



Mit Haltung in eine neue Lebensphase

Das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ – Abschlussbericht und Praxisbeispiele –

**Mit Haltung in eine
neue Lebensphase**

Das Modellprojekt „Gesundheitsförderung
im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung
im Bereich Sport der Älteren“
– Abschlussbericht und Praxisbeispiele –

Prof. Dr. Edgar Beckers,
Achim Haase

3. Auflage, September 2007

Vorwort

Der Sport hat in Nordrhein-Westfalen einen hohen Stellenwert. Gemeinsam setzen sich LandesSportBund und Landesregierung dafür ein, den satzungsgemäßen Auftrag des LandesSportBundes zu erfüllen: „Sport für alle!“ Seit den 1980er Jahren engagieren sich LandesSportBund und Sportministerium erfolgreich im Handlungsfeld „Sport der Älteren“. Ziel ist, für die ältere Generation ein umfassendes Bewegungs- und Sportangebot in den Sportvereinen zu entwickeln.

1997 haben der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen und das damalige für Sport zuständige Ministerium für Arbeit, Soziales und Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen das gemeinsam getragene Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ ins Leben gerufen. Dieses Projekt soll einen Beitrag zur Gesundheitsförderung älterer Menschen im Sportverein leisten und gezielt jene Menschen ansprechen, die in ihrem Leben wenige oder gar keine Berührungspunkte mit dem Sport hatten. Mit Hilfe zweier thematisch gebundener Kursangebote konnten neue Wege aufgezeigt werden, um ältere Menschen für eine Teilnahme an Bewegungsangeboten zu motivieren. Es wurde untersucht, welche Schritte innerhalb der Sportorganisation gewährleistet sein müssen, um Programme effektiv umzusetzen und bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dauerhaften Zuspruch zu erfahren. Beide Kurse verfolgten das Ziel, über das Medium Bewegung Ansatzpunkte für eine bewusste Auseinandersetzung mit der individuellen Lebenssituation zu finden.

An die erste Modellphase von 1997 bis Ende 1999 schloss sich eine zweite an (bis Ende 2002), die mit einer landesweiten Umsetzung der Maßnahmen die Ergebnisse absicherte.

Der vorliegende Abschlussbericht stellt beide Kurspraxen mit ihrem wissenschaftlichen Hintergrund vor. Er beschreibt die Erfahrungen bei der Umsetzung der Projektinhalte. Und er zeigt auf, welche Erkenntnisse sich bei der Entwicklung und Erprobung von Strategien zur Implementierung thematisch gebundener Kursangebote in die Vereinsarbeit ergeben haben. Exemplarische Stundenbeschreibungen aus der Praxis geben den Vereinen Hilfe zur Umsetzung. Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen und das Innen- und Sportministerium des Landes Nordrhein-Westfalen wünschen sich, dass diese Empfehlungen in den über 20.000 Sportvereinen Nordrhein-Westfalens zum Wohle der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zum Tragen kommen.



Dr. Ingo Wolf MdL
Innen- und Sportminister der Landes
Nordrhein-Westfalen



Walter Schneeloch
Präsident des LandesSportBundes
Nordrhein-Westfalen



Inhalt

Vorwort	3
1 Vorbemerkung	7
2 Teil A: Projektbericht	8
2.1 Projektgrundlagen	8
2.1.1 Demografische Entwicklung und Altersbild	8
2.1.2 Das Modellprojekt im Kontext der aktuellen Senioren- und Sportpolitik	9
2.1.3 Projektträger	12
2.1.4 Projekthintergrund	12
2.1.5 Das Gesundheitsverständnis des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen	13
2.1.6 Das Konzept gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen	15
2.1.7 Projektziele	20
2.1.8 Die wissenschaftliche Begleitung	21
2.2 Prozessevaluation	22
2.2.1 Projektmanagement	22
2.2.2 Interne Kommunikation	23
2.2.3 Verantwortlichkeit LandesSportBund/Ruhr-Universität Bochum	25
2.2.4 Projektpartner	25
2.2.5 Durchgeführte Maßnahmen	29
2.2.6 Zeitrahmen	29
2.2.7 Fortbildungsbedarf	30
2.2.8 Externe Kommunikation – Teilnehmeransprache / Öffentlichkeitsarbeit	31
2.2.9 Kursangebote	33
2.2.10 Kursinhalte	34
2.2.11 Konzepte der Kursfortsetzung	34
2.2.12 Gewinnung von Vereinsmitgliedern	34
2.2.13 Nachhaltigkeit	35
2.2.14 Datengewinnung für die Programmevaluation	38
2.3 Kursevaluation	39
2.3.1 Teilnehmerbefragung	40
2.3.2 Befragung der Kursleitungen	44
2.4 Ergebnisdiskussion	49
2.5 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Partner	50
2.5.1 Das Projekt aus Sicht der Projektträger	50
2.5.2 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Projektpartner und -vereine	53
2.5.3 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Kursleitungen	66
2.5.4 Gesamtfazit	82
3 Teil B: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – aus der Praxis für die Praxis	84
3.1 Wozu Teil B?	84

3.2	Die ideale Kursleiterin	85
3.3	Wissenswertes zum Aufbau einer Kursstunde	86
3.4	Was ist das Besondere am Kursangebot „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“?	86
3.4.1	Wissenswertes zum Thema Gesprächs- und Reflexionsphasen im Sport der Älteren	86
3.4.2	Sport und Bewegung – Ausbruch aus dem Alltag oder Teil des Alltags?	88
3.5	Stundenbeispiele	89
	Hinweis	111
	Impressum	112

1 Vorbemerkung

Die vorliegende Veröffentlichung gliedert sich in zwei Teile:

Teil A beschreibt das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ und stellt die Ergebnisse der beiden Modellphasen dar.

Im ersten Kapitel werden die Projektgrundlagen vorgestellt. Neben der Einordnung des Projekts in den gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Kontext und die Beschreibung der Konzeption werden die Zielsetzungen genannt, die an das Projekt geknüpft waren.

Der Verlauf des Projekts und die Erfahrungen, die dabei gemacht wurden, werden im zweiten Kapitel beschrieben.

Die Ergebnisse der Teilnehmerbefragung und Erfahrungen der Kursleitungen mit dem Projekt werden im Kapitel III dargestellt.

Eine zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchung wird im vierten Kapitel vorgenommen.

Kapitel V enthält die Ergebnisse der Untersuchung einer unabhängigen Forschungsgruppe, die die am Projekt beteiligten Partner, von der Ebene der Projektträger über die Ebene der Verbände und Bünde bis zur Ebene der Vereinsführungen zu ihren Erwartungen an das Projekt und zu den Erfahrungen mit ihm befragt hat. Interviews, die von der wissenschaftlichen Begleitung mit den Übungsleiterinnen¹ geführt wurden, runden das Bild ab.

Teil B der Veröffentlichung gibt interessierten Übungsleiterinnen Hinweise zur Durchführung eines Angebots „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ und stellt Übungsstunden vor, die von beteiligten Übungsleiterinnen während des Projekts durchgeführt wurden.

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir im Folgenden nur die feminine Form, da es mehrheitlich Frauen waren, die die Kursangebote geleitet oder an ihnen teilgenommen haben. Wir sprechen jedoch in gleicher Weise auch Teilnehmer, Übungs- und Kursleiter an.

2 Teil A: Projektbericht

2.1 Projektgrundlagen

2.1.1 Demografische Entwicklung und Altersbild

In den kommenden Jahrzehnten ist nicht zuletzt durch medizinische Fortschritte mit einer weiteren Verschiebung der Alterspyramide zu Gunsten

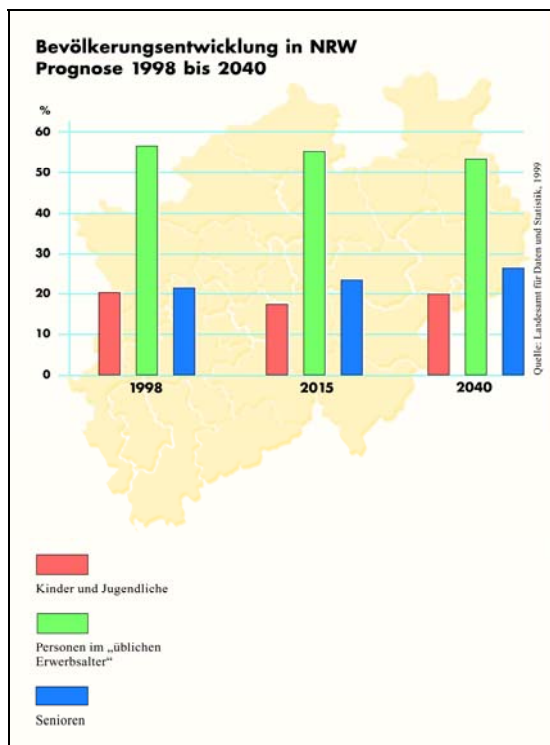


Abb.1 Bevölkerungsentwicklung in Nordrhein-Westfalen (transparent Nr. 21, Dez '99, Informationsdienst zur Seniorenpolitik des MFJFG des Landes NRW)

älterer Menschen zu rechnen. Das derzeitige Durchschnittsalter beträgt für Frauen 82 Jahre, für Männer 74,6 Jahre. Es wird immer mehr Menschen geben, die ein immer höheres Alter erreichen. So wird sich nach aktuellen Schätzungen des Landesamtes für Daten und Statistik des Landes Nordrhein-Westfalen der Anteil der über 60-Jährigen in Nordrhein-Westfalen von ca. 20,5% der Gesamtbevölkerung im Jahr 1998 auf voraussichtlich 26,6 % im Jahr 2040 erhöhen. Bis 2030 handelt es sich dabei nicht nur um einen relativen Anstieg im Vergleich zur Restbevölkerung, sondern um einen Anstieg der absoluten Zahlen. Für 2050 wird für die Bundesrepublik mit einem Anteil von 37% über 60-Jähriger gerechnet (siehe statistisches Jahrbuch

2003). Die über 50-Jährigen machen heute in Deutschland bereits 37% der Bevölkerung aus. Auch die Zahl der über 100-Jährigen ist in der Bundesrepublik in einem ständigen Steigen begriffen. Von 265 im Jahr 1964 ist die Zahl auf heute ca. 7.200 Personen gestiegen. Schätzungen gehen davon aus, dass es in 50 Jahren weit über 100.000 Menschen sein werden.

Verstärkt durch sinkende Geburtenraten werden immer mehr ältere und alte Menschen immer weniger jüngeren gegenüberstehen. Vor 100 Jahren standen einem 75-Jährigen noch 79 jüngere Personen gegenüber, heute sind es nur noch 12–13. Für das Jahr 2040 rechnet man damit, dass diese Zahl sich noch einmal auf 6–7 Personen reduzieren wird. Neben den derzeit intensiv diskutierten gesellschaftlichen Folgen, z.B. für die Sozialversicherungssysteme, hat diese Entwicklung auch direkte Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen selbst:

- : Das gegenwärtige Altersbild ist gekennzeichnet durch die Vorstellung, dass alte Menschen hilfsbedürftig, arbeitsunfähig, krank und unselbstständig sind. Damit wird der alte Mensch als einsam und überflüssig abgestempelt.

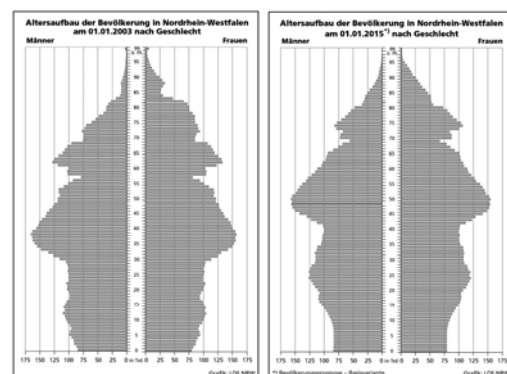


Abb.2 Altersaufbau der Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen (LDS NRW 2003)

- : Aktuelle gesellschaftliche Orientierungen beziehen sich primär auf Werte wie Leistungsfähigkeit, Fitness, Attraktivität und Jugendlichkeit, die zu einem alten Menschen nicht mehr unbedingt passen.

Das Alter wird als defizitärer Zustand angesehen, auf den der betroffene alte Mensch nur noch mit zwei extremen Möglichkeiten reagieren kann: Entweder verfällt er in eine Art „Aktivitätssyndrom“ („Das will ich auch noch wie die Jungen können.“), um seine eigene Sehnsucht nach Jugendlichkeit durch jugendliches Outfit und Leistungsfähigkeit zu demonstrieren, oder er resigniert verzweifelt („Ich kann das ja doch nicht mehr.“), da sich die erwarteten Merkmale des negativen Altersbildes in der eigenen Selbsteinschätzung widerspiegeln.

Vor diesem Hintergrund ist es Aufgabe des Einzelnen wie der Gesellschaft insgesamt, die Voraussetzungen für ein gesundes Altern bei psychophysischem Wohlbefinden, bei Erhalt der Selbstständigkeit und größtmöglicher Unabhängigkeit zu schaffen oder, wie die renommierte Altersforscherin Prof. Dr. Ursula Lehr es ausdrückt: Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern auch, wie wir alt werden.

2.1.2 Das Modellprojekt im Kontext der aktuellen Senioren- und Sportpolitik

Neben der Seniorenpolitik des Landes Nordrhein-Westfalen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, durch eine Vielzahl von Aktionen und Maßnahmen die Entwicklung eines positiven, modernen Altersbildes zu fördern, ist die Weiterentwicklung des „Sports der Älteren“ auch Schwerpunkt sportpolitischer Handelns der Landesregierung Nordrhein-Westfalen. Der im Januar 2002 mit dem LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (LSB) geschlossene Pakt für den Sport formuliert als Ziel: „Die Sportangebote sollen so vielfältig und attraktiv gestaltet werden, dass sie alle Personengruppen erreichen. Sport für alle bedeutet zum Beispiel den Ausbau gesundheitsorientierter Angebote auf hohem Niveau und die Schaffung flächendeckender Sportmöglichkeiten für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger.“ In den Erläuterungen ist ausgeführt, dass besonders in der Gruppe der älteren Menschen dafür geworben werden soll, Sport zu treiben. Dem LSB als zuständiger Sportdachorganisation obliegt dabei im Rahmen seiner gesellschaftspolitischen Verantwortung die (Weiter-) Entwicklung eines umfassenden und zielbestimmten Bewegungs- und Sportangebotes für die ältere Gene-

ration. Historisch entwickelte sich die Arbeit von Landesregierung und LSB im Bereich des „Sports der Älteren“ aus der in den 80er Jahren gegründeten Landesarbeitsgemeinschaft „Sport für Ältere“, der Vertreter des Rheinischen Turnerbundes, des Westfälischen Turnerbundes, des LSB und des damaligen Kultusministeriums NRW angehörten. Die Landesarbeitsgemeinschaft hatte den Auftrag, die im Rahmen des „Aktionsprogramms Breitensport“ und besonders in den Turnerbünden eingeleitete positive Entwicklung im „Sport der Älteren“ auf Landesebene dauerhaft sicherzustellen.

Ziel der Bemühungen war es, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass ältere Menschen ab ca. 55 Jahren in den Sportorganisationen des Landes NRW die Möglichkeit erhielten, in vertretbarer Entfernung, gemäß ihrem gesundheitlichen Zustand, ihren Interessen, Neigungen und finanziellen Voraussetzungen entsprechende sportliche, soziale und musisch-kreative Angebote wahrzunehmen.

Im Sinne dieser Zielsetzung wurden im Rahmen des Landesprogramms „Sport der Älteren“ zahlreiche Maßnahmen, Aktionen und Projekte zur Förderung des „Sports der Älteren“ durchgeführt. Sportpolitisch waren diese Maßnahmen in das Breitensport-Entwicklungsprogramm NRW eingebettet.

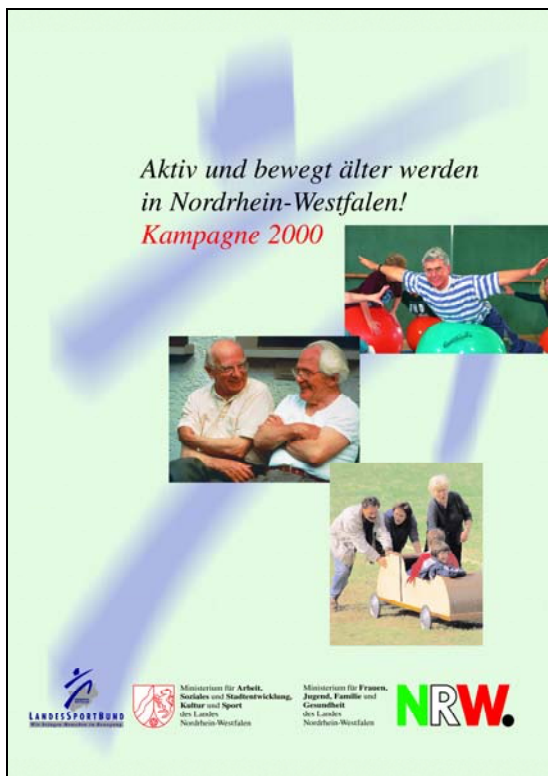
Das internationale Jahr der Senioren 1999 – eine Gesellschaft für alle Lebensalter, ausgerufen von den Vereinten Nationen, unterstrich das verstärkte gesellschaftliche Bewusstsein in Hinblick auf die Lebenssituation älterer Menschen nachdrücklich.

Auch die Sportorganisation und die Landesregierung nutzten mit dem 1999 proklamierten Jahr der Älteren die Gelegenheit, um mit vielfältigen Veranstaltungen und gezielten Modellprojekten auf ihre Arbeit in diesem Bereich aufmerksam zu machen.

Vor dem Hintergrund des beschriebenen gesellschaftlichen Wandels und der sich ändernden Bedürfnisse der älteren Generation begreift der LSB den weiteren Aufbau und die Entwicklung eines umfassenden Sport- und Bewegungsangebo-

tes für die ältere Generation als eine seiner wesentlichen Zukunftsaufgaben.

Im Januar 2000 haben der LSB und die Landesregierung die „Kampagne 2000 – Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ als neues partnerschaftlich getragenes Programm zur Förderung des Seniorsports in Nordrhein-Westfalen vorgestellt.



Zentrale Zielsetzung der „Kampagne 2000 – Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ ist es, die Lebensqualität der älteren Generation über das Medium Sport zu verbessern. Sowohl das sport-, wie auch das seniorenpolitische Programm der Landesregierung Nordrhein-Westfalen stellt das Bemühen um den Erhalt der Selbstbestimmung und der Selbstständigkeit der älteren Generation als zentrales Anliegen heraus. Ein besonderer Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Förderung des Austausches zwischen Jung und Alt, dem Miteinander der Generationen und dem Aufbau einer solidarischen Gesellschaft. Sport und Bewegung bilden in diesen Zusammenhängen ein wichtiges Element, das zur Verwirklichung dieser Zielsetzungen beitragen kann. Hierbei sind nicht nur

die unumstrittenen gesundheitlichen Effekte moderater sportlicher Betätigung von Bedeutung. Durch die dem Sport eigenen Strukturen und Inhalte ist er als Medium sehr gut geeignet, zu einer umfassenden Verbesserung der Lebensqualität und der gesellschaftlichen Integration der älteren Generation beizutragen. Deswegen ist es wichtig, auch für die ältere Generation ein möglichst breites Sport- und Bewegungsangebot zu entwickeln und aufzubauen. Für die älteren Menschen bietet sich dadurch die Chance, in der nachberuflichen Lebensphase nicht nur den Grundstein für eine längere Gesundheit zu legen, sondern sich aktiv mit den jeweiligen Interessen, Fähigkeiten und Erfahrungen einzubringen und den Austausch mit der jüngeren Generation aufrecht zu erhalten.

Vor diesem Hintergrund soll die Kampagne 2000 dazu beitragen,

- : den Wert von Bewegung und Sport für die ältere Generation aufzuzeigen und die Akzeptanz sportlicher Bewegungsprogramme in der älteren Generation deutlich zu erhöhen,
- : die Bedingungen für ein selbstständiges und aktives Altern zu verbessern und die Integration der Älteren in das gesellschaftliche Leben zu fördern,
- : den generationsübergreifenden Charakter des Sports hervorzuheben und für ein Zusammenführen der Generationen zu wirken,
- : das Erfahrungswissen der älteren Generation und ihre Kompetenzen in den Bezügen des Sports zu würdigen und entsprechende Beteiligungsmöglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements aufzuzeigen,
- : Vernetzungen aufzubauen und für eine Kooperation im Sinne des Aufbaus einer solidarischen Gesellschaft einzutreten.

Zur Verwirklichung der oben beschriebenen Zielsetzungen ist ein 10-Punkte-Programm entwickelt worden, das als Grundlage und Zielkonzept für die Entwicklung zahlreicher Projekte und Maßnahmen

innerhalb der „Kampagne 2000 – Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ dient.

Bereits 1997 wurde vom LSB und vom Sportministerium des Landes Nordrhein-Westfalen gemeinsam das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ ins Leben gerufen. Es sollte im o.g. Sinne einen Beitrag zur Gesundheitsförderung älterer Menschen im Sportverein leisten. Durch zwei thematisch gebundene Kursangebote sollen unterschiedliche Altersgruppen zielgruppenspezifisch angesprochen werden. Der Kurs „Aktiv im Ruhestand“ (im Verlauf des Projekts umbenannt in „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“) richtet sich an die Zielgruppe der über 55-Jährigen. Mit dem Angebot „Altern und Bewegung“ (im Verlauf des Projekts umbenannt in „Leben in Bewegung“) sollen Menschen ab 35 Jahren angesprochen werden².

Nach dem Start der „Kampagne 2000 – Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ wurde das Modellprojekt integriert, da es sich nahtlos in das 10-Punkte-Programm und die Zielsetzungen der Kampagne einfügt:

1. Bewusstsein schaffen in Sport, Politik und Gesellschaft

Sportangebote für die ältere Generation tragen dazu bei, dass die Bedingungen für ein aktives, bewegtes und lebensbejahendes Altern in der Gesellschaft und in der Gemeinschaft der Generationen verbessert werden. Die Schaffung eines entsprechenden Bewusstseins bei den Verantwortlichen in Sport, Politik und Gesellschaft ist deshalb eine zentrale Aufgabe der Kampagne 2000. Der Bereich des Sports soll von allen Beteiligten als Querschnittsaufgabe begriffen und umgesetzt werden.

² Das Projekt richtet sich an Teilnehmerinnen ab 35 Jahren, da bereits in diesem Alter erste Alterungsprozesse relevant werden und vor allem Umorientierungen im Rahmen neuer Lebenssituationen stattfinden.

2. Werbekampagne

Über die Werbekampagne „jung bleiben mit Bewegung“ soll versucht werden, den Wert des Sports hervorzuheben und das Image von Bewegungsangeboten, speziell für die ältere Generation, zu verbessern. Viele Ältere haben Sport zuletzt in jungen Jahren, vielleicht zuletzt in der eigenen Schulzeit erlebt. Diese Erlebnisse sind leider nicht immer nur positiv belegt. Über die Werbekampagne sollen Bewegung und Sport als lohnender Lebensbereich dargestellt werden. Darüber hinaus sollen konkrete Informationen über die jeweiligen Angebote vermittelt werden.

3. Attraktive Bewegungsangebote

In den letzten Jahren ist eine Fülle von attraktiven Bewegungsangeboten speziell für die ältere Generation entwickelt worden. Diese sollen weiter ausgebaut und in den Sport- und Seniorenorganisationen verankert werden.

4. Neue Bewegungsräume

Menschen, die sich bewegen wollen, brauchen Räume und Flächen. Die Schaffung von neuen Bewegungsräumen ist deshalb eine wesentliche Aufgabe. Im Bereich des Seniorensports müssen dies jedoch keineswegs normierte Sporthallen, sondern vielmehr multifunktionale Bewegungs- und Begegnungsstätten sein.

5. Bewegungstreffs einrichten

Viele Ältere würden sich gerne einer Bewegungsgruppe anschließen, haben aber Hemmungen, diesen Wunsch umzusetzen. Die neue Organisationsform „Bewegungstreffs“ hat einen unverbindlichen Charakter und kann dem Einstieg in sportliche Aktivitäten dienen.

6. Ehrenamtliches Engagement stärken

Der Sport braucht ehrenamtliches Engagement. Ohne den Einsatz der vielen ehrenamtlichen Helfer wären die Angebote der Sportorganisationen nicht aufrecht zu erhalten. Andererseits profitieren aber auch die Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, von dieser Arbeit. Sie ist sinnvoll, erhält Sozi-

alkontakte und vermittelt Zufriedenheit.

7. Kooperationen eingehen

Um die vielfältigen Aufgaben zu bewältigen, sind die Träger und Partner der Kampagne 2000 darum bemüht, Vernetzungen aufzubauen. Dies geschieht auf Landes- und auf kommunaler Ebene sowie in Kooperation mit den Mitgliedsorganisationen des Sports und den Seniorenorganisationen des Landes.

8. Europäische Zusammenarbeit stärken

In ganz Europa werden die Menschen immer älter. Im Rahmen der Kampagne sollen neue Ideen in die EU-Programme zur Förderung des Seniorensports eingebracht und der Austausch mit den anderen europäischen Mitgliedsstaaten intensiviert werden.

9. Mitarbeiter qualifizieren

Attraktive Angebote erfordern qualifizierte Mitarbeiter/innen. Die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Mitarbeiter/innen ist deshalb zentrale Aufgabe im Rahmen der Kampagne 2000.

10. Wissenschaftliche Erkenntnisse nutzen

Die Forschung hat in den letzten Jahren beeindruckende Ergebnisse im Hinblick auf die Sportaktivität Älterer geliefert. Diese Erkenntnisse sollen verstärkt in die praktische Arbeit eingebracht werden. Auch in diesem Bereich soll eine noch engere Verzahnung der Arbeit erfolgen.

Das Modellprojekt berücksichtigt insbesondere die Punkte 3, 4, 9 und 10 der Kampagne.

2.1.3 Projektträger

Träger des Projekts „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ sind der LSB und das Innen- und Sportministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (IM). Innerhalb des LSB ist das

Projekt im Referat 1, Bereich „Vereins- und Verbandsentwicklung“, Aufgabenfelder „Gesundheit“ und „Sport der Älteren“, im Innenministerium im Referat 84 „Breitensport“ angesiedelt. Die finanzielle Förderung des Modellprojekts erfolgte anteilig aus Mitteln des LSB und des damals für den Sport zuständigen Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport (MSWKS).

Von Beginn des Projektes an sollten Krankenkassen als weitere Förderer in das Projekt eingebunden werden. Im Verlauf des Projektes wurde eine Zusammenarbeit mit der Gmünder Ersatzkasse (GEK) vereinbart, die sowohl eine finanzielle Unterstützung wie auch eine unmittelbare Beteiligung beinhaltete, z.B. durch „Direct-Mailing“ an die GEK-Versicherten.

Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts wurde von der Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaften, Lehrstuhl Sportpädagogik, Prof. Dr. Edgar Beckers übernommen.

2.1.4 Projekthintergrund

Die Maßnahmen des Modellprojektes sind eingebettet in die aktuelle Gesundheitsdiskussion und die Frage, welche Rolle der Sport in diesem Kontext spielen kann.

Diskussion des Gesundheitsbegriffs

Eine Übersicht über die Vielzahl der Maßnahmen, die im Bereich „Gesundheit“ in wachsender Zahl angeboten werden, zeigt, dass sie meist – sofern sie denn nicht nur Bedürfnisse eines Gesundheitsmarktes mit geradezu beliebigen Inhalten bedienen wollen – nur mit Blick auf Krankheiten konzipiert sind. Sie reichen von Herzsport über Sport in der Krebsnachsorge bis zu Wirbelsäulengymnastik. Zweifellos leistet der Sport eine wichtige Aufgabe, wenn er als Mittel zur Bewältigung von Krankheitsfolgen bzw. zur Krankheitsvermeidung eingesetzt wird. Aber es fällt auf, dass keine positive Bestimmung dessen vorgenommen wird, was denn eigentlich Gesundheit ist.

Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass man in unserem Kulturkreis häufig Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiert. Die Folge dieser umgangssprachlichen Vereinfachung ist selbst in den Wissenschaften spürbar, indem auch hier Gesundheit auf funktionale Vorgänge verengt wird.

Daher wird dem Sport nahezu selbstverständlich eine gesundheitliche Bedeutung zugesprochen, denn körperliche, organische Leistungsfähigkeit und deren Verbesserung ist zugleich Voraussetzung und Ergebnis des Sporttreibens. Gleichzeitig drückt sich darin auch das gesellschaftliche Ideal der Jugendlichkeit und Dynamik aus, das Fitness und Erfolg gleichsetzt.

Gesundheit ist jedoch keineswegs zureichend erfasst, wenn man sie als einen Zustand bestimmt, der objektivierbar ist und mit den üblichen medizinischen Parametern gemessen werden kann. Von einem Menschen, dessen Organe innerhalb der Bandbreite dieser Messwerte funktionieren, wird man sagen können, dass er körperlich nicht krank ist. Aber ist er deshalb schon gesund? Offensichtlich gehört zu Gesundheit mehr als „nur“ das Funktionieren des Körpers. Und dieses „Mehr“ gelangt in den Blick, wenn man nicht wie üblich fragt, „Warum werden Menschen krank?“ (Patho-Genese), sondern diese Denkweise radikal umkehrt und stattdessen nun fragt, „Warum bleiben Menschen (trotzdem) gesund?“ (Saluto-Genese).

Den Anlass zur Umkehrung der Denkweise kann man alltäglich beobachten: Es gibt Menschen, die denselben Belastungen, Stressoren, ausgesetzt sind, aber die einen werden krank, andere nicht. Es lohnt sich also zu überlegen, was die Entstehung bzw. Erhaltung von Gesundheit trotz Belastungen unterstützt. Und dabei entdeckt man, dass Menschen, die gesund bleiben, über Ressourcen, Fähigkeiten, Kompetenzen verfügen, ihren Lebensalltag individuell angemessen zu bewältigen. Gesundheit zeigt und bestätigt sich in der Fähigkeit, das alltägliche berufliche und private Leben mit seinen Freuden, Herausforderungen, Belastungen und Enttäuschungen bewältigen und gestalten zu können. Bei dieser Bewältigung spielt die jeweilige Lebensumwelt eine große Rolle, denn jeder hat schon „am eigenen Leibe“ erfahren, dass krank

werden bzw. gesund bleiben auch in erheblicher Weise von den sozialen und psychischen Lebensumständen abhängt.

Gesundheit – eine neue Leitidee für Vereinssport?

Die Antwort auf diese Frage kann nur ein entschiedenes Nein sein! Denn Gesundheit war schon immer eine der wesentlichen Leitlinien für Sport. Heute jedoch sind gesundheitsorientierte Sportprogramme Ausdruck für ein wachsendes Interesse an anderen Formen des Sports. Soll dies aufgegriffen werden, müssten Sportvereine neue, angemessene Inhalte und ebenso neue Organisationsformen entwickeln. Bei der Diskussion über die Einführung gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen sollten daher Rahmenbedingungen beachtet werden:

Im Vordergrund müssen die Möglichkeiten und Interessen von Vereinen stehen, d.h. es ist zu prüfen, was für den Verein machbar und wünschenswert ist.

Das Ziel kann nicht darin bestehen, traditionelle Sportangebote zu ersetzen, sondern nur darin, sie zu erweitern. Gesundheitsorientierte Kurse werden nicht alle Teilnehmerinnen und Übungsleiterinnen ansprechen, wie sich ja auch nicht alle Menschen für eine bestimmte Sportart interessieren. Dennoch ist es berechtigt, in Zielen und Inhalten hohe Ansprüche an alle Beteiligten zu stellen, weil anders die Entwicklung von etwas Neuem nicht möglich ist.

Innerhalb dieser Rahmenbedingungen ist zu überlegen, welche Erwartungen und Ziele mit dem Begriff Gesundheit verbunden werden und welche dieser Aspekte Sportvereine mit ihren Möglichkeiten aufgreifen können.

2.1.5 Das Gesundheitsverständnis des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen

Wenn Gesundheit mit der Fähigkeit verbunden ist, die Aufgaben des Alltags zu bewältigen, kann eine im Sport bewiesene Leistungsfähigkeit nicht das

alleinige Maß für Gesundheit abgeben. Sport umfasst über die Verbesserung von Leistungsfähigkeit hinaus jedoch vielfältige weitere Möglichkeiten.

Um dies deutlich zu machen, hat der LSB bereits 1996 in seinem Positionspapier Sport und Gesundheit die möglichen Beiträge des Sports zur Gesundheit dargestellt und sein Gesundheitsverständnis beschrieben. Er greift darin das Gesundheitsverständnis der WHO auf.³ Das Positionspapier wurde 2002 um aktuelle Aspekte und Erkenntnisse ergänzt und im Hinblick auf die gesundheitsorientierten Angebote im Sport konkretisiert: „Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote sollten daher nicht auf ein generelles (und daher nicht einlösbares) Versprechen von Gesundheit gerichtet sein, sondern themen- und zielgruppenspezifisch ausgerichtet werden und damit Teilbereiche von Gesundheit in den Mittelpunkt stellen. Dies wird nur möglich sein, wenn die allgemeine Gesundheitsdiskussion von biologisch/funktionellen Aspekten auf ein komplexeres Verständnis ausgeweitet wird.“⁴

Aus diesem Grunde ist eine Differenzierung der möglichen Beiträge des Sports zur individuellen Gesundheit notwendig. Das geschieht in der Überzeugung, dass Sport über die körperliche Funktionsfähigkeit hinaus auch wesentliche andere Aspekte von Gesundheit unterstützen kann. In diesem Sinne sind drei Bereiche des Zusammenhangs von Sport und Gesundheit zu nennen:

1. Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit, die

³ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in der "Ottawa-Charta" 1986 Gesundheitsförderung als einen Prozess beschrieben, der darauf abzielt "Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen".

