

## *Ute Blessing-Kapelke*

Deutscher Olympischer Sportbund

### **Zahlen, Daten, Fakten – Wer treibt Sport in welchem Alter?**

Die Veränderung der Altersstruktur in der Bevölkerung stellt eine enorme gesellschaftspolitische Aufgabe dar. Aufgrund des demographischen Wandels kommt der Prävention und Gesundheitsförderung der Älteren eine besondere Bedeutung zu, für die Lebensqualität der Älteren gilt es, ihre Selbständigkeit so lange wie möglich zu erhalten und die Entstehung von Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Auch für Sportvereine ist die Zukunftsgeneration der Älteren eine wichtige Zielgruppe für ihre Mitgliederentwicklung.

Dabei hat sich das Altersbild in Deutschland verändert. Ältere heute sind selbstbewusst, allgemein gut gebildet, aktiv, offen und flexibel. Sie fühlen sich nicht als „Alte“ und wollen auch so nicht bezeichnet werden, mit neuen Erwartungen und Bedürfnissen kommen sie auf die Sportvereine zu. Untersuchungen belegen, dass 70-Jährige von heute körperlich und geistig so fit sind, wie 65-Jährige es vor 30 Jahren waren, außerdem sind sie gesünder als damals. Es hat sich ein Lebensalter der „gewonnenen Jahre“ herausgebildet.

Dabei sind Ältere eine Bevölkerungsgruppe, die mehrere Generationen umfasst, vom 50-Jährigen Enkel bis zur 100-Jährigen Großmutter. Die Zielgruppen der „jungen Älteren“, der Älteren im Ruhestand und der Hochaltrigen haben sehr verschiedene Bedürfnisse für Sport und Bewegung. Eine differenzierte Angebotsstruktur muss sich daher an den Motiven, dem Erfahrungshintergrund und den Erwartungen der jeweiligen Zielgruppe orientieren und auch die Art und Intensität der bisherigen Sporterfahrung beachten. Sport der Älteren umfasst daher gesundheits- und fitnessorientierte Angebote genauso wie Wettkampf- und Leistungssport oder auch Bewegungsangebote für Hochaltrige, wie z.B. Sturzprävention. Durch Sport und Bewegung können bis ins höchste Alter noch gesundheitliche Verbesserung der körperlichen wie auch geistigen Leistungsfähigkeit erreicht werden, es ist nie zu spät anzufangen. Daher stellt es sich für den Sport sehr wichtig dar, auch bisher weniger sportaffine Ältere z.B. durch die Kooperation mit Senioren- und Gesundheitsorganisationen zu erreichen.

Besonders wichtig ist für Ältere auch das gesellige Angebot der Sportvereine, denn gerade im Alter leben immer mehr Menschen allein. Die Vereine werden somit eine Art soziale Begegnungsstätte für alle Generationen, die der Verein-

samung im Alter entgegensteuert. Zudem sind Ältere gefragt, ihre Kompetenzen einzubringen und Verantwortung zu übernehmen, ohne die Älteren geht nichts im Ehrenamt der Sportvereine in Deutschland.

In diesem Vortrag gibt Ute Blessing-Kapelke einen kurzen Überblick über die aktuelle Datenlage zu Sport und Bewegung im Alter und interpretiert die Zahlen dann aus Sicht des organisierten Sports. Dabei stellt sie anhand von 5 Thesen zum Sporttreiben der Älteren aktuelle Entwicklungen zum Altersbild der Älteren, zu Chancen des Sporttreibens im Sportverein, zu Motiven des Sporttreibens, zur Gewinnung Älterer zu mehr Sport und Bewegung sowie zur aktiven Teilhabe von Älteren dar.

*Ute Blessing-Kapelke*

stellv. Ressortleiterin

Ressort Chancengleichheit & Diversity „Sport der Generationen“

Deutscher Olympischer Sportbund

Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt/ Main

Telefon: 069-6700-295

eMail: [Blessing-Kapelke@dosb.de](mailto:Blessing-Kapelke@dosb.de)

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

[www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de)