologie Block 60 (90 LE)
Ausbildungsschwerpunkt: Geistige Behinderung Block 70 (90 LE)	Ausbildungsschwerpunkt: Psychiatrie Block 80 (90 LE)

Übungsleiter/in - B –
Sport in der Prävention (60 LE) *
Für Übungsleiter/in Rehabilitation verkürzt: 30 LE

Für Übungsleiter/in C und B verkürzt:

2. Lizenzstufe

Erwachsene
Profil: Gesundheitstraining für
Erwachsene/Ältere

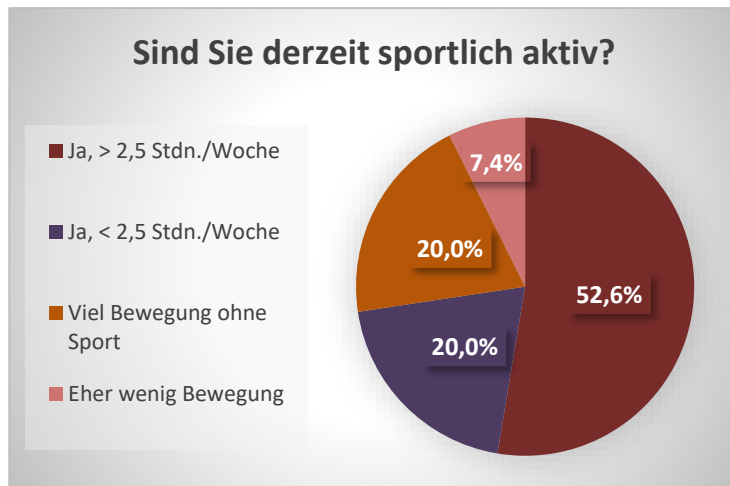
**Grundlagen für den Sport von
Menschen mit Behinderung**
Block 10
16 LE (anstelle von 90 LE)

1. Lizenzstufe

Übungsleiter/in, Trainer/in - C (120 LE)

Im Fokus: Wenig-Beweger*innen

Die meisten Befragten wurden als Vereinsmitglied zur Teilnahme motiviert.
Entsprechend hoch sind die Anteile bewegungsaffiner Menschen.



- Fallzahl für Wenig-Beweger*innen (N=24) ist gering.
- Trotzdem gibt es Indizien zur Erreichung auch dieser Zielgruppe.
- Mehr als die Hälfte der Wenig-Beweger*innen würden ein auf ihre Interessen zugeschnittenes Sportangebot wahrnehmen.



Präferenzen von Wenig-Beweger*innen:

- Wenig-Beweger*innen bevorzugen Präventions- und Rehasport. Besonders beliebt: Aqua-Fitness, Herz-Kreislauftraining und Stressbewältigung
- Attraktiv bei allgemeiner Sport- und Bewegung: Schwimmen und Tischtennis, gefolgt von Tennis, Tanzen und Wandern
- Wenig-Beweger*innen präferieren das Training unter Gleichaltrigen
- Wenig-Beweger*innen sind oft noch berufstätig. Sportangebote an Abenden von Wochentagen werden von den meisten bevorzugt.
- Wenig-Beweger*innen wünschen sich verhältnismäßig oft Parkplätze am Trainingsort.



Landessportbund
Hessen e.V.



Fortbildungen

Alltags – Fitness Test Praxis – Programm



DER ALLTAGS- FITNESS-TEST



Lebenslang fit und selbstständig bleiben
Übungsleitermanual

Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG

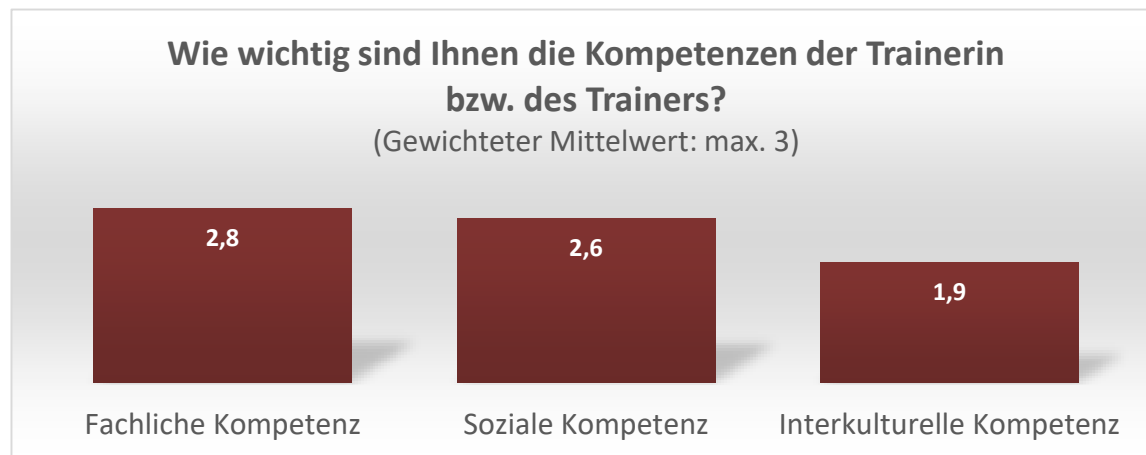
AFT-Praxis Programm

Fortbildung für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter



Anforderungen an die Übungsleitung

- Fachliche Kompetenz ist entscheidend für die Beurteilung der Übungsleitung.
- In etwas geringerem Maße gilt dies auch für die soziale Kompetenz.



- Trotz der überwiegend deutschen Herkunft der Befragten finden sich vergleichsweise hohe Werte für interkulturelle Kompetenz

Individuelle Präferenzen zur Übungsleitung

- Fachliche Kompetenz ist in jedem Alter der wichtigste Faktor.
- Weitgehende Einigkeit von Männern und Frauen zur Wichtigkeit fachlicher, sozialer und interkultureller Kompetenzen.
- Frauen und Männern ist das Geschlecht der Trainerin bzw. des Trainers weitgehend egal.
- Auch im höheren Alter ist der Mehrheit das Alter der Trainerin bzw. des Trainers nicht wichtig - nur leichte Bevorzugung einer Übungsleitung 50+.



Landessportbund
Hessen e.V.



Ausbildungen



- Übungsleiter*in C Breitensport für Erwachsene/Ältere
- Übungsleiter*in B Sport in der Prävention



Aufbau - Profile



- Aufbau-Profil "Herz-Kreislauf-System"
- Aufbau-Profil "Haltung und Bewegung"
- Aufbau-Profil "Fit und mobil im Alter"
- Aufbau-Profil "Stressbewältigung und Entspannung"

Förderprogramm „Mehr Prävention für unser SPORTLAND HESSEN“

- Qualifizierung bis zu 50%
- Prämie für neu-zertifiziertes Gesundheitssport-Angebot
 - Info und Starterpakete



Landessportbund
Hessen e.V.



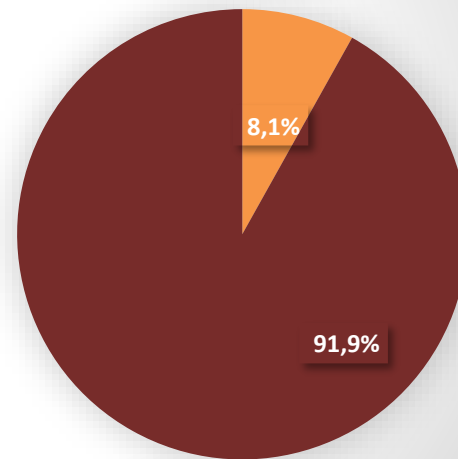
Aus- und Fortbildung im Bereich Vielfalt

- Interkulturelle Übungsleiterausbildung
- Fortbildung Fit für die Vielfalt

Corona

Welche Bedingungen wünschen Sie sich im Hinblick auf das Coronavirus (2020)?

- Das Sportangebot sollte unabhängig von der Jahreszeit nur im Freien stattfinden.
- Wenn die nötigen Schutzmaßnahmen eingehalten werden, kann es auch in einem geschlossenen Raum durchgeführt werden.



Überwiegende Mehrheit der Befragten vertraut den Maßnahmen der Vereine und ist bereit, in geschlossenen Räumen Sport zu treiben.



Landessportbund
Hessen e.V.



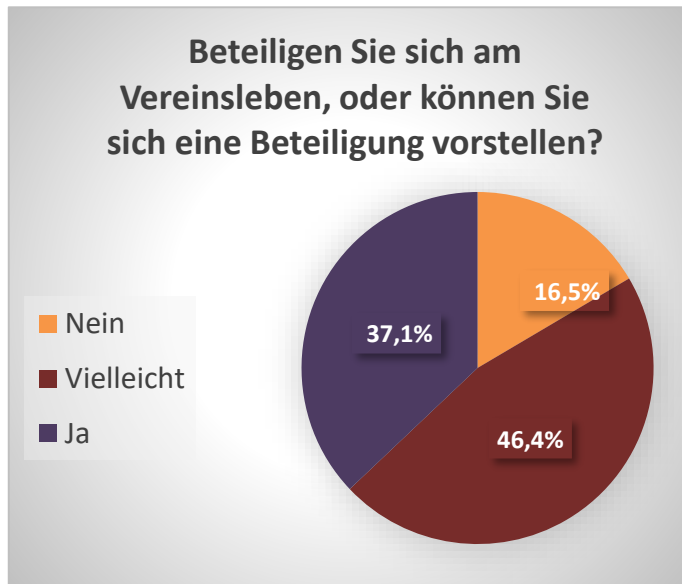
Fortbildungen in Corona – Zeiten

- Outdoor Training 2021



Beteiligung am Vereinsleben

Nur jede*r 6. Befragte lehnt eine Beteiligung am Vereinsleben ab. Mehr als ein Drittel ist entweder im Verein aktiv oder könnte sich eine Beteiligung vorstellen.



- Knapp zwei Drittel der Nicht-Mitglieder können sich eine Beteiligung vorstellen.
- Für mehr als die Hälfte der Wenig-Beweger*innen ist eine Beteiligung am Vereinsleben denkbar.
- Die Bereitschaft zur Beteiligung am Vereinsleben nimmt mit steigendem Alter ab.

Deutlich mehr Frauen als Männer weisen eine Beteiligung am Vereinsleben von sich.



Vereinsarbeit hat ein Image-Problem!

Etliche Anmerkungen zu: „Vereinsmeierei“, geringer Innovationsbereitschaft, Gruppendruck, zu hohen Erwartungen an die Übernahme von Aufgaben

Kommentar eines früheren Mitglieds mit Wilhelm Busch (Auszug):

Willst du froh und glücklich leben,
lass kein Ehrenamt Dir geben.
Willst du nicht zu früh ins Grab,
lehne jedes Amt gleich ab.

Ohne Amt lebst du so friedlich,
und so ruhig und gemütlich.
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,
wirst geachtet weit und breit.

Wie viel Mühe, Sorgen und Plagen,
wie viel Ärger musst du tragen,
gibst viel Geld aus, opferst Zeit.
Und der Lohn? Undankbarkeit.



Ehrenamt im Sport in Hessen: Zahlen und Fakten

Anzahl an Ehrenamtlichen	Hessen			Deutschland
	Mittelwert	Gesamt	Index (2015=0)	Mittelwert
auf der Vorstandsebene	8,8	67.100		8,4
auf der Ausführungsebene	7,3	55.700		8,7
KassenprüferInnen	1,8	13.700	+6,9**	1,7
gesamt	17,9	136.500		18,8
davon männlich	12,1	92.300		12,7
davon weiblich	5,8	44.200		6,1

Quelle: Sportvereine in Hessen, Sportentwicklungsbericht 2017/2018

- 112.800 Personen engagierten sich 2017 in 136.500 Positionen
- Engagement ist insgesamt stabil – Zuwachs bei Kassenprüfer*innen
- Verteilung zwischen Frauen und Männern bestätigt Befragungsergebnisse



Anregungen der Befragten

„Da ich nicht Vereinsmitglied werden möchte und auch öfter für mehrere Wochen unterwegs bin, fände ich eine 10er-Karte o. Ä. für mich sinnvoll, wo ich nur bei Teilnahme bezahle.“

„Es wäre schön, wenn mehr Vereine „Gäste“ z.B. mit 10er-Karte zuließen, das zeigt mehr Flexibilität im Hinblick auf die Person und Lebenssituation.“

„In jeder Stadt sollten den Vereinen Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden, damit die sozialen Komponenten besser geknüpft werden können.“

„Vielleicht könnte man noch zusätzliche Aktivitäten anbieten, die gemeinsam unternommen werden, Besuch von Sportveranstaltungen, Wanderungen, usw. Viele ältere Menschen gehen allein nicht los.“

Ausbildung Ehrenamt

- DOSB-Lizenz Vereinsmanager/in C
- DOSB-Lizenz Vereinsmanager/in B

Weitere Fortbildungen werden von der Bildungsakademie des Landessportbund Hessen e.V. angeboten, zu finden unter:
<https://www.sport-erlebnisse.de/>



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit,
gibt es Fragen dazu?**

Dr. Karin Stiehr

ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur

Miriam Seib

Projektleitung Landessportbund Hessen e.V.