⁴ LSB Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Sport, Bewegung und Gesundheit – Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen, Positionspapier, Eigenverlag, Duisburg, 2002.

sich zugleich auswirkt auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.

2. Sport leistet einen Beitrag zur Bewältigung (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. Vermeidung (im Rahmen der Prophylaxe) von Krankheiten bzw. von Wiedererkrankungen, durch die diagnostizierbare Schädigungen entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung oder Verbesserung organischer Funktionsfähigkeit und zur Verbesserung des psychosozialen Empfindens und der Lebensqualität bei.

3. Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“. Sie umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen, also zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung. Dazu geeignete Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Ernährung, Altern, Haltung oder Stress) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen themenbezogene Erfahrungen, die über Körper und Bewegung zugänglich sind.



Abb.3 Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

Für eine umfassende „Lebensqualität Gesundheit“ müssen alle drei Bereiche berücksichtigt werden. Das Bemühen um die Erhaltung einer organischen Funktionsfähigkeit hat zwar einen unbestreitbaren Stellenwert, aber im Hinblick auf Gesundheit, die sich in der Bewältigung von Lebensalltag beweist,



wird damit nur ein Teilbereich abdeckt. Insofern wird mit den derzeitigen, oft schwerpunktmäßig auf die „biologische Funktionsfähigkeit“ ausgerichteten Programmen nur ein Aspekt von Gesundheit angesprochen.

Eine solche terminologische und inhaltliche Differenzierung des vielschichtigen Phänomens Gesundheit eröffnet die Möglichkeit, den jeweiligen Stellenwert von Sportprogrammen – aber auch deren Grenzen – genauer zu bestimmen und damit auch deren Ziele und Inhalte präziser angeben zu können. Es war daher notwendig, ein umfassendes Konzept für gesundheitsorientierte Angebote in Sportvereinen zu entwickeln, in dem traditionelle Auffassungen mit ihrer mehr funktionalen Orientierung ebenso einen Platz haben wie neuere, die sozial- und individualpsychologische Erkenntnisse über die Erhaltung und den Verlust von Gesundheit berücksichtigen.

Ein entsprechend ausgerichteter Sport wird im Rahmen von Gesundheitsförderung organische Funktionsfähigkeit oder psychische und soziale Leistungsfähigkeit fördern können; es wird aber auch darum gehen, den im Sport so selbstverständlichen (aber leider meist nur funktionalen) „Umgang mit dem Körper“ in den Mittelpunkt zu stellen. Damit ist gemeint, dass hier die (individuellen) körperlichen Empfindungs- und Ausdrucksweisen größere Beachtung finden müssen. In dieser Betonung von Körper- und Bewegungserfahrung sowie der Förderung entsprechender Wahrnehmungsentwicklung liegt die Chance, die gesundheitsbildende Perspektive, die sich durch die menschliche Bewegung eröffnet, in den Sport zu integrieren.

2.1.6 Das Konzept gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen

Kursübergreifende Inhalte

Gesundheitsorientierte Angebote in Sportvereinen müssen – wenn sie stimmig sein und eventuell notwendige dauerhafte Veränderungen des Verhaltens erreichen sollen – die Aspekte aufgreifen, die als wesentliche Merkmale eines umfassenderen Gesundheitsbegriffs herausgestellt worden sind. Da Gesundheit verbunden ist mit der gelungenen Bewältigung des Alltags, müssen Maßnahmen der Gesundheitsförderung auf die Stärkung individueller Fähigkeiten zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen zielen, um Wollen, Können und Sollen in Einklang zu bringen. Diese Kompetenzen werden in dem Konzept als „individuelle Gestaltungsfähigkeit“ bezeichnet, die nur erlangt werden kann, wenn die Kurse sich auf Themen des Alltags beziehen und die Situation der Teilnehmerinnen in den Mittelpunkt stellen. Daher ist von solchen alltäglichen Lebenssituationen auszugehen, die einen individuellen Anlass zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten darstellen. Folglich ist eine Reihe von Kursangeboten mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten zu entwickeln, zwischen denen jedoch einige Gemeinsamkeiten bestehen, vor allem in der Zielsetzung und in der methodischen Verfahrensweise.⁵

Die Kurse haben gemeinsam, dass

- : immer das alltägliche Verhalten den thematischen Ansatzpunkt bietet,
- : diesem alltäglichen Verhalten Regeln, Muster, Normen zugrunde liegen, die bewusst gemacht werden müssen,
- : sich im Umgang mit dem Körper und der Bewegung typische Verhaltensmerkmale spiegeln und andere erfahren lassen.

⁵ Dadurch wird auch sichergestellt, dass Kursleiterinnen in der Lage sind, nach einer speziellen Vorbereitung gesundheitsorientierte Angebote zu verschiedenen Themenschwerpunkten anzubieten.

In allen Kursangeboten sollen also zunächst die Regeln, Muster und Normen bewusst werden, die das individuelle, alltägliche Verhalten im Hinblick auf das Kursthema leiten, denn sie lenken auch die Wahrnehmung, das Denken und Fühlen. Sie werden durch Erziehungs- und Sozialisationsprozesse vermittelt und erfüllen eine wichtige Funktion, sie bieten nämlich Sicherheit und Orientierung im alltäglichen Verhalten. Wenn z.B. alle Menschen bestimmte Muster der Höflichkeit im Umgang mit anderen verwenden, ist damit die Ebene sozialer Kontakte vereinbart, ohne jeweils neu überlegen oder gar diskutieren zu müssen, welches Verhalten denn nun angemessen sein soll.

Derartige Muster existieren auf allen Ebenen des individuellen und gesellschaftlichen Lebens, in der Sprache, Gestik, Mimik, im alltäglichen Bewegungsverhalten ebenso wie in Wissenschaft und Kunst; folglich prägen sie auch den heutigen Sport sowie die bestehenden Formen des „Umgangs mit dem Körper“. Das Ideal der Jugendlichkeit und Fitness, das derzeit in allen Bereichen der Werbung propagiert wird, „verkörpert“ ein solches Muster.

An diesem Beispiel deutet sich an, dass Muster auch zu einem negativen Faktum werden können, nämlich dann, wenn sie zu Reglementierungen oder zu Stereotypen erstarren, die keine Möglichkeit mehr bieten, das Verhalten zu verändern, wenn es erforderlich ist. Beispiele dafür lassen sich beliebig finden: Der krampfhaftes Kampf des Sportlers im fortgeschrittenen Alter, der um jeden Preis besser sein will als jüngere, das verzweifelte Bemühen von Menschen, einem Ideal von Schlankheit und Jugendlichkeit zu entsprechen, das ihnen von Natur aus schwer fällt, der verbissene Einsatz, um im Berufsleben erfolgreich zu sein, obwohl auf Grund von Vorschädigungen (Infarkt) mehr Gelassenheit angebracht wäre. Dabei sind sehr unterschiedliche Gründe für das Festhalten an verinnerlichten Verhaltensweisen festzustellen: Man kann einem Muster entsprechen wollen, ohne es noch zu können (z.B. Jugendlichkeit), einem Muster entsprechen sollen, ohne es zu wollen (z.B. Schlankheit) oder einem Muster entsprechen sollen, ohne es zu können (z.B. Überforderung).

Das „Geheimnis“ von Gesundheit liegt darin, das Wollen, Können und Sollen in Einklang zu bringen, also das, was man will, vereinbaren zu können mit dem, was man noch kann, und dem, was man soll. Dies bezieht sich auf körperliche Aspekte ebenso wie auf psychische und soziale. Gelingt dies nicht, kommt es zu Schädigungen, die sich in den unterschiedlichsten Krankheitsbildern zeigen können.

Das Erkennen von Mustern des individuellen Verhaltens kann also aufzeigen, ob und wo eine Differenz zwischen Wollen, Können und Sollen besteht, die Auslöser für Unzufriedenheit oder gar Störungen sein kann. Darauf aufbauend sind dann in den Kursen Erfahrungsanlässe anzubieten, in denen andere Muster entwickelt und erprobt werden können, die vielleicht besser geeignet sind, Übereinstimmung von Wollen, Können und Sollen zu erreichen.

Dass in diesem Konzept dem Körper und der Bewegung eine besondere Bedeutung zukommt, liegt auf der Hand: Der Körper bildet die Nahtstelle zwischen Ich und Umwelt. So sind auch alle Muster des Verhaltens, die im Laufe des Lebens gelernt und verinnerlicht wurden, im Körper gespeichert und werden über den Körper abgerufen. Über Bewegung können diese Muster des Verhaltens bewusst werden, in und durch Bewegung können dann auch andere Verhaltensweisen ausprobiert werden, die u.U. im Hinblick auf die individuellen Möglichkeiten oder auf veränderte Bedingungen besser „passen“. Es geht also um das „Erfahren am eigenen Leibe“, so gesehen gibt es keinen nachdrücklicheren Lehrmeister als den eigenen Körper.

Bewegung und Wahrnehmung sind eine nicht zu trennende Einheit: Unter dem Gesundheitsaspekt hat „sich bewegen“ nicht nur eine funktional-motorische Bedeutung, sondern „sich bewegen“ bietet auch die Möglichkeit, etwas über sich selbst und seinen Körper zu erfahren. Körperbewusstsein (wieder) zu entdecken kann vielen Menschen, die zum Teil ein Leben lang „unkörperlich“ gelebt haben oder deren Verhältnis zu ihrem Körper durch Erkrankungen und das Gefühl von Verlust gestört ist, eine neue, bereichernde Erfahrung bieten.

Allgemeine Kursziele

Generelles Anliegen aller Maßnahmen zur Gesundheitsbildung ist es, den konkreten Anlass (Alltagsituation) als Ausgangspunkt für eine allgemeine Sensibilisierung zu nutzen, um über das Verstehen von körperlichen Signalen Hilfestellungen bei der Entwicklung individuell angemessener Handlungsstrategien zu entwickeln. Das Ziel der Gesundheitsbildung besteht in der „Erweiterung der individuellen Handlungs- und Gestaltungskompetenz“⁶. Daraus ergeben sich die allgemeinen Kursziele, die so formuliert sein müssen, dass sie für alle gesundheitsorientierten Angebote in Sportvereinen gelten:

- : Erkennen individueller und kultureller Wertzuschreibungen in Alltagssituationen,
- : Förderung individueller und sozialer Kompetenz,
- : Integration in die persönliche Lebenswelt,
- : Stärkung der Kompetenz, seinen Alltag individuell angemessen gestalten zu können (individuelle Gestaltungsmöglichkeit).



⁶ Allerdings ist der Hinweis notwendig, dass die angestrebte dauerhafte Verhaltensänderung natürlich nicht bereits nach wenigen Stundeneinheiten erreicht werden kann. Sinnvoll und wünschenswert ist deshalb die Fortsetzung in weiteren, aufbauenden Kursen bzw. die Überführung in Dauerangebote.

Hinweise zur didaktisch-methodischen Umsetzung

Bei der methodischen Umsetzung sind drei Stufen zu beachten:

1. Stufe des Informierens und Erkennens:

Ausgehend von eigenen Erfahrungen, ergänzt durch Sachinformationen, erhalten die Kursteilnehmerinnen die Möglichkeit, durch Bewegungsübungen und Spielformen für sie typische Verhaltensmuster zu identifizieren.

2. Stufe des Suchens und Erprobens von Handlungsalternativen:

Besonders Spielformen sind geeignet, andere Verhaltensweisen im Umgang mit Alltagsphänomenen „spielerisch“ und ohne direkte Folgen zu erproben, die möglicherweise besser geeignet sind, Wollen, Können und Sollen zu vereinbaren.

3. Stufe des Gestaltens der individuellen Lebenssituation:

Die so erfahrenen neuen oder erweiterten Gestaltungsalternativen sollen in einem nächsten Schritt in den Lebensalltag der Teilnehmerinnen integriert werden, mit dem Ziel einer individuell angemessenen Lebensgestaltung und damit einer „gesünderen“ Alltagsbewältigung.

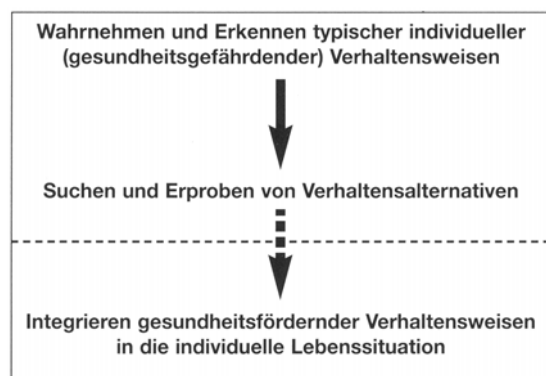


Abb.4 Stufen der methodischen Umsetzung

Der dritte Schritt bezieht sich auf das schwierigste und zugleich wesentliche Ziel der Kurse, nämlich die Übertragung auf den individuellen Lebensalltag. Entscheidend ist es, in dem geschützten Raum,

den ein Kursangebot darstellt, Dinge zu erproben, die helfen können, den individuellen Lebensalltag zu bewältigen. Wie also kann es gelingen, das in Kursen Erlebte zu einer Erfahrung zu machen, die im Alltag hilft? Diese Möglichkeit eröffnet sich vor allem über die Reflexion, und diese Tatsache erklärt, warum der Reflexion in diesem Konzept eine so große Bedeutung zugesprochen wird.

Die Schulung der Körperwahrnehmung und die Auseinandersetzung mit eigenen Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten setzt Reflexion voraus. Das Sich-Bewusst-Machen eigener Muster geformten Verhaltens kann die Übungsleiterin durch gezielte Fragen und Gesprächsangebote unterstützen. Dazu ist es wichtig, dass die Übungsleiterinnen die Teilnehmerinnen in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachten, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden. Die Einbeziehung expliziter Reflexions- und Gesprächsphasen gehört jedoch nicht immer zur gewohnten Kursplanung von Übungsleiterinnen im Sportverein und kann deshalb zunächst irritieren. In der Praxisanleitung wird deshalb den Reflexions- und Gesprächsphasen ein eigenes Kapitel gewidmet (siehe Teil B „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – aus der Praxis für die Praxis).

Bewegungsaufgaben und Spielformen bieten auf einer nicht immer auf den ersten Blick erkennbaren Ebene die Möglichkeit, individuelles, gesundheitsbeeinflussendes Verhalten deutlich zu machen. Dies erfordert eine spezifische Auswahl der Inhalte der Kursstunde. Zugleich sollte sich die Übungsleiterin schon bei der Stundenplanung überlegen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten sie die Teilnehmerinnen für die bewusste Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und automatisierten Verhaltens sensibilisieren kann.

Aus diesen kurzen Hinweisen wird bereits deutlich, dass in derartigen Kursen veränderte Ansprüche auch an Selbstverständnis und Rolle der Übungsleiterin gestellt werden: Diese Rolle kann nicht nur im Anleiten bestehen, vielmehr muss die Moderation von Bewusstmachungsprozessen als neue Aufgabe hinzukommen. Diesen Anspruch wird nicht jede Übungsleiterin erfüllen wollen, er mag auch zuweilen als zu hoch empfunden werden. In

der Praxis zeigt sich jedoch, dass Übungsleiterinnen diese Aufgabe sehr wohl und mit Gewinn übernehmen können (siehe Seite 44).

Schwerpunkt „Sport der Älteren“

Die allgemeinen Ziele gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen wurden im Rahmen des Modellprojekts „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ mit Blick auf den thematischen Schwerpunkt „Altern“ konkretisiert.⁷

Auf das negative Altersbild in der Gesellschaft und die daraus resultierenden Schwierigkeiten älterer Menschen mit dem Prozess des Alterns und dem eigenen Selbstverständnis wurde bereits hingewiesen. Um das Altern und auch die Phase des Altseins jedoch als sinnvoll und lebenswert anzusehen, muss es gelingen, das Alter als eine Lebensphase zu akzeptieren, die genauso wie andere Altersphasen eigene Sinn- und Wertkriterien beinhaltet. Gesellschaftlich und individuell ist die Einsicht notwendig, dass – wie neuere Altersforschung zeigt – Menschen auch im fortgeschrittenen Alter prinzipiell über „Kompetenzen“ verfügen, die sie befähigen, ihren Lebensalltag sinnvoll bewältigen und gestalten zu können. Wenn es dem Einzelnen gelingen sollte, den eigenen Sinn für sich in diesem speziellen Lebensabschnitt zu finden und nach individuellen Wertkriterien zu leben, bräuhete eine Orientierung und ein krampfhaftes Festhalten an anderen Lebensphasen nicht mehr stattzufinden. Dies verlangt allerdings eine aktive Auseinandersetzung mit altersbedingt veränderten Lebenssituationen und eine Bereitschaft zur Verhaltensänderung. Darin liegen die großen Herausforderungen des Alterungsprozesses, denn das Wollen, Können und Sollen verändert sich im Laufe des Lebensprozesses permanent, im Alter vielleicht sogar grundlegend. So gesehen geht es nicht darum, evtl. auftauchende Defizite des Alterns zu

⁷ Da sich die Kursangebote auch an einen Personenkreis im Alter ab 35 Jahren wenden und inhaltlich differenziert sind, wurde nicht die Bezeichnung „Sport der Älteren“ verwendet, sondern die Kurstitel „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“.

kompensieren, sondern darum, bestehende Kompetenzen zu erhalten, an veränderte Bedingungen anzupassen oder neue Kompetenzen zu entwickeln.⁸

Angebote zum „Sport der Älteren“ wollen Menschen befähigen, ihr Verhalten situativ angemessen auszurichten, um den Lebensalltag/-ablauf (mit seinen Freuden, Anforderungen, Niederlagen) bewältigen zu können. Dazu muss ein „Gleichgewicht“ gefunden werden zwischen den Anforderungen, die die jeweilige Situation stellt (Sollen), und den individuellen Möglichkeiten oder Bedürfnissen (Können und Wollen).

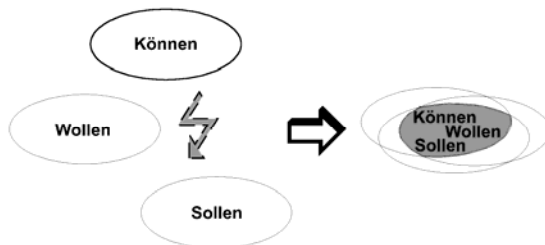


Abb.5 Gleichgewicht von Können, Wollen und Sollen – Voraussetzung für Gesundheit

In der Sportpraxis der älteren Menschen haben traditionelle sportartspezifische Inhalte einen geringeren Stellenwert. Stattdessen rückt die dem Sport zugrunde liegende menschliche Bewegung in den Mittelpunkt, in der sich die das Verhalten leitenden Regeln, Muster und Normen spiegeln. Sie bieten den Ausgangspunkt zur Auseinandersetzung mit dem Prozess des Alterns. Darüber hinaus ermöglicht Bewegung, den Körper mit seinen Möglichkeiten der Wahrnehmung und des Ausdrucks in vielfältiger Weise zu erkunden, um so die Fähigkeit zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit dem Altern zu unterstützen.

⁸ Das Ziel, durch sportliche Betätigung in der breiten Angebotspalette im Bereich des Sports für ältere Menschen u.a. altersbedingte Beeinträchtigungen zu kompensieren, ist sicherlich berechtigt und eine von vielen wichtigen Aufgaben. Zuweilen kann diese Absicht aber auch ein verkramptes Streben nach gesellschaftlichen Werten der Leistungsfähigkeit, Fitness und Jugendlichkeit verstärken.

Das hier beschriebene Modellprojekt richtet sich an Personen zweier zu unterscheidender Altersgruppen, denen jedoch gemeinsam ist, dass sie bisher nicht oder schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren. Das Praxisangebot „Leben in Bewegung“ richtet sich an Menschen zwischen 35 und 65 Jahren, also eine sehr heterogene Teilnehmerinnengruppe. Die jüngeren Teilnehmerinnen machen sich möglicherweise noch wenig Gedanken über das Alter oder das Älterwerden, sie stehen „mitten im Leben“ (Beruf, Familie) und passen i.d.R. noch in die gängigen gesellschaftlichen Wert- und Normvorstellungen. Die älteren Teilnehmerinnen werden schon stärker mit körperlichen Veränderungen konfrontiert, aus denen Situationen resultieren können, in denen vertraute und gewohnte Verhaltensweisen nicht mehr „passen“.

Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen u.a. die Möglichkeit, sich mit diesen Veränderungen auseinander zu setzen, deren Bedeutung für das eigene Leben einzuschätzen und geeignete Umgangsformen mit dem Phänomen des Alterns zu entwickeln. Die heterogene Zusammensetzung der Teilnehmerinnen und deren unterschiedliche Einstellungen verdeutlichen, dass Altern ein sehr individuelles Phänomen und als kontinuierliche Entwicklung zu verstehen ist.

Das Kursangebot „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ soll Menschen ab 55 Jahre ansprechen. Diese Lebensphase ist häufig durch stärkere Veränderungen in Beruf und Familie gekennzeichnet: Das Ausscheiden aus dem Berufsleben steht bevor oder hat bereits stattgefunden und die Kinder haben den Haushalt verlassen. Damit steht den Menschen ein größeres Zeitkontingent zur Verfügung. Gleichzeitig verändert sich das soziale Umfeld, und Alltagsgewohnheiten lassen sich nicht mehr aufrechterhalten. Zunehmende körperliche Veränderungen führen zur Konfrontation mit Situationen, in denen das Können hinter dem Wollen oder Sollen zurückbleibt. Der Kurs will anregen, sich mit den notwendigen Umorientierungen auseinander zu setzen und individuell angemessene Lösungen zu entwickeln.

Welche Kursziele sich dadurch für die im Rahmen des Modellprojekts angebotenen Kurse ergeben

und wie sie verwirklicht werden können, wird in den Handreichungen zu den Kurspraxen „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ exemplarisch beschrieben. Die Beispiele stellen Vorschläge für die Gestaltung von Übungsstunden dar. An ihnen soll verdeutlicht werden, dass die Intention der Angebote nicht der Ersatz bekannter und bewährter Praxen des Sports der Älteren ist, sondern eine Erweiterung darstellt, um solche Menschen zu aktivieren, die sich von der bisher bestehenden Angebotspalette nicht angesprochen fühlen.

2.1.7 Projektziele

Aufbauend auf den zuvor geschilderten konzeptionellen Überlegungen ergaben sich für die 1. Modellphase des Projekts zwei Hauptziele:

Überprüfung, Modifizierung und Neuentwicklung inhaltlicher Konzepte

In den Sportvereinen sollten neue Angebote eingerichtet werden. Diese Angebote sollten themenorientiert sein. Über das Medium Bewegung sollte ein Anlass zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema Alter/Altern gegeben werden. Die zu den Themen gehörenden Praxiskonzepte waren teilweise schon erprobt, teilweise mussten sie jedoch neu entwickelt werden.

Das Praxisangebot „Altern und Bewegung“ (neuer Titel: „Leben in Bewegung“) richtet sich an Menschen zwischen 35 und 65 Jahren. Diese Praxis wurde bereits von BECKERS et al (1992)⁹ entwickelt, beschrieben und erprobt.

Das Praxisangebot „Aktiv in den Ruhestand“ wendet sich speziell an Menschen zwischen 50 und 60 Jahren, die sich vor dem Übergang aus dem beruflichen Alltag in den Ruhestand befinden. Dieses

⁹ Kultusministerium Nordrhein–Westfalen (Hrsg.): *Materialien zum Sport in Nordrhein–Westfalen, Band 34, Beckers, E., Holz, O., Jansen, U., Mayer, M.: „Gesundheitsorientierte Angebote in Sportvereinen“*, VGR, Frechen, 1992.

Thema wird als neu zu entwickelndes Praxiskonzept in das Projekt einbezogen.¹⁰

Das Praxisangebot „Aktiv im Ruhestand“ (neuer Titel: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“) richtet sich an Menschen ab 55 Jahren. Die erprobten und gängigen Konzepte „Sport der Älteren“, die beim LSB ausgearbeitet vorliegen, waren im Hinblick auf die konzeptionellen Grundüberlegungen zu modifizieren und in ein neues Praxiskonzept zu überführen.

Die Kursangebote sollen Menschen ansprechen, die bislang noch nicht sportlich aktiv waren, oder die sich lange Zeit nicht mehr sportlich betätigt haben.

Geplant waren 8–10-wöchige themenorientierte Kurse mit dem Ziel, diese langfristig in Dauerangebote zu überführen. Die Kursteilnehmerinnen sollen mittelfristig Mitglieder der Sportvereine werden. Die Kursangebote können als Orientierung dienen und somit auch die zusätzliche Inanspruchnahme oder den Übergang in andere Angebote des Vereins ermöglichen.

Erstellung eines Strategiekonzeptes

Es waren Umsetzungsstrategien zu entwickeln, deren Erprobung Aufschluss darüber geben kann, welche Schritte und Wege innerhalb der Sportorganisation – vom Dachverband bis zum Sportverein – gewährleistet sein müssen, um das Programm effektiv umzusetzen.

Unter anderem interessierte hierbei die Frage, ob zeitlich befristete Kursangebote als überschaubare Organisationsform zur besseren Motivation von

¹⁰ *Die geplante Neuentwicklung des Praxiskonzepts „Aktiv in den Ruhestand“ wurde zurückgestellt, da sie im Rahmen einer halben Stelle der wissenschaftlichen Begleitung nicht zu leisten war. Zudem ist eine Koordination mit dem Projekt BEVEGE zur betrieblichen Gesundheitsförderung notwendig. Diese fand bis zum Ende der 1. Modellphase nicht statt. Aufgrund der Anlaufschwierigkeiten der 2. Modellphase wurde das Praxiskonzept im Rahmen des Modellprojektes nicht entwickelt, ist jedoch für das Jahr 2004 geplant.*

Sportvereinen, Übungsleiterinnen und Teilnehmerinnen dienen und welche Handlungserfordernisse umgesetzt werden müssen, um aus einmal eingerichteten Kursangeboten im Bereich „Gesundheitsförderung“ und „Sport der Älteren“ tragfähige und lebendige Dauerangebote zu machen.

Ziel war, in Zusammenarbeit mit ausgewählten Sportvereinen ein Strategiekonzept zu entwickeln, das im Hinblick auf die Organisation von Rahmenbedingungen aussagekräftig ist, um andere künftige Projekte und Programme zielgerichtet und effektiv in die Sportvereine integrieren zu können.

Erweiterung der Projektziele in der 2. Modellphase

In der 2. Modellphase sollte die Erprobung der Umsetzungsstrategie intensiviert werden, wozu u.a. die Entwicklung von Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit gehörte, sowie die Erprobung neuer Maßnahmen der Kursbewerbung („Direct-Mailing-Aktionen“ in Zusammenarbeit mit der GEK). Die gewonnenen Ergebnisse sollen eine landesweite Umsetzung der Maßnahmen ermöglichen und auf andere Projekte und Programme anwendbar sein.

2.1.8 Die wissenschaftliche Begleitung

Ursprüngliche Aufgaben der wissenschaftlichen Begleitung

Ausgehend von der Überlegung, dass mit dem Konzept gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen und mit der fachlichen Unterstützung durch die Arbeitsgruppe „Sport der Älteren“ sowie des Lehrteams „Sport der Älteren“ die inhaltliche Ausgestaltung der Projekthinhalte sowie die Aus- bzw. Weiterbildung der Übungsleiterinnen gewährleistet ist, lagen die Aufgaben der wissenschaftlichen Begleitung zunächst im Wesentlichen in der Erstellung einer Dokumentation über das Projekt sowie in der beratenden Begleitung der Maßnahmen.

Es sollte geklärt werden, ob die Einrichtung dieser thematisch gebundenen neuen Angebote in den Sportvereinen Anklang findet und ob sie über an-

fängliche Kursangebote zu langfristigen Dauerangeboten führen. Ferner galt es zu untersuchen, welche Schritte und Wege innerhalb der Sportorganisation vom Dachverband bis zu den Vereinen gewährleistet sein müssen, um gesundheitsorientierte Sportprogramme effektiv umsetzen zu können und einmal eingerichtete Kursangebote in lebendige Dauerangebote zu überführen.

Bei der Bearbeitung dieser Fragestellungen waren folgende Teilaspekte zu berücksichtigen:

- : Welche Kurse werden wie eingerichtet?
- : Mit welchen Strategien wird Öffentlichkeitsarbeit wirksam, mit welchen nicht?
- : Welche Inhalte werden von den Übungsleiterinnen ausgewählt, um spezielle Ziele zu erreichen?¹¹
- : Konnten diese Ziele erreicht werden?
- : Welche Schwierigkeiten/Probleme traten dabei auf? Welche Erfolge? Welche Erfahrungen wurden gesammelt?

Modifizierung der Aufgaben der wissenschaftlichen Begleitung

Die ersten Projekterfahrungen machten deutlich, dass die ursprünglichen Aufgaben der wissenschaftlichen Begleitung erweitert werden mussten, da die Fachgruppe „Sport der Älteren“ eine umfangreiche inhaltliche Begleitung der Projektpartner¹² und der Projektvereine nicht leisten konnte. Statt nur zu begleiten und Ergebnisse festzustellen, mussten daher durch die wissenschaftliche Begleitung umfangreiche inhaltliche Hilfeleistungen in den Bereichen Materialerstellung, Kursgestaltung

¹¹ Die darauf bezogenen Angaben in den Stundenprotokollen der Kursleiterinnen sind in der Mehrzahl jedoch zu unspezifisch; die Beantwortung dieser Fragestellung ist deshalb nur bedingt möglich.

¹² Als Projektpartner werden die Fachverbände, die Kreis- und Stadtsportbünde sowie die Stadt- und Gemeindegemeinschaften bezeichnet.

und Aus- und Weiterbildung der Übungsleiterinnen erbracht werden.

So wurden auf Wunsch der Kursleitungen von der wissenschaftlichen Begleitung für die beiden Kurspraxen „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ Übungsleiter-Handreichungen entwickelt, die den Übungsleiterinnen Hilfestellung bei der Gestaltung der Kurse geben sollen. Zusätzlich wurden auf Wunsch der Übungsleiterinnen von der wissenschaftlichen Begleitung Stundenhospitationen durchgeführt, da diese in der Durchführung der Kurse unsicher waren und eine direkte Beratung wünschten.

Die Übungsleiter-Fortbildungsveranstaltungen wurden während der gesamten Projektdauer von der wissenschaftlichen Begleitung durchgeführt, da diese Aufgabe vom Lehrteam „Sport der Älteren“ nicht übernommen werden konnte. Auf die Gründe wird auf Seite 23 näher eingegangen.

Personelle Ausstattung der wissenschaftlichen Begleitung

Die oben beschriebene Ausweitung der Aufgaben der wissenschaftlichen Begleitung führte zu einer Aufstockung der personellen Ressourcen. In der ersten Modellphase (1997–1999) war die wissenschaftliche Begleitung mit einer halben wissenschaftlichen Mitarbeiterstelle abgesichert, die in der zweiten Modellphase auf eine ganze Stelle aufgestockt wurde. 1998 fand ein personeller Wechsel statt.

2.2 Prozessevaluation

Nachfolgend werden die Ergebnisse der begleitenden Evaluation der Projektdurchführung dargestellt. Ausgenommen sind die Untersuchungen zur Akzeptanz der Kursangebote, die im Kapitel 2.3 ab Seite 39 unter der Überschrift Kursevaluation beschrieben werden.

2.2.1 Projektmanagement

Projektsteuerung auf Landesebene

Zur Planung und Steuerung des Projekts wurde eine projektbegleitende Arbeitsgruppe gebildet, der Vertreter des Sportministeriums, der Ruhr-Universität Bochum sowie der beteiligten Gremien und der Verwaltung des LSB angehörten. Die Arbeitsgruppe wurde nach Bedarf einberufen.

Die Organisationsstruktur des LSB sieht innerhalb des Referats 1 „Vereins- und Verbandsentwicklung, KSB/SSB, Sportförderung“ eine Trennung der Aufgabenfelder „Gesundheit“ und „Sport der Älteren“ vor. Das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ lag in der federführenden Verantwortung des Ausschusses „Sport und Gesundheit“ in Kooperation mit dem Ausschuss „Sport der Älteren“. Letzterer wurde im Zuge der Strukturreform des LSB Mitte 1997 aufgelöst und nahm erst im August 1998 als Arbeitsgruppe „Sport der Älteren“ die Arbeit wieder auf. Im Februar 2002 wurde dieser Arbeitsgruppe erneut der Status eines ordentlichen Ausschusses zuerkannt.

Der Ausschuss „Sport und Gesundheit“ wurde im Rahmen seiner ca. alle 3 Monate stattfindenden Sitzungen durch die wissenschaftliche Begleitung kontinuierlich mündlich und schriftlich über den Projektverlauf informiert. Der Arbeitsgruppe/dem Ausschuss „Sport der Älteren“ wurde mehrfach Bericht erstattet; durch die personelle Beteiligung an der projektbegleitenden Arbeitsgruppe waren sie ständig über den Verlauf des Projekts informiert.

Projektsteuerung auf der Ebene der Projektpartner

Die Projektpartner (Verbände und Bünde) bestimmten einen Projektmanager, in der Regel der Breitensportbeauftragte, der als direkter Ansprechpartner der wissenschaftlichen Begleitung fungierte und die folgenden Aufgaben hatte:

- : Gewinnung von Partnervereinen
- : Betreuung der Partnervereine in organisatorischer und inhaltlicher Sicht
- : Abwicklung der finanziellen Förderung durch den LSB
- : Sicherung der aktiven Mitarbeit der Projektvereine

Dazu sollten zunächst interessierte Vereine zu einer Informationsveranstaltung eingeladen werden. Nach der ersten Kursphase war ein Erfahrungsaustausch mit den Beteiligten geplant, mit dem Ziel der Optimierung organisatorischer Abläufe und der Klärung inhaltlicher Fragen, die im Verlauf des Kurses aufgetreten sind. Weitere regelmäßige Koordinierungstreffen mit den beteiligten Vereinen sollten die interne Kommunikation zwischen wissenschaftlicher Begleitung, Projektpartnern und Vereinen sicherstellen.

In der zweiten Modellphase (2000–2002) wurde den Projektpartnern eine Projektmappe zur Verfügung gestellt, die einen Folienvortrag sowie eine Power-Point-Präsentation des Projekts mit erklärenden Bemerkungen in Druck- und Dateiversion enthielt. Ebenfalls vorbereitet waren schriftliche Vereinbarungen zwischen den Projektträgern und den -partnern sowie Vorschläge für eine schriftliche Teilnehmerausschreibung und eine Vereinbarung zwischen Projektpartnern und Projektvereinen, zusätzlich in digitaler Form. Die Kontaktierungsmöglichkeiten der wissenschaftlichen Begleitung und ein Vorschlag für eine Presseinformation vervollständigten die Mappe. Die Materialien dienten dazu, die Projektpartner bei der Präsentation des Projektes gegenüber interessierten Vereinen und in der Öffentlichkeit zu unterstützen und die Zusammenarbeit zwischen Projektpartnern und Projektvereinen zu regeln.

Projektsteuerung auf der Ebene der Projektvereine

Auch auf der Ebene der Vereine war ein Projektmanager zu bestimmen, der als Ansprechpartner gegenüber den Projektpartnern und der wissen-

schaftlichen Begleitung fungieren und das Projekt gegenüber dem Verein vertreten sollte.

2.2.2 Interne Kommunikation

Kommunikation zwischen dem LandesSport-Bund und der Ruhr-Universität Bochum

Für die wissenschaftliche Begleitung war zeitweilig nicht immer eindeutig, wer der jeweilige Ansprechpartner auf Seiten des LSB war. Die Verantwortlichkeit innerhalb des LSB lag bei den Ausschüssen „Sport und Gesundheit“ und „Sport der Älteren“. Beteiligt waren ferner der Fachbereich sowie das Lehrteam „Sport der Älteren“, das dem damaligen Referat 3 und dort dem Ausschuss „Lehrarbeit“ zugeordnet war.

Einbeziehung des Lehrteams „Sport der Älteren“

Um die Projektinhalte mit dem bestehenden Konzept „Sport der Älteren“ zu verzahnen, ist eine Fortbildungskonzeption zu entwickeln, die einem engen Bezug beider Ansätze Rechnung trägt. Bei der Planung des Projektes war vorgesehen, die Fortbildungen für die ÜL der beteiligten Vereine durch die Sportorganisation, also durch Mitglieder des Lehrteams „Sport der Älteren“ durchführen zu lassen. Gespräche zwischen wissenschaftlicher Begleitung und der Leitung des Lehrteams im Vorfeld der ersten Übungsleiter-Fortbildung im Januar '98 machten deutlich, dass zwischen den Konzepten „Sport der Älteren“ und dem Projektkonzept erhebliche Unterschiede festzustellen waren. Diese Unterschiede lagen vor allem in den Gesprächs- und Reflexionsphasen, die im Konzept „Sport der Älteren“ nicht vorgesehen waren, bezogen sich aber auch auf die inhaltliche Ausgestaltung der Stunden und die Übertragung der Inhalte auf das alltägliche Verhalten der Teilnehmerinnen. Da die Einarbeitung der Position des Ausschusses „Sport und Gesundheit“ zur Umsetzung gesundheitsorientierter Angebote in Vereinen in die Ausbildungskonzeption „Sport der Älteren“ noch nicht vollzogen war, wurde zu diesem Zeitpunkt in der Ausbildungskonzeption noch ein eher traditioneller Alters- und Gesundheitsbegriff vertreten, der Altersdefizite

in den Vordergrund stellte und Gesundheit i.W. als Abwesenheit von Krankheit definierte. Vor der ersten Übungsleiter-Fortbildung ist es deshalb nicht gelungen, eine gemeinsame inhaltliche Planung der Veranstaltung zu entwickeln.

In der ersten Übungsleiter-Fortbildung im Januar '98, die von Vertretern des Lehrteams „Sport der Älteren“ und der wissenschaftlichen Begleitung geleitet wurde, gab es keine Kongruenz zwischen den vorgestellten Konzepten. Beide wurden theoretisch und praktisch getrennt vermittelt. Die ÜL haben beide Theorie-Konzepte kennen gelernt, haben aber nur an jeweils einer Praxisvermittlung teilgenommen. Die Praxisvermittlung „Sport der Älteren“ hat nicht den konzeptionellen Hintergrund des Projektes berücksichtigt. Bei Kurshospitationen war später festzustellen, dass von den ÜL, die an dieser Praxis teilgenommen haben, traditionelle Seniorensportkurse ohne Berücksichtigung der Projektinhalte angeboten wurden. Die entsprechenden ÜL mussten in einer weiteren Schulung im August '98 nachgeschult werden.

Auch in der zweiten Übungsleiter-Fortbildung im März '98 ist es nicht gelungen, eine verbindende Klammer bei der Vermittlung der beiden Konzeptionen zu finden. Die eingesetzten Lehrkräfte „Sport der Älteren“ sahen sich außerstande, das Theoriekonzept des Projektes umfassend in ihre Praxisvermittlung zu integrieren. Als Konsequenz nahmen die ÜL im Rahmen der Fortbildung an beiden Praxisvermittlungen teil.

Die Abstimmungsschwierigkeiten zwischen dem Lehrteam „Sport der Älteren“ und der wissenschaftlichen Begleitung bei der Vermittlung der praktischen Projektinhalte führten dazu, dass bei den folgenden Übungsleiter-Fortbildungen keine Vertreter des Lehrteams „Sport der Älteren“ einbezogen wurden.

Für die zweite Modellphase ergab sich aus der geschilderten Situation die Notwendigkeit, schnellstmöglich eine Einbeziehung von Lehrteams der Sportorganisation in die projektbezogene Fortbildung der ÜL zu gewährleisten. Um die Vermittlung der Projektinhalte und damit deren Implementierung in die Vereinsarbeit auf Dauer zu sichern,

ist ein Team von Mitarbeitern zu schulen, das die spezifischen Projektinhalte vermitteln und mittelfristig in die Ausbildung „Sport der Älteren“ integrieren kann. Die Überarbeitung der Ausbildungskonzeption „Sport der Älteren“ unter Einbeziehung der Positionspapiere des Ausschusses „Sport und Gesundheit“ erschien dringend angeraten. Mit der Einführung des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“ in Nordrhein-Westfalen im April 2001 wurden die Weichen für eine stärkere Berücksichtigung von gesundheitsorientierten Angeboten in Sportvereinen gestellt. Als inhaltliche Ziele sind in der zugrunde liegenden Konzeption ausdrücklich genannt:

- : Herausbildung eines gesunden Lebensstils
- : Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen
- : Verminderung von Risikofaktoren
- : Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen und Wohlbefinden
- : Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Zu den zunächst vorgesehenen Inhaltsbereichen „Gesundheitstraining Herz-/Kreislaufsystem“, „Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung“ kamen später „Gesundheitstraining für Kinder“ und „Gesundheitstraining für Ältere“ hinzu.

Dies führte dazu, dass zusätzlich zu der inhaltlichen Weiterentwicklung der Ausbildungskonzeption für die Qualifizierung auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B „Sport der Älteren“ eine Aufbauqualifizierung ÜL-P „Gesundheitstraining für Ältere“ mit dem Schwerpunkt Prävention/ Gesundheitsförderung entwickelt wurde, in die im Rahmen einer engen Zusammenarbeit der wissenschaftlichen Begleitung und dem Honorarlehrkräfteteam „Sport der Älteren“ auch die Ergebnisse des Modellprojektes „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ eingeflossen sind.

Kommunikation zwischen wissenschaftlicher Begleitung und Projektpartnern

Die Kommunikation mit den Projektpartnern wurde anlässlich eines Erfahrungsaustausches am Ende der ersten Projektphase überprüft. Die Ergebnisse zeigten, dass eine verbesserte Information über das Projekt und die zugrunde liegende Konzeption wünschenswert war. Dies galt vor allem vor dem Hintergrund, dass die Projektpartner zukünftig in stärkerem Maße als bisher eine auch inhaltliche Unterstützungs- und Beratungsfunktion für die Vereine übernehmen müssen, da diese Aufgabe auf Dauer nicht von der wissenschaftlichen Begleitung geleistet werden kann. Als konkrete Maßnahme wurde die Erstellung einer Power-Point-Präsentation sowie einer Folien-Präsentation zur Vorstellung des Projekts vereinbart. Beide Präsentationen wurden für die 2. Modellphase erstellt und sind neben weiteren Materialien in der Materialsammlung für die Projektpartner enthalten (siehe auch Seite 22).

Die vorhandenen Kommunikationsstrukturen zwischen den Projektpartnern auf der einen Seite und LSB, wissenschaftlicher Begleitung und den Vereinen auf der anderen Seite wurden von den Projektpartnern überwiegend als gut und ausreichend eingeschätzt.

Informationswege von LandesSportBund/ Ruhr-Universität Bochum zu den Vereinen/ Übungsleiterinnen

Eine Schwierigkeit der wissenschaftlichen Begleitung bestand in der ersten Modellphase darin, die Kommunikation mit den Vereinen auf direktem Wege zu führen. Der „Umweg“ über die Projektpartner oder die für das Projekt zuständigen Vereinsvertreter führte z.T. zu einem sehr langwierigen Informationsfluss.

Die in der zweiten Modellphase aufgrund der direkten Vereinsansprache entstandene unmittelbare Kommunikation zwischen der wissenschaftlichen Begleitung und den Vereinen hat sich als sehr effizient herausgestellt.

Es sollte deshalb bei zukünftigen Projekten in Absprache mit den Projektpartnern die Möglichkeit einer direkten Kontaktaufnahme mit Sicherstellung des Informationsflusses an alle Beteiligten geprüft werden.

2.2.3 Verantwortlichkeit LandesSport-Bund/Ruhr-Universität Bochum

Die Verantwortlichkeiten von LSB und wissenschaftlicher Begleitung in Bezug auf das Projektmanagement waren nicht immer eindeutig geklärt. Schwierigkeiten ergaben sich vor allem dann, wenn in Folge der veränderten Aufgaben der wissenschaftlichen Begleitung (siehe 1.8.2) formal der LSB zuständig war, die wissenschaftliche Begleitung aber inhaltliche oder organisatorische Aufgaben übernahm (z.B. Einladungen zu Fortbildungen, Erfahrungstreffen usw.).

2.2.4 Projektpartner

Ausschreibung für die Partner der Breitensportentwicklung

Im Juli 1997 wurde das Projekt für alle Partner der Breitensportentwicklung also Fachverbände, Stadt- und Kreissportbünde sowie die Stadt- und Gemeindegemeinschaften ausgeschrieben. Insgesamt haben sich 18 Partner der Breitensportentwicklung gemeldet, um sich am Projekt zu beteiligen. Da jedoch nur maximal 10 Projektpartner im Rahmen einer sinnvoll durchgeführten Pilotphase aufgenommen und finanziell gefördert werden konnten, wurden von den 18 Interessenten 10 Projektpartner ausgelost, um dem Anspruch einer gerechten Auswahl zu genügen. Die verbliebenen 8 Interessenten wurden in der zweiten Projektphase berücksichtigt.

Projektpartner der 1. Modellphase

Die Fachverbände und Stadt-/Kreissportbünde wurden durch eine der Ausschreibung beigefügten Projektkonzeption über ihre Aufgaben im Projekt informiert. Mit der Zusage zur Projektbeteiligung verpflichteten sich die Projektpartner zunächst, die Vereine in ihrem Bezirk über das Projekt zu infor-

mieren und nachzufragen, welcher Verein Interesse hätte, am Projekt mitzuarbeiten. Aus den am Projekt interessierten Vereinen sollten bis zu 3 Vereine ausgewählt werden, die die vom LSB und Sportministerium festgelegten Teilnahmekriterien erfüllten. Es hat sich herausgestellt, dass der überwiegende Teil der Projektpartner in der dafür vorgesehenen Zeit keine Vereine gewinnen konnte.

Bei der Auftaktveranstaltung am 27.10.1997 kamen die Projektpartner zusammen und wurden von Vertretern des LSB, des Sportministeriums und der Ruhr-Universität Bochum über die Rahmenbedingungen des Projektes (Zielsetzung, Qualifikationsmaßnahmen, Inhalte, wissenschaftliche Begleitung, Finanzierung) informiert. Der LSB bat darum bis Mitte Dezember 1997 die ausgewählten Vereine, die Namen der Übungsleiterinnen, die Hallen und Hallenzeiten schriftlich zu benennen.

Folgende Fachverbände, Stadt- und Kreissportbünde und Vereine waren in der 1. Modellphase am Projekt beteiligt:

Westdeutscher Schwimmverband

: Turngemeinde Heiden

Karate Dachverband

: Karate Dojo Bochum e.V.
: Gesundheits- und Sportzentrum Neukirchen-Vluyn
: TuS St. Arnold e.V.

KSB Gütersloh

: Karate Ashai e.V. Rheda-Wiedenbrück
: TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.
: SV Vermold

KSB Neuss

: ASV 1925 Lank e.V.
: SG Kaarst e.V.
: Glehner TV

KSB Mettmann

: TV Ratingen e.V.
: SG Langenfeld e.V.
: TuS Hochdahl

SSB Bielefeld

: TuS Ost Gesundheits- und Fitnessstudio
: TV Friesen Milse Sportlife
: Bielefelder Turngemeinde

Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen

: SV Bausenhagen
: SV Blau-Weiß Dedinghausen

Essener Sportbund

: Essener Seniorengemeinschaft e.V.
: TuS 84/10 Essen e.V.

SSB Remscheid

: Lenneper TG e.V.
: Remscheider Sportverein

SSV Hückeswagen

: TVH + JG Frühschwimmer
: TV Winterhagen

Im weiteren Projektverlauf kamen hinzu:

beim Westdeutscher Schwimmverband

: TSV Viktoria Mülheim
: SG Ertstolz Niederaußem

Projektpartner der 2. Modellphase

Analog zur 1. Modellphase wurden am 05.01.00 die 8 Partner der Breitensportentwicklung angeschrieben, die in der ersten Modellphase nicht berücksichtigt werden konnten. Sie wurden gebeten, mitzuteilen, ob sie an einer Projektteilnahme auf Basis der nach den Erfahrungen der ersten Modellphase aktualisierten Projektausschreibung weiterhin interessiert seien. Teilnahmebereitschaft wurde von allen acht Partnern signalisiert. Die Fachverbände, Stadt- und Kreissportbünde wurden daraufhin für den 17.02.00 zu einer Auftaktver-

staltung (s.o.) in Duisburg eingeladen. Als Ergebnis des kontinuierlichen Verbesserungsprozesses während der ersten Modellphase wurden auf Wunsch der bisherigen Projektpartner neue Projekt-Medien und Materialien entwickelt, die in einer Materialmappe zusammengefasst und den interessierten Projektpartnern zur Verfügung gestellt wurden.

Die Projektpartner wurden gebeten, interessierte Vereine anzusprechen und für die Projektdurchführung zu gewinnen. Die erste Fortbildungsmaßnahme war für den 07.–09.04.00 terminiert. Erfahrungen der 1. Projektphase hatten dazu geführt, dass die potentiellen Kursleitungen über die Sonderausbildung „Sport der Älteren“ des LSB oder über langjährige Erfahrungen in der Durchführung von Angeboten „Sport der Älteren“ verfügen sollten. Es hatte sich gezeigt, dass Übungsleiterinnen, die über wenig zielgruppenspezifische Erfahrung verfügten, große Schwierigkeiten bei der Stundenplanung hatten, da ihnen der notwendige Übungspool fehle.

Die vorhandenen Kurs-Handreichungen wurden bis zur 1. Übungsleiter-Fortbildung überarbeitet.

Nachdem die Partnergewinnung in der ersten Modellphase erwartungsgemäß verlaufen war, überraschten die Schwierigkeiten, die sich trotz Optimierung der zur Verfügung gestellten Medien und Materialien (s.o.) bei der Partnergewinnung auf Vereinsebene ergaben. 3 Projektpartner konnten keine Vereine für die Teilnahme am Projekt gewinnen.

Folgende Fachverbände, Stadt- und Kreissportbünde und Vereine waren zu Beginn der 2. Modellphase am Projekt beteiligt:

KSB Borken:

- : DJK Eintracht Stadtlohn
- : VfL Ahaus
- : HSG Ahaus / TuS Wüllen

KSB Minden-Lübbecke

- : Kneipp-Verein Lübbecke

: TV Jahn Minden

KSB Rheinisch-Bergischer Kreis

: TV Bensberg

SSV Radevormwald

: TSV Radevormwald

: TV Gut-Heil Herbeck

SSB Münster

: TV Münster-Wolbeck

Westdeutscher Betriebssportverband (im Verlauf des Projekts ausgeschieden)

Westfälischer Turnerbund (im Verlauf des Projekts ausgeschieden)

SSB Duisburg (im Verlauf des Projekts ausgeschieden)

Der Westdeutsche Betriebssportverband (WBSV) hat im Juni 2000 seine Beteiligung zurückgezogen, da die angesprochenen Vereine/ÜL eine Teilnahme wegen des hohen Aufwandes (Fortbildung/ wiss. Begleitung) abgelehnt hatten bzw. über keine Zusatzqualifikation „Sport der Älteren“ verfügten. Der Betriebssportverband hat zudem als Dachorganisation die Schwierigkeit, wenig direkte Kontakte zu den Vereinen zu haben.

Nach dem Ausscheiden des WBSV wurde im August 2000 mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband ein neuer Projektpartner gefunden, der 2 Vereine für eine Projektteilnahme interessieren konnte. Einer dieser Vereine sagte zu Beginn des Jahres 2001 seine Teilnahme aus vereinsinternen Gründen ab, da wegen Übungsleitermangels eine Konzentration auf Judo notwendig war und zudem die Zielaltersgruppe durch andere Vereinsangebote versorgt schien. Dem zweiten Verein ist es nicht gelungen, Übungsleiterinnen zu den angebotenen Fortbildungen zu entsenden.

Mit Ausnahme des KSB Borken konnte kein Projektpartner die gewünschten 3 Vereine mobilisieren.

Direkt-Ausschreibung für Vereine

Wegen der hinter den Erwartungen zurückgebliebenen Projektbeteiligung beschloss die projektbegleitende Arbeitsgruppe in ihrer Sitzung am 13.12.2001 eine Ausweitung der Projektausschreibung auf alle Vereine, die der Geschäftsstelle „Sport der Älteren“ des LSB Gruppen für ältere Menschen gemeldet haben. Dies waren zum damaligen Zeitpunkt ca. 750 Vereine in NRW. Das direkte Anschreiben der Vereine bedeutete ein Abweichen von der bisherigen Praxis, die Partner der Breitensportentwicklung (s.o.) einzubeziehen. Mit der beschlossenen direkten Ausschreibung für die Vereine mit gemeldeten Gruppen „Sport der Älteren“ wurde es möglich, im letzten Jahr der Projektlaufzeit kurzfristige weitere Projektvereine zu gewinnen. Diese Form der Partnergewinnung wurde erst durch eine stärkere Beteiligung der Fachgruppe „Sport der Älteren“ möglich, die ihre Datenbank zur Verfügung stellte und die Vereine per Rundbrief im Rahmen der Kampagne 2000 „Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ informierte. Aufgrund der Erfahrungen der Projektpartner bei der Suche nach interessierten Vereinen und basierend auf den Erwartungen der Mitglieder der projektbegleitenden Arbeitsgruppe wurde davon ausgegangen, dass eine Informationsmaßnahme (siehe Seite 31) ausreichend ist.

Mit 141 Anmeldungen zu der ausgeschriebenen Informationsveranstaltung lag die Resonanz aus den Vereinen weit über den Erwartungen der Projektträger, so dass kurzfristig weitere Informationsveranstaltungen geplant wurden. Insgesamt wurden im Rahmen der zusätzlichen Projektausschreibung 90 ÜL aus 54 Vereinen mit den Projektinhalten bekannt gemacht. 23 weitere Vereine hatten Interesse am Projekt signalisiert, mussten aber wegen fehlender Hallen- und Übungsleiterkapazitäten auf eine Teilnahme verzichten.

Eine schriftliche Abfrage bei den 54 Vereinen, die Übungsleiterinnen zu den Informationsveranstaltungen entsandt hatten, ergab, dass 15 Vereine nicht an dem Projekt teilnehmen würden. Als Gründe wurden genannt (Mehrfachnennungen möglich):

- : 6 Vereine halten die Projektinhalte und die spezifische Herangehensweise für sinnvoll und praktikabel, können zur Zeit aber keine Hallenzeiten zur Verfügung stellen.
- : 7 Vereine halten die Projektinhalte und die spezifische Herangehensweise für sinnvoll und praktikabel, haben zur Zeit aber keine Übungsleiterinnen, die das Projekt umsetzen wollen/ können.
- : 3 Vereine halten die Projektinhalte und die spezifische Herangehensweise bei sich für nicht umsetzbar.
- : 3 Vereine befürchten, nicht genügend Teilnehmerinnen für ein Angebot mit so speziellen Inhalten zu finden.
- : 1 Verein empfindet die Beteiligung an der wissenschaftlichen Begleitung als zu aufwendig.
- : 1 Verein empfindet die finanzielle Förderung als nicht ausreichend.
- : 1 Verein befürchtet Überalterung und will sich auf die Jugendarbeit konzentrieren.

Von 20 Vereinen liegt keine Rückmeldung vor.

Auf diesem direkten Weg der Projektausschreibung konnten als weitere Partnervereine gewonnen werden:

- : SC Blau-Weiß Auwel-Holt
- : Stadtverband der Volksgesundheitsbewegung (Bielefeld)
- : Bündler TV Westfalia
- : DJK Coesfeld
- : ÖSG Dortmund Körne
- : TuS Westfalia Hombruch (Dortmund)
- : Kneipp-Verein Erkelenz
- : MTG Horst (Essen)
- : Sport für betagte Bürger Gladbeck
- : Grün-Weiß Hausdülmen
- : TV Wanne (Herne)
- : SV Holzwickede (Unna)
- : SV Concordia Ossenberg (Rheinberg)
- : SV Bayer Wuppertal
- : SG Zons

Vier weitere Vereine haben am Projekt teilgenommen, es sind jedoch keine Kursangebote zustande gekommen.

Es ist festzustellen, dass sich in diesem Projekt die direkte Ansprache von Vereinen als sehr probates Mittel zur Gewinnung von Projektvereinen erwiesen hat.

2.2.5 Durchgeführte Maßnahmen

Auftaktveranstaltung für Projektpartner in Duisburg am 27.10.97

Schulungswochenende für Übungsleiterinnen in Geseke; Tagungszentrum Schloss Eringerfeld vom 09.01.98–11.01.98

Schulungswochenende für Übungsleiterinnen in Bocholt; Europa-Institut Bocholt vom 27.03.98–29.03.98

Erfahrungsaustausch mit Projektpartnern und Übungsleiterinnen in der Sportschule Radevormwald am 17.06.98

Schulungswochenende für Übungsleiterinnen in der Sportschule Radevormwald vom 14.08.98–16.08.98

Erstellung von Handreichungen zur Kursgestaltung für beide Kursangebote

Schulungswochenende für Übungsleiterinnen in der ESTA Bocholt vom 16.04.99–18.04.99

Erfahrungsaustausch mit den Projektpartnern in der Sportschule Hachen am 14.12.99

Projektvorstellung auf der Regionalkonferenz mit der Gmünder Ersatzkasse in der Sportschule Hachen am 14.12.99

Auftaktveranstaltung für Projektpartner der 2. Modellphase in Duisburg am 17.02.00

Schulungswochenende für Übungsleiterinnen des KSB Borken im Qualifizierungszentrum des Bildungswerkes Oeding vom 07.04.00–09.04.00

Informationsveranstaltung für interessierte Vereine des SSV Radevormwald in der Sportschule Radevormwald am 09.05.00

Informationsveranstaltung für interessierte Vereine des SSB Münster in Münster am 10.05.00

Schulungswochenende für Übungsleiterinnen des KSB Rheinisch-Bergischer Kreis und des SSV Radevormwald in der Sportschule Radevormwald vom 16.06.00–18.06.00

Erfahrungsaustausch mit Projektpartnern des Kreises Borken am 29.01.01

Projektvorstellung im Emscher-Ruhr-Turngau in Bochum am 21.02.01

Klärungstreffen mit inaktiven Projektpartnern zur Klärung der weiteren Beteiligung in Duisburg am 03.05.01

Informations-/Vorbereitungstreffen für Übungsleiterinnen an der Ruhr-Universität in Bochum am 25.08.01

Informations-/Vorbereitungstreffen für Übungsleiterinnen an der Ruhr-Universität in Bochum am 25.05.02

4 eintägige Informations-/Vorbereitungstreffen für Übungsleiterinnen in der Sportschule Radevormwald am 08.06.02/15.06.02/25.06.02/26.06.02

Begleitende Kurshospitationen und Erfahrungsaustausch mit den Kursleitungen Ende 2002

2.2.6 Zeitrahmen

Verzögerung des Projektbeginns

Die ersten Kurse konnte entgegen der Planung erst in der zweiten Projektphase (April '98–Juli '98) starten. Gründe waren:

: Verzögerung der Beschlusslage im Präsidium des LSB aufgrund der laufenden Strukturreform des LSB.

- : Verzögerung bei der Einstellung der wissenschaftlichen Begleitung.
- : Verzögerungen bei der Benennung der kooperierenden Vereine durch die Kooperationspartner (siehe Seite 25).
- : Der konzeptionelle Hintergrund konnte den Kooperationspartnern in der Auftaktveranstaltung z.T. nicht ausreichend nahe gebracht werden.
- : Abstimmungsbedarf bezüglich der Inhalte der Übungsleiter-Fortbildung zwischen dem Lehrteam „Sport der Älteren“ und der wissenschaftlichen Begleitung der Ruhr-Universität Bochum.

Auch in der zweiten Modellphase konnte der Zeitplan nicht wie geplant umgesetzt werden. Ursächlich waren die Verzögerungen bei der aktiven Projektbeteiligung bei drei Projektpartnern (Westfälischer Turnerbund (WTB); SSB Duisburg; KSB Minden-Lübbecke) wegen der Beteiligung der interessierten Vereine am dt. Turnfest, das im Sommer 2000 stattfand. Diese Projektpartner sollten erst nach den Sommerferien aktiv einsteigen. Verbandsinterne Probleme beim WTB verzögerten auch nach dem Turnfest den Einstieg in das Projekt. Zwischenzeitlich wurde die Projektorganisation vom WTB an den Turngau Emscher-Ruhr delegiert. Trotz der Bemühungen des Emscher-Ruhr-Turngaus, auch unter Beteiligung der Ruhr-Universität für das Projekt zu werben, konnten keine Vereine für eine Projektbeteiligung gefunden werden.

Beim KSB Minden-Lübbecke war die Projektteilnahme an die Einstellung eines Mitarbeiters geknüpft, der u.a. das Projektmanagement übernehmen sollte. Die Einstellung erfolgte entgegen den Planungen erst am 01.03.01.

Die Breitensportreferenten des KSB Rheinisch-Bergischer Kreis und des SSV Radevormwald verknüpften den Beginn der Kursangebote mit der Vergabe des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT, das zu diesem Zeitpunkt neu eingeführt wurde. Obwohl die Übungsleiterinnen bereits im Juni 2000 fortgebildet worden waren, starteten die Kursangebote wegen der Verzögerungen bei

der Vergabe der Qualitätssiegel nicht vor Ende 2001.

Durch das Ausscheiden des zuständigen Breitensportreferenten des KSB Rheinisch-Bergischer Kreis im Sommer 2000 und die anschließende Vakanz der Stelle wurde das Projekt bis zum April 2001 nicht weiter verfolgt.

Mit dem Ausscheiden des Breitensportreferenten des SSV Radevormwald Ende 2001 kam das Projekt in Radevormwald zum Erliegen, da die Weiterführung durch den Nachfolger nicht möglich war.

Konsequenzen

Während es in der ersten Modellphase lediglich zu zeitlichen Verzögerungen kam, waren die Auswirkungen auf die 2. Modellphase gravierender. Die oben geschilderten Probleme führten dazu, dass zunächst keine weiteren Fortbildungsveranstaltungen angeboten werden konnten, da es durch den Ausfall von Projektpartnern nicht möglich war, eine ausreichende Zahl potentieller Teilnehmerinnen anzusprechen. Auch die geplante Entwicklung von Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit (Flyer/Broschüre) sowie die Erprobung neuer Maßnahmen der Kursbewerbung waren aus den gleichen Gründen nur bedingt möglich, bzw. wurden von der projektbegleitenden Arbeitsgruppe als nicht sinnvoll angesehen. Wegen der geringen Teilnehmerzahl konnte die geplante wissenschaftliche Untersuchung von Einstellungsveränderungen bei längerfristiger Kursteilnahme nicht durchgeführt werden.

2.2.7 Fortbildungsbedarf

Ergebnisse der 1. Modellphase

Rückmeldungen der Fortbildungsteilnehmerinnen machen deutlich, dass die Umsetzung des vorgestellten Konzepts in die Vereinspraxis hohe, nicht sportartenspezifische Anforderungen an die Übungsleiterinnen stellt, aus denen ein besonderer Handlungsbedarf entsteht. Auf der Fortbildung in Radevormwald im August 1998 wurde angeregt, begleitend weitere themenbezogene Fortbildungen

für Übungsleiterinnen anzubieten. Fortbildungsbedarf wurde v.a. in den Bereichen Gesprächsführung, Alltagsbezug und altersgerechte Didaktik und Methodik sowie altersgerechtes Spielen gesehen. Bis zum Abschluss der ersten Modellphase wurden von Seiten des LSB derartige Fortbildungen noch nicht angeboten.

Änderung der Fortbildungsmodalitäten

Auf Beschluss des LSB vom Herbst 2000 wurden die dreitägigen projektbezogenen Fortbildungen ausgesetzt, da die Qualifizierung durch die neu entwickelten ÜL-P Ausbildungen abgesichert werden sollten. Der mit 60 Unterrichtseinheiten deutlich höhere Zeitaufwand und die geringe Zahl der Ausbildungen, die von einer großen Zahl von Interessierten nachgefragt wurden, ließ im Projekt einen Qualifizierungsmangel entstehen, der erst durch die Einrichtung der eintägigen Informationsveranstaltungen an der Ruhr-Universität aufgefangen werden konnte. Die von den ÜL gewünschte Intensivierung der o.g. Themen war durch die Verkürzung der zur Verfügung stehenden Zeit von drei auf einen Tag nicht möglich. Die aktuellen Entwicklungen u.a. im Zusammenhang mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ haben in der Zwischenzeit dazu geführt, dass entsprechende Fortbildungen in das Qualifizierungsangebot des LSB aufgenommen wurden.

2.2.8 Externe Kommunikation – Teilnehmeransprache / Öffentlichkeitsarbeit

Zu den Zielen des Projekts zählte auch die Erprobung neuer Zugangswege, um ältere sportabstinente Menschen zu einem regelmäßigen Bewegungsverhalten zu motivieren sowie die Entwicklung einer erfolgreichen Öffentlichkeitsarbeit. Die geeignete Ansprache der potentiellen Teilnehmerinnen ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Aber gerade diese Zielgruppenansprache gestaltete sich zu Beginn des Projektes schwierig. Die ursprünglich gewählten Kurstitel „Altern und Bewegung“ und „Aktiv im Ruhestand“ erwiesen sich schnell als ungeeignet. Diese Projekterfahrung wurde anlässlich der Fachtagung „Sport der Älteren“ 2000 von einem als Referenten eingeladenen

Werbefachmann bestätigt. Danach sind der Titel „Sport der Älteren“ ebenso wie alle Formulierungen, die die Begriffe „alt“, „Alter“, „Senioren“ u.ä. beinhalten, für die Vermarktung von entsprechenden Angeboten ungeeignet.

Die Kurspraxen wurden daraufhin umbenannt in „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“.

Die Erfahrungen der Projektphasen ermöglichen es nicht, besonders erfolgreiche oder wenig erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit zu unterscheiden. Zwar gibt es Beispiele für wenig gelungene Werbemaßnahmen; ob diese aber für das Nichtzustandekommen der Kurse ursächlich ist, kann von Seiten der wissenschaftlichen Begleitung nicht beurteilt werden. Als erfolgreich hat sich die direkte Ansprache von potentiellen Teilnehmerinnen durch die Durchführung von Gesundheitstagen oder Tagen der offenen Tür erwiesen (dies gilt wiederum besonders für Vereine mit angeschlossenen Gesundheitszentren). Auch durch das Verteilen von Handzetteln und einen Infostand in der Fußgängerzone konnten Menschen erfolgreich angesprochen und für die Kurse interessiert werden.

Für die 2. Modellphase war mit Blick auf eine dauerhafte Marketingstrategie, wie sie auch die Wissenschaft fordert¹³, für die Projekthalte eine von der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit des LSB professionell gestaltete Kampagne geplant. Dies beinhaltete die Entwicklung einer entsprechenden „Wort-Bild-Marke“. Dabei war auch die stärkere Einbeziehung des Projektpartners GEK angestrebt. Der Projektverlauf der zweiten Modellphase (siehe Seite 26) führte dazu, dass diese Absicht auf Beschluss der projektbegleitenden Arbeitsgruppe nicht verwirklicht wurde.

Eine Befragung aller Kursteilnehmerinnen hat ergeben, dass die „Mund-zu-Mund-Propaganda“ nach wie vor der erfolgreichste Weg zur Teilneh-

¹³ Tocharski, W.: *Probleme bei der Umsetzung von Sportangeboten für ältere Menschen im Sportverein*, in: *LSB Nordrhein-Westfalen et al. (Hrsg.): Fachbeiträge zum Seniorensport, Band 1, Eigenverlag, Duisburg, 2002.*

mergewinnung ist¹⁴. Über 49% der Teilnehmerinnen gaben an, dass sie auch durch mündliche Hinweise auf das Angebot aufmerksam wurden. Die Abbildung 6 zeigt die Häufigkeit der Informationsquellen.

Die offensichtliche Bedeutung der persönlichen Empfehlung und mehrfache diesbezügliche Anfragen bei einem Verein führten zu der Idee, neue Teilnehmerinnen darüber anzusprechen, dass jede Kursteilnehmerin eine gewisse Anzahl von persönlichen Gutscheinen bekommt, die sie anlässlich besonderer Anlässe als Geschenk an Freunde und Bekannte verschenken kann. Diese Gutscheine berechtigen zur kostenlosen Teilnahme an einigen Stunden der Kursveranstaltung. Die Idee als solche wurde von den Vereinen begrüßt, eine systematische Erprobung hat jedoch nicht stattgefunden. In Einzelfällen hat die Verteilung solcher Gutscheine jedoch zu neuen Teilnehmerinnen geführt.

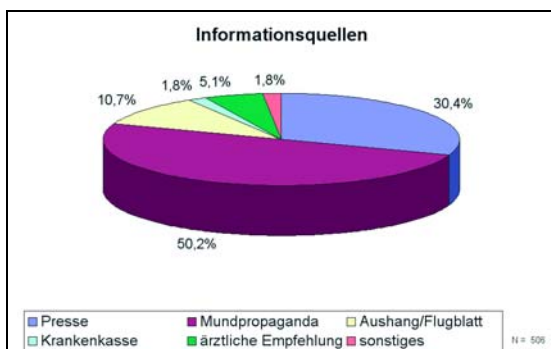


Abb.6 Nutzung von Informationsquellen

Als zweitwichtigste Informationsquelle haben sich Veröffentlichungen in der örtlichen Presse erwiesen. Die wissenschaftliche Beileitung hat den Projektpartnern/-vereinen Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung gestellt, die unterschiedlich intensiv genutzt wurden. Dazu gehörten in der 2. Modellphase auch die Materialien zur Kampagne 2000 (Eindruckhandzettel, Plakate etc.). Es ist davon auszugehen, dass die Vereine zunächst einmal ihre eingeführten Wege der Kundenwerbung nutzen und dafür auf die vereinstypischen Materialien und Medien zurückgreifen. Übereinstimmend wurde rückgemeldet, dass die Beteiligung an einem Modellprojekt in Trägerschaft von

¹⁴ Tokarski ebd.

LSB und Sportministerium die Werbung für die Angebote erleichtert hat, weil sich zum einen potentielle Teilnehmerinnen durch das Besondere dieses Angebots angesprochen fühlten, zum anderen die Presse eher bereit war, über die Angebote zu berichten. Die wissenschaftliche Begleitung hat die Vereine in ihrer Öffentlichkeitsarbeit durch die Beteiligung an Pressegesprächen unterstützt.

Die Teilnehmergewinnung durch „Direct-Mailing-Aktionen“ in Kooperation mit der Gmünder Ersatzkasse (GEK) war ein weiterer Schritt, neue Zugangswege zu erproben. Jedoch konnte diese Möglichkeit der Teilnehmerwerbung nicht an allen Projektstandorten durchgeführt werden. In einigen Fällen wurden jedoch von der GEK alle Versicherten im entsprechenden Alter, die in räumlicher Nähe des anbietenden Vereins wohnen, mit einem persönlichen Anschreiben auf das Angebot aufmerksam gemacht. Damit verbunden war die Empfehlung der GEK, dieses Angebot wahrzunehmen, um so aktiv für die eigene Gesunderhaltung einzutreten. Von einem Verein wurde rückgemeldet, dass 6 Teilnehmerinnen auf diesem Wege interessiert werden konnten. Die weitreichende landesweite Kooperation von LSB und GEK erlaubt es, diese Möglichkeit in Zukunft stärker zu nutzen. Entsprechende Überlegungen wurden bereits angestellt.

Ärztliche Empfehlungen zur Aufnahme von Bewegungsaktivitäten haben für ältere Menschen einen hohen Aufforderungscharakter. Hartmann stellte in einer Untersuchung der Voraussetzungen für die Aufnahme einer sportlichen Aktivität fest, dass die ärztliche Empfehlung mit 57,1% bei den 61–70-Jährigen und mit 58,2% bei den bis 60-Jährigen das stärkste Motiv darstellt¹⁵. Die Ergebnisse der Teilnehmerbefragung der Projektkurse unterstützen seine These, dass noch unzureichende ärztliche Empfehlungen einer der Haupthinderungsgründe für die Aufnahme von Bewegungsaktivitäten im Alter ist. Nur 5,1% der Teilnehmerinnen der

¹⁵ Hartmann, H.: Seniorensport im Spannungsfeld zwischen Anspruch und Wirklichkeit, in: LSB Nordrhein-Westfalen et al. (Hrsg.): Fachbeiträge zum Seniorensport, Band 1, Eigenverlag, Duisburg, 2002.

Befragung wurde durch ärztlichen Ratschlag auf das Angebot aufmerksam. Hier ist noch Werbepotential für gesundheitsorientierte Angebote von Sportvereinen vorhanden. Zukünftige Projekte, die den Gesundheitsförderungsaspekt von Bewegung in den Vordergrund stellen, sollten in der Konzeption Informationen für die ansässigen Ärzte mitplanen, sei es in schriftlicher Form oder durch Einladungen zu Informationstreffen. Bünde, Verbände und Vereine sind aufgefordert, bei den Ärzten stärker für ihre Angebote zu werben. Regionale und kommunale Gesundheitskonferenzen können hierfür genutzt werden.

Mit Blick auf die Zielgruppe berichtete eine beteiligte Übungsleiterin von ihren Überlegungen zur Wahl eines geeigneten Raumes. Der Verein hat sich ganz bewusst entschieden, die Kursangebote nicht in einer genormten Turn-/Sporthalle anzubieten, sondern in Räumlichkeiten von Bürgerhäusern in der Region. Sie berichtete, dass diese Räume von den Menschen besser angenommen würden, da sie aus anderen Zusammenhängen bekannt sind und nicht die negativen Assoziationen wecken, die Sporthallen im Zusammenhang mit häufig schlechten Erinnerungen an den Schulsport wecken. Die „Unsportlichkeit“ der Räumlichkeiten verringert nach ihrer Einschätzung die Hemmschwelle, erstmalig ein Bewegungsangebot zu nutzen. Begleitende positive Effekte sind die Verbesserung der Kooperation mit kommunalen Einrichtungen und die Vermeidung von räumlichen Engpässen im Zusammenhang mit der immer schwieriger werdenden Vergabesituation von öffentlichen Sporthallen.

2.2.9 Kursangebote

Ausgangssituation

Die beiden Bewegungspraxen „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ sollten zunächst in Kursform mit einem Umfang von mind. 12 Übungsabenden à mind. 60 Minuten angeboten werden. Abweichungen nach oben waren den Vereinen freigestellt. Der begrenzte zeitliche Umfang und die für die Teilnehmerinnen unverbindlichere Festlegung lediglich auf einen

Kurs (im Gegensatz zu einer sofortigen Vereinsmitgliedschaft) sollten sportunerfahrenen Interessenten den Einstieg erleichtern.

Es gab keine Festlegung, wie die beteiligten Vereine ihr Angebot nach dem ersten Kurs fortführen. Die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Vereine entschieden darüber, welche Form der Projektfortsetzung gewählt wurde. Die Gestaltung der Teilnehmerkosten wurde den Vereinen ebenfalls nicht vorgeschrieben. Ob die Vereine einen finanziellen Anreiz für eine Vereinsmitgliedschaft vorsahen (z.B. verringerte Kursgebühr oder kostenfreie Teilnahme für Vereinsmitglieder), lag im Ermessen der Vereine.

Ergebnisse der ersten Modellphase

In der ersten Projektphase wurden insgesamt 65 Kursangebote von den Vereinen durchgeführt. Mit 53 gegenüber 12 Kursen wurde die Praxis „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ von den Vereinen bevorzugt. Hier ist als Grund die besondere Beachtung der Zielgruppe der Älteren durch die Aktionen und Maßnahmen zum Internationalen Jahr der Senioren 1999 – eine Gesellschaft für alle Lebensalter und das von den Sportorganisationen propagierte Jahr der Älteren zu nennen. Einige Vereine hatten für den Projektzeitraum entsprechende Arbeitsschwerpunkte gesetzt. Daneben ist deutlich geworden, dass sich die Vereine scheuten, für die Zielgruppe der über 35-Jährigen ein Angebot zum Thema Alterungsprozesse anzubieten. Erschwerend führte der Projekttitle „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ diesbezüglich zu Irritationen und weckte andere Erwartungen.

Bei den durchgeführten Kursangeboten handelte es sich teilweise um neue Einstiegskurse und um Fortsetzungen der vorangegangenen Kursphasen.

Insgesamt waren 27 Vereine von den Projektpartnern als teilnehmende Vereine benannt worden. Von diesen hat bei 5 Vereinen keine Kursdurchführung stattgefunden, weil die Teilnehmernachfrage trotz z.T. intensiver Werbemaßnahmen zu gering

war. In drei Fällen hat überhaupt kein aktiver Einstieg in das Projekt stattgefunden.

Acht Vereine sind bis zum Ende der ersten Projektphase aus unterschiedlichen Gründen aus dem Projekt ausgeschieden; lediglich bei drei dieser Vereine war mangelnde Nachfrage die Ursache für die Einstellung der Kurse. Zwei Vereine mussten wegen mangelnder Beteiligung an der wissenschaftlichen Begleitung und Nichtberücksichtigung der Projektinhalte aus dem Projekt ausgeschlossen werden.

Es ist festzustellen, dass bei Mehrsparten-Großvereinen der Projekteinstieg und die Kursfortsetzung erfolgreicher waren. Dies gilt insbesondere für Vereine mit einem angeschlossenen Gesundheits- oder Fitnesszentrum. Allerdings gibt es auch in kleineren Vereinen im eher ländlichen Raum Beispiele für die erfolgreiche Kursimplementierung und -fortsetzung (siehe auch Seite 34).

Ergebnisse der zweiten Modellphase

Wegen der beschriebenen Anlaufschwierigkeiten wurden von den Projektpartnern in der zweiten Modellphase lediglich ca. 35 Kursangebote in 8 Vereinen durchgeführt (wegen der Überführung von Kursangeboten in Dauerangebote der Vereine ist die Kurszahl nicht exakt zu bestimmen).

Mit der Öffnung des Projekts für alle interessierten Vereine wurden Ende 2002 weitere 20 Kurse von 15 Vereinen angeboten.

2.2.10 Kursinhalte

Die Angaben in den Stundenprotokollen der Kursleiterinnen zu den ausgewählten Kursinhalten sind in der Mehrzahl zu unspezifisch. Eine Beurteilung, in wie weit die ausgewählten Kursinhalte die spezifischen Projektinhalte widerspiegeln, ist daher nur bedingt möglich. Einzelhospitationen und Gespräche mit Kursleiterinnen zeigten hier ein sehr uneinheitliches Bild: Persönlichkeit und Qualifikation der Kursleiterinnen führen zu sehr unterschiedlichen Umsetzungen der vermittelten Projektinhalte. Dabei reicht das Spektrum von der eher klassischen

Vermittlung des Sports der Älteren mit geringer Berücksichtigung der spezifischen Projektinhalte und -ziele bis zu Kursleiterinnen, die auch nach dem fünften Kursdurchgang in der Lage sind, einen abwechslungsreichen Kurs anzubieten, der den umfassenden Gesundheitsförderungsbegriff auf der Grundlage der unter Kapitel A I, 5 geschilderten konzeptionellen Überlegungen des LSB berücksichtigt.

2.2.11 Konzepte der Kursfortsetzung

In zahlreichen der im Projekt weiterhin aktiven Vereine werden die Praxen inzwischen als Dauerangebote fortgeführt, die i.d.R. nur in den Ferienzeiten ausgesetzt werden. Die anderen Vereine bieten Dauer-Kursangebote an, die häufig auf einem festen Teilnehmerstamm aufbauen, für Neueinsteiger aber offen sind. Diese Vereine bevorzugen für ihre reha- und gesundheitsorientierten Angebote die Kursform, da z.B. eine mögliche Abrechnung von Kursgebühren über Krankenkassen einfacher ist.

Zwei Vereine lassen im Sommer die Kurse ausfallen, da die Teilnehmerinnen mehrheitlich die Vor- oder Nachferienzeit für ihre Urlaubsreisen nutzen und im Sommer die Gartenarbeit einen wichtigen Stellenwert hat. Allgemein berichten die Vereine von einer reduzierten Teilnehmerzahl im Sommer.

Übereinstimmend betonten die Übungsleiterinnen, dass die Organisationsform des Kursangebots mit der geringeren Verbindlichkeit vielen Teilnehmerinnen nach eigener Aussage den Einstieg in ein aktiveres Bewegungsverhalten erleichtert habe. Auch wird von Kursteilnehmerinnen berichtet, die nach jahrelanger regelmäßiger Teilnahme trotz der finanziellen Anreize einer Vereinsmitgliedschaft die Ungebundenheit des Kurses bevorzugen. In zahlreichen Vereinen existieren Kurs- und Vereinsmitgliedschaften nebeneinander.

Zur Nachhaltigkeit der Kursangebote siehe 2.2.13.

2.2.12 Gewinnung von Vereinsmitgliedern

Das Projekt sollte auch die Frage klären, ob durch die Teilnahme an einem zeitlich befristeten Kurs-

angebot Kursteilnehmerinnen mittelfristig Mitglieder der Sportvereine werden.

Nicht alle beteiligten Vereine streben jedoch einen Beitritt der Kursteilnehmerinnen in den Verein an. Die Finanzierung über Kursbeiträge wird von diesen Vereinen als die wirtschaftlich günstigere Lösung angesehen.

Besonders in den Vereinen, in denen ein Beitritt zu günstigeren Teilnehmerbeiträgen führt, ist es gelungen, Kursteilnehmerinnen über eine Mitgliedschaft an den Verein zu binden. So traten in mehreren Vereinen alle Kursteilnehmerinnen dem Verein bei, in anderen Vereinen liegt die Quote bei 30–70%. Von einem Verein wurde berichtet, mit Blick auf neue Vereinsmitglieder sei ein langer Atem notwendig. Erst im 5. Jahr der Angebotsdurchführung beim SV Bausenhagen sei eine deutliche Zunahme an Vereinsbeitritten zu beobachten. Inzwischen seien jedoch fast alle Teilnehmerinnen dem Verein beigetreten. Neu geschaffen wurde die Möglichkeit von Kurzmitgliedschaften (siehe auch Seite 36 „Ein Verein im Aufbruch“).

2.2.13 Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit kann bezogen auf das Modellprojekt unterschiedlich definiert werden. Zum einen kann Nachhaltigkeit verstanden werden als Etablierung dauerhafter Vereins-Angebote, die auf die Senkung von Gesundheitsbedrohungen und die Stärkung von Gesundheitsressourcen ausgerichtet sind.

Darüber hinaus sind die Dauer der Kurszugehörigkeit und die Kurstreue Indizien für eine nachhaltige Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens der Teilnehmerinnen.

Schließlich ist auch auf Seiten der beteiligten Übungsleiterinnen zu überprüfen, ob durch das Kennenlernen des Konzepts und die Durchführung der Projektkurse eine andauernde Akzeptanz der Projektkonzeption und eine nachhaltige Veränderung ihrer Übungsarbeit eingetreten oder zu erwarten ist.

Um die ersten beiden Aspekte zu überprüfen, wurden aktive Vereine der ersten Modellphase sowie

alle an der zweiten Modellphase beteiligten Vereine befragt, ob die initiierten Kurse noch angeboten werden, ob sie zu Dauerangeboten geworden sind und ob es gravierende inhaltliche Modifikationen gegeben hat. Ebenfalls abgefragt wurde die Fluktuation der Teilnehmerinnen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen:

Lediglich zwei Angebote sind eingestellt worden. Als Ursachen wurden von der Vereinsleitung das hohe Alter und die schlechte gesundheitliche Verfassung der Teilnehmerinnen genannt. Von den 11 ursprünglichen Teilnehmerinnen sind einige wegen akuter Beschwerden ausgeschieden, am Ende war die Teilnehmerzahl zu gering, um den Kurs fortsetzen zu können. Ein anderes Angebot wurde von dem betreffenden Verein als einmaliges Angebot geplant, mit der Absicht, die Teilnehmerinnen anschließend in andere Angebote zu überführen. Dies ist bei einem Großteil der Teilnehmerinnen nach Auskunft des Vereins auch gelungen.

Alle anderen Angebote wurden Ende 2003 als Dauerangebote fortgesetzt. Lediglich bei einem Angebot, das von Beginn an unter geringer Teilnehmerzahl litt (als Ursache wird ein weiteres, sehr gut besuchtes „klassisches“ Angebot des Sports der Älteren genannt) ist daran gedacht, es wegen weiterer Abgänge (Gründe sind Krankheit und mangelnde Erreichbarkeit des Sportraumes) im kommenden Jahr einzustellen. Eine Integration der Teilnehmerinnen in das andere Angebot wird wegen der stärkeren Leistungsorientierung und des höheren Leistungsniveaus in der Mehrzahl der Fälle nicht möglich sein.

Wie zu erwarten war, haben Anpassungen der Kursinhalte an die Wünsche der Teilnehmerinnen stattgefunden. So wurden Schwerpunktsetzungen im Bereich Wirbelsäulengymnastik, Entspannung/ Chi Gong, Walking und „Gelenke“ vorgenommen. In einem Verein wird durch den Wechsel der Kursleitung, in einem anderen wegen des hohen zeitlichen Vorbereitungsaufwands nicht mehr nach dem Projektkonzept gearbeitet.

Ebenfalls zu erwarten war eine Reduzierung der Gesprächs- und Reflexionsphasen je nach Stun-

denthema. Diese sind jedoch nach Aussagen der Kursleitungen immer noch wichtiger Bestandteil der Stunden. Auch ist die Reduzierung nicht in allen Angeboten vorgenommen worden.

Teilnehmer-Rückgänge wurden von den Kursleitungen nur in sehr geringem Maße rückgemeldet; als Ursachen wurden gesundheitliche Probleme oder Zeitmangel genannt. Lediglich im Falle des Übungsleiter-Wechsels sind ca. 50% der Teilnehmerinnen ausgeschieden. In der Regel konnten diese Teilnehmer-Verluste durch Neuzugänge mehr als kompensiert werden.

Aus einigen Projektangeboten haben sich neue zusätzliche Angebote entwickelt: In einem Verein hat sich aus dem Projektangebot eine zusätzliche Walking-Gruppe gebildet, in einem anderen schließen sich an das Kursangebot regelmäßige Spaziergänge an, in einem dritten ist ein zusätzlicher Radwandertreff entstanden. Weitere Vereine berichten über die Bildung von „Splittergruppen“, die sich aus der Kursteilnahme heraus zu anderen (Freizeit-) Bewegungsaktivitäten treffen. Ferner hat steigende Nachfrage die Einrichtung weiterer zusätzlicher Angebote notwendig gemacht. In einem Verein hat sich aus einer bestehenden, eher funktional-leistungsorientierten Gruppe eine neue Gruppe gebildet, die auch aus anderen Bereichen des Vereins Zulauf zu verzeichnen hat. Es scheint typisch zu sein, dass es sowohl aus den bestehenden Projektgruppen heraus eine zusätzliche Nutzung anderer Vereinsangebote gibt, dass aber auch die Projektangebote eine „Sogwirkung“ auf Teilnehmerinnen anderer Gruppen haben. Als Gründe für den Wechsel in ein Projektangebot werden die Vielfältigkeit der Angebote und die „unsportliche“ Ausrichtung genannt, die einige Teilnehmerinnen für sich als angemessener erachten.

„Viele der Teilnehmerinnen haben den Kurs als Einstieg in den Sport genutzt und waren froh, ein Angebot gefunden zu haben, welches sie körperlich nicht überfordert. Die meisten der Teilnehmerinnen haben sich schon für den Folgekurs angemeldet.“ Andrea Bold, DJK Eintracht Coesfeld VBRS

Ein besonderes Beispiel für die Auswirkungen der Projektteilnahme des Vereins auf die Vereinsentwicklung wird nachfolgend beschrieben.

Ein Verein im Aufbruch – das Beispiel des SV Bausenhagen

Der SV Bausenhagen ist, oder besser, war ein klassischer Ein-Sparten-Fußballverein in einem 400-Einwohner-Dorf im Sauerland. In diesem, im ländlichen Raum ansässigen, Fußballverein ist es mit dem Projektangebot erstmalig gelungen, Bewohner des Ortes und seiner Umgebung anzusprechen, die bis dato keinerlei Interesse am Verein gezeigt haben. Von Seiten der Kursleitung wurde die Projektteilnahme als Initialzündung für die Entwicklung des Bereichs des Sports der Älteren im Verein bezeichnet. Diese Entwicklung hat einen bedeutenden Aufschwung des Vereins, auch bezüglich der Mitgliederzahlen zur Folge gehabt. Aus dieser Anfangsgruppe, die Anfang 1999 mit 15 Teilnehmerinnen gestartet war, haben sich inzwischen 3 Gruppen mit 50 Teilnehmerinnen gebildet. Ein Radwandertreff, selbst organisierte Ausflüge sowie kulturelle Aktivitäten ergänzen die Kursangebote. Der Projektkurs stellt offenbar ein Angebot dar, das den Bedürfnissen vieler entspricht. So sind auch aus anderen Angeboten des Vereins Teilnehmerinnen hinzugekommen und ein Gründungsmitglied des Vereins (1956) ist dem Verein erneut beigetreten, um an den Angeboten aktiv teilzunehmen.

Aus dem Projekt hat sich mittelbar eine Kooperation mit Kirchengemeinden ergeben, in denen nun am Seniorennachmittag auch Bewegung zum Programm gehört. Für die Zukunft sind neben einer weiteren Vernetzung mit den Kirchengemeinden, dem Kreissportbund Unna und anderen Gruppen auch Aktionstage und ein „Treffen der Generationen“ geplant.

Die ältere Generation ist heute in starkem Maße in das Vereinsleben integriert und übernimmt auch organisatorische und soziale Funktionen.

„Das Angebot ´Mit Haltung in eine neue Lebensphase´ kam zur rechten Zeit, um die begonnene

Breitensportentwicklung des Vereins zu beleben. Die Unterstützung durch den LSB Nordrhein-Westfalen, den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen und die Ruhr-Universität Bochum machte den Einstieg leichter. Fazit: Es hat sich gelohnt. Es ist ein Verein für die ganze Familie geworden – vom Enkel bis zu den Großeltern. Zitat einer Teilnehmerin: 'Ich freue mich auf jeden Donnerstag'.

Hildegard Zimmermann, Vorstandsmitglied und Übungsleiterin SV Bausenhagen

Die Akzeptanz der Kursleitungen ist mitentscheidend dafür, ob die Projektmaßnahmen als Dauerangebote weitergeführt werden können und die zugrunde liegenden konzeptionellen Gedanken in der weiteren Arbeit der Übungsleiterinnen Berücksichtigung finden. Diesbezügliche Aussagen sind den Interviews entnommen, die die wissenschaftliche Begleitung mit Übungsleiterinnen geführt hat:

„Trotz der Mehrarbeit, muss ich abschließend sagen, würde ich es immer wieder machen.“

Maria Lepping, DJK Eintracht Stadtlohn

„Diese Fortbildung habe ich dann äußerst positiv erlebt. Hier fand sich alles wieder, was ich immer gesucht habe. Ich war sehr überzeugt von dem Konzept.“

Der Kurs hat mir sehr viele positive Erfahrungen gebracht. Ich habe nicht nur investiert, sondern habe mindestens soviel erhalten.“

Hartmut Knappmann, Sport für betagte Bürger Gladbeck

„Für mich war es eine Bereicherung. Anfangs war es eine Herausforderung und ich brauchte Mut, um diese anzunehmen. Aber im Nachhinein kann ich

sagen, dass mich das gestärkt hat. Ich habe also nicht nur gegeben und investiert, sondern auch viel von den Senioren gelernt und zurückbekommen.“

Anita Vins, SC Blau-Weiß Auwel-Holt

„Die Inhalte des Projektes waren insgesamt sehr hilfreich für mich. Ich konnte sie auch für andere Kurse nutzen. Die Vielfalt, die hier geboten wird, kann man in vielen Bereichen nutzen.“

Manfred Probst, TV Ratingen

„Als Fazit möchte ich festhalten, dass der Kurs zwar einiges an Aufwand gekostet hat, ich aber daraus nur gelernt habe. Der Kurs bedeutete in der Vor- und Nachbereitung durchaus einen gewissen Arbeitsaufwand, trotzdem stellte er eine sehr positive Erfahrung dar.“

Ulrike Kretschmer, SV Concordia Ossenberg

„Meine Idealvorstellung wäre es, noch mehr Teilnehmerinnen für diesen Kurs zu gewinnen und noch weitere Kurse mit diesen Inhalten in Zukunft anzubieten.“

Waltraud Daseking, TuS Westfalia Hombruch

„Ich würde den Kurs gerne weitermachen und noch viele neue Teilnehmerinnen dafür gewinnen. Obwohl es viel Arbeit war, ..., hat es Spaß gemacht. Mit der Zeit spielt sich eine gewisse Routine bei der Planung ein und dann ist alles halb so wild.“

Stefanie Bartz, BTW Bünde

„Auch wenn das Projekt sehr arbeitsintensiv war, war es doch auch sehr lehrreich und interessant. Ich denke, alle, die daran beteiligt waren, ob Übungsleiterinnen oder Teilnehmerinnen, konnten für sich positive Erkenntnisse gewinnen.“

Margret Biewer, Kneipp-Verein Erkelenz

„Obwohl der Kurs sehr arbeitsintensiv war, gerade im Vorfeld, bin ich froh, dass ich ihn gemacht habe. Ich habe hier viel über mich selbst gelernt und finde es wichtig, das Konzept noch viel weiter zu verbreiten und es auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen.“

Nicole Kohl-Müller, SV Bayer Wuppertal

Es wird deutlich, dass die Umsetzung des Konzepts für die Kursleitungen einen erhöhten Arbeitsaufwand bedeutet hat, der ihnen jedoch durch die positiven Effekte gerechtfertigt schien.

Ein Verein hat seine Angebote nach der ersten Kursdurchführung in „klassische“ Angebote „Sport der Älteren“ überführt, da die Kursleitung nicht nach der Konzeption arbeiten wollte und diese nach deren Aussagen auch nicht den Erwartungen der Teilnehmerinnen entsprach.

2.2.14 Datengewinnung für die Programmevaluation

Die wissenschaftliche Begleitung eines Modellprojektes verlangt nach Daten als Beurteilungsgrundlage. Will man also herausfinden, ob die Ziele des Projektes erreicht werden konnten, sind Daten zu sammeln, die die Beantwortung der zugrunde liegenden Fragestellungen ermöglichen.

Das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ will klären, ob eine Umsetzung der konzeptionellen Überlegungen des

LSB, die auf dem Konzept gesundheitsfördernder Angebote im Sportverein basiert (s.o.), im Rahmen der Kurspraxen „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ möglich ist, mit welchen Erwartungen die Kursteilnehmerinnen in den Kurs gekommen sind und ob ihnen die Kurspraxen in der vorgeschlagenen Weise gefallen. Dazu wurden Fragebögen entwickelt, die von den Übungsleiterinnen in die Kurse eingebracht und von den Teilnehmerinnen ausgefüllt werden sollten. Der Einsatz von Fragebögen in Kursveranstaltungen gestaltet sich oft schwierig; zum einen durch die mangelnde Bereitschaft einiger Übungsleiterinnen, zum anderen, weil die Kursteilnehmerinnen häufig nur eine geringe Bereitschaft zeigen, die Übungszeit mit dem Ausfüllen der Fragebögen zu „verschwenden“. Bei Teilnehmerinnen höheren Alters kommen zudem möglicherweise eine Unerfahrenheit im Umgang mit schriftlichen Befragungen und eine Scheu vor dem Ausfüllen hinzu. Hier kommt es vor allem auf das Geschick der Übungsleiterinnen bei der Präsentation der Fragebögen und bei der Unterstützung beim Ausfüllen an.

Kenntnisse über die Einstellung der Teilnehmerinnen zum Sporttreiben und zum Altern, ihre Lebensziele und ihre Lebenszufriedenheit sowie über individuelle Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle und Einstellungen zu erhalten, ist Grundlage für die Weiterentwicklung der Kurspraxen. Eine mögliche Veränderung dieser Einstellungen nach der Teilnahme an den Kurspraxen sollte durch eine Follow-up-Befragung festgestellt werden. Wissenschaft muss also Fragebögen oder ähnliche Instrumentarien einsetzen, um die notwendigen Daten zu erhalten.

Ergebnisse der ersten Modellphase

Für die wissenschaftliche Begleitung ergaben sich im Verlauf der ersten Modellphase im Zusammenhang mit der Auswertung der Fragebögen einige Probleme:

Von den zunächst 20 beteiligten Vereinen haben 5 Vereine trotz wiederholter Nachfragen während der gesamten 1. Modellphase keine Fragebögen an die wissenschaftliche Begleitung zurückgeschickt.

Die geplante Follow-up-Befragung wurde nur von vier Vereinen durchgeführt. Mehrfache telefonische Ansprache der Übungsleiterinnen führte nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Der Zeitpunkt der Zweitbefragung war uneinheitlich und die Anzahl der rückgesandten Fragebögen sehr gering. Eine personelle Zuordnung ist oft aufgrund fehlender Kennzeichnung nicht möglich. Obwohl in den Übungsleiter-Schulungen die Handhabung der Fragebögen besprochen wurde, gaben einige Übungsleiterinnen auf Nachfragen an, hierüber nicht informiert gewesen zu sein. Als weiterer Grund wurde mangelnde Bereitschaft der Teilnehmerinnen genannt, die (nach Ansicht von Teilnehmerinnen und Übungsleiterinnen zu umfangreichen) Fragebögen ein weiteres Mal auszufüllen.

Besonders die Beantwortung der Fragen zu den Lebenszielen sowie einiger Fragen zu individuellen Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühlen und Einstellungen wurde von einigen Teilnehmerinnen als zu persönlich abgelehnt.

Konsequenzen für die 2. Modellphase

Für die 2. Modellphase ergaben sich aus den geschilderten Problemen eine Reihe von Folgerungen:

- : Die eingesetzten Fragebögen wurden überarbeitet, ihr Umfang wurde reduziert.
- : Die Handhabung der Fragebögen wurde schriftlich fixiert und den Projektpartnern und Übungsleiterinnen mitgeteilt.
- : In den Bedingungen zur Teilnahme am Projekt verpflichteten sich die Vereine zur aktiven Mitarbeit bei der wissenschaftlichen Begleitung, d.h., die Fragebögen vollständig ausfüllen zu lassen und diese nach Beendigung des Kurses der wissenschaftlichen Begleitung zur Verfügung zu stellen.
- : Bei unzureichender Mitarbeit sollten abgestufte Maßnahmen ergriffen werden, die unter Einbeziehung der Projektpartner über entsprechende Anschreiben und Gespräche bis zum Entzug der finanziellen Förderung gehen sollten.

Diese Maßