

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN – WER TREIBT SPORT IN WELCHEM ALTER?



Ute Blessing-Kapelke •
Stellv. Ressortleiterin •
Demographischer Wandel,
Sport der Generationen,
Inklusion



Treiben Sie Sport?

Was versteht man unter Sport?

Die Datenlage ist undurchsichtig:

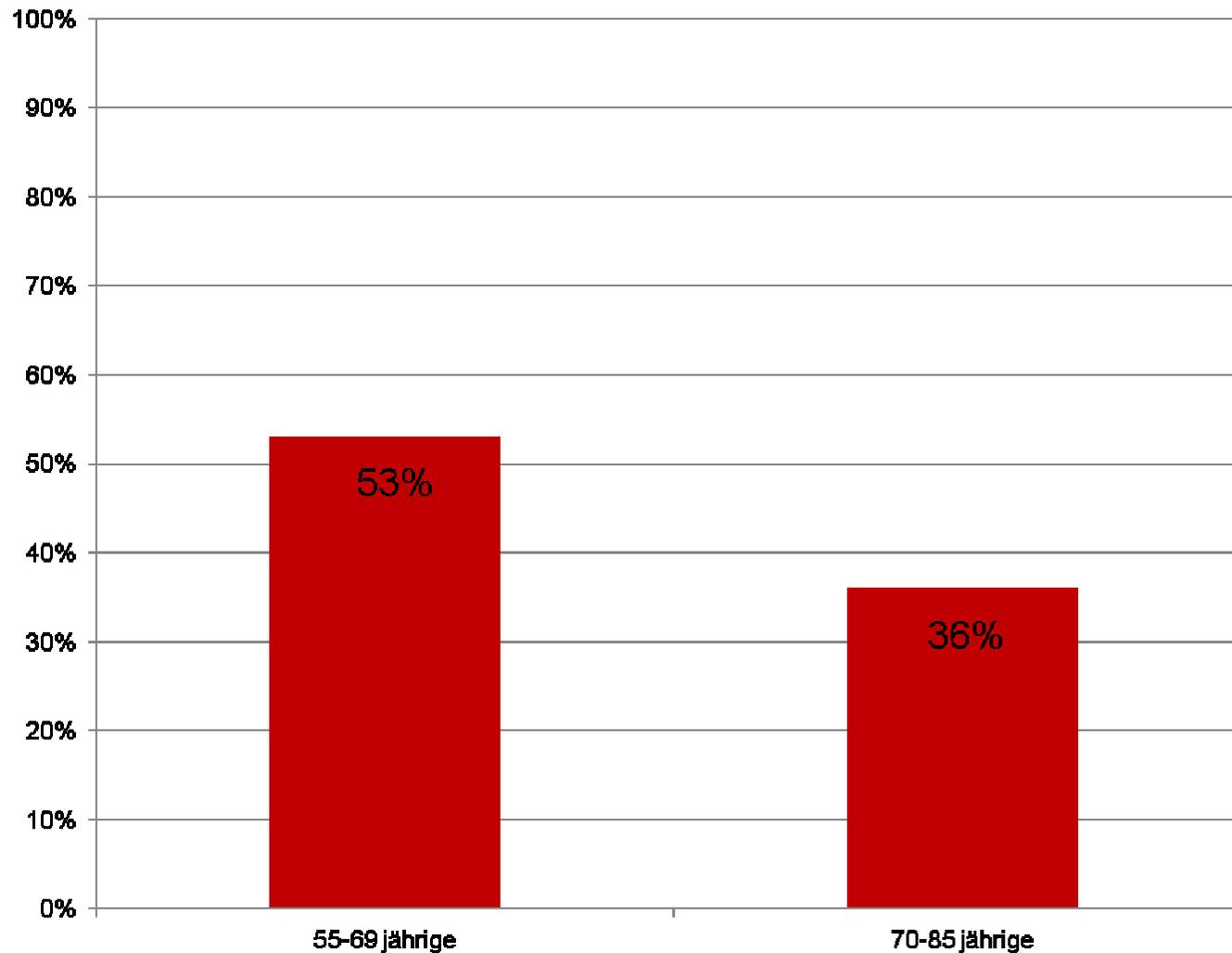
- Ist ein Spaziergang oder regelmäßiges Radfahren Sport treiben?
- Muss Sport treiben ein- oder mehrmals wöchentlich erfolgen?
- Ist es Sport erst ab zwei Stunden wöchentlich?
- Was ist für Sie Sport? Was ist Bewegung?



Zahlen und Daten

Deutscher Alterssurvey 2008

Anteil von sportlich aktiven Menschen



ein- oder mehrmals wöchentlich sportlich aktiv

Zahlen und Daten

Anteil der Personen ohne sportliche Aktivität/ ohne Alltagsbewegung in Prozent

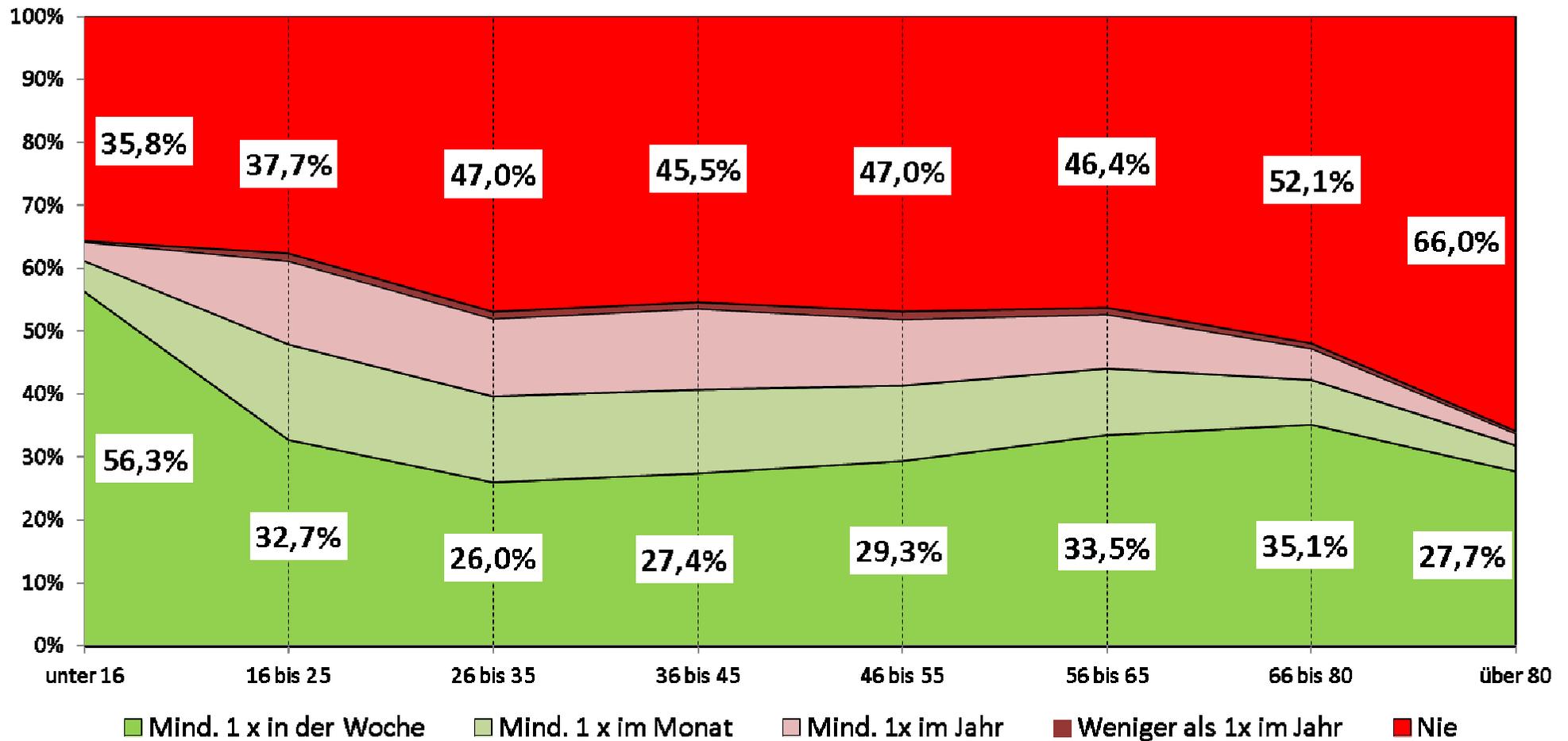
Altersgruppe	Anteil der Personen ohne sportliche Aktivität ¹			Anteil der Personen ohne Alltagsbewegung ²		
	gesamt	männlich	weiblich	gesamt	männlich	weiblich
16 – 29 Jahre		25,2 %	28,2 %		17,6 %	19,3 %
30 – 49 Jahre	37,8 %	35,2 %	36,1 %	22,4 %	23,1 %	18,9 %
50 – 65 Jahre		40,6 %	35,2 %		22,9 %	22,4 %
Über 65 Jahre		48,7 %	53,0 %		28,0 %	40,6 %

Telefonischer Gesundheitssurvey des RKI 2003*/ Deutsche Nichtbeweger-Studie 2008

*Nachfrage: Zwei und mehr Stunden wöchentlich sportlich aktiv

Zahlen und Daten

Sportaktivität der gesamten Bevölkerung Deutschlands



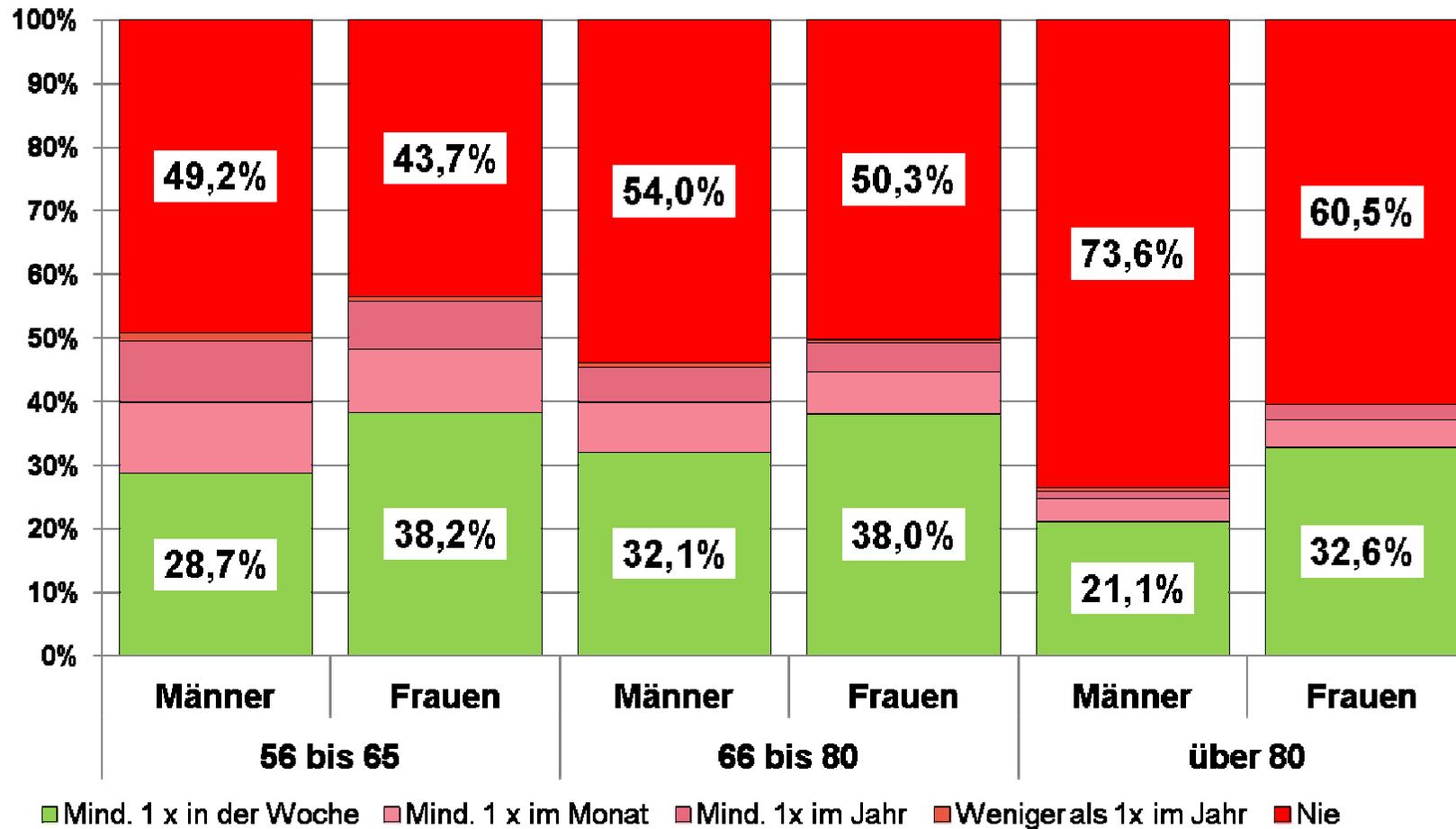
Studie zu Sportverhalten und Sportkonsum (2010) im Auftrag des BMI,
Dr. Christian Alfs, Uni Mainz

Quelle: Alfs (2014)



Zahlen und Daten

Sportaktivität der Älteren – Unterschiede Männer - Frauen



Zahlen und Daten

Organisationsform der Sportaktivität



Quelle: AfS (2014)



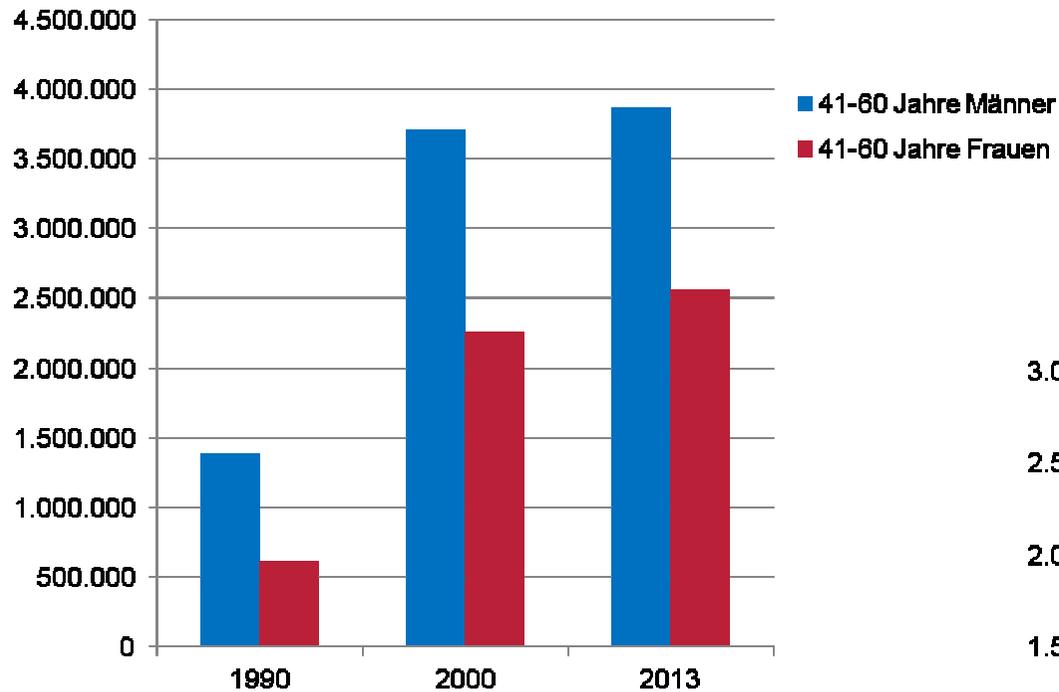
Studie zu Sportverhalten und Sportkonsum (2010) im Auftrag des BMI,
Dr. Christian AfS, Uni Mainz



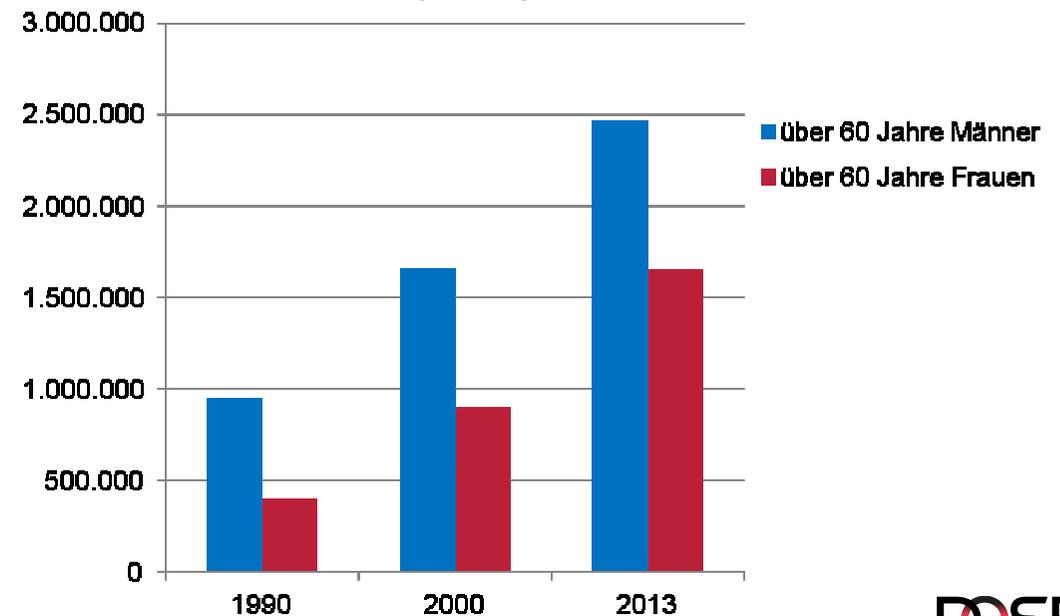
Zahlen und Daten

Mitgliedschaften im DOSB

41-60 jährige



über 60 jährige



Zahlen und Daten

Auswertung

Was sagt uns das?

- Entgegen früherer Meinungen steigt die Zahl der Sporttreibenden mit zunehmendem Alter (Rückgang erst ab ca. 80 Jahre)
- Große Zunahme der (regelmäßigen) sportlich Aktiven über 50!
- Frauen sind aktiver als Männer
- Mit zunehmenden Alter steigt der Anteil der im Verein Sporttreibenden
- Insgesamt bietet der Bereich des „Sports der Älteren“ weiterhin hohes Potenzial an Zugewinn



Thesen zum Sporttreiben der Älteren

These 1

Die neuen Älteren werden das Sporttreiben verändern – Im Verein ebenso wie im Fitnessstudio

- „Wir sind viele“ - Die Älteren sind die Wachstumsgruppe der Gesellschaft
- Die 68iger und bald auch die Babyboomer kommen in die Jahre und prägen ein neues Altersbild in der Gesellschaft
- Ältere sind anspruchsvolle Konsumenten, wollen schönes Ambiente, gute Beratung, kompetente Anleitung
- Von der Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein zu Angeboten für Hochaltrige – eine neue Vereinskultur entsteht
- Die Gesundheitsorientierung wird weiter steigen, der Geselligkeitsaspekt gewinnt an Bedeutung

Thesen zum Sporttreiben der Älteren

These 2

Sportangebote können der Vereinsamung im Alter entgegenwirken

- Vereinsamung als großes Zukunftsproblem, Zahl der Singlehaushalte steigt stetig
- Kontaktbörse im Quartier
- Sportvereine bieten Älteren eine Soziale Heimat
- Vereine als attraktive Mehrgenerationentreffpunkte, Familienanschluss garantiert
- Soziales Angebot auch über das Sporttreiben hinaus



Thesen zum Sporttreiben der Älteren

These 3

Gesundheit und Fitness sind wichtige Motive zum Sporttreiben, aber...

- Hauptgründe für das Sporttreiben sind Spaß und Gesundheit/ Fitness
- Motive zum Sporttreiben sind so vielfältig wie die Zielgruppe selbst
- Bedürfnisse und Motive sind abhängig von der persönlichen Lebenssituation und den bisherigen Sporterfahrungen
- Gesundheitsmotiv nimmt mit steigendem Alter zu
- Beliebteste Sportarten sind Radsport, Wandern, Schwimmen, Gymnastik und Gesundheitssport

- Männer und Frauen haben unterschiedliche Motive und Bedürfnisse
 - Frauen: Gesundheit und Geselligkeit
 - Männer: Fitness und individuelle Leistungssteigerung

Thesen zum Sporttreiben der Älteren

These 4

Die Gewinnung der Älteren zu mehr Sport und Bewegung läuft am besten über Netzwerke:

- mit Sportangeboten dahin gehen, wo Ältere sind
- Netzwerkpartnerschaften lohnen sich für beide Seiten: z.B. Sportvereine erreichen neue Zielgruppen und Seniorenorganisationen können ihr Angebot erweitern
- durch Netzwerke vor Ort können Barrieren zum Sporttreiben abgebaut werden
- Warnung vor zu hohen Erwartungen – bei Älteren selbst wie auch seitens der Wissenschaft

Thesen zum Sporttreiben der Älteren

These 5

Die Älteren sind bereit, ihre Kompetenzen einzubringen, wenn...

- Generation der Älteren hat große zeitliche Ressourcen und ist gut gebildet
- Ältere haben großes Interesse, ihr Lebensumfeld mitzubestimmen

- Ältere sind bereit, sich zu engagieren, wollen aber gute Rahmenbedingungen
- Der persönliche Nutzen muss deutlich werden
- Engagement muss Spaß machen und Sinn vermitteln

- Sportvereine bieten vielfältige Engagementmöglichkeiten
- Übungsleiterausbildungen bieten neues Wissen und neues Betätigungsfeld

Fazit

- Die Älteren sind im Kommen, wir bieten ihnen Fitness und Bewegung!
- Für eine sehr heterogene Zielgruppe braucht es vielfältige Sportangebote mit unterschiedlichsten Strukturen
- Ältere sind eine anspruchsvolle Zielgruppe, die aber auch bereit ist, sich einzubringen und mitzugestalten
- Sport der Älteren kann mithelfen, die Herausforderungen des demographischen Wandels zu bewältigen
- Um den Sport der Älteren voranzubringen bedarf es einer intensiver Zusammenarbeit von Wissenschaft, Praxisanbietern und Politik
- Der organisierte Sport bietet sich als Partner an!

Bleiben Sie in Bewegung –
lassen Sie uns bewegt älter werden!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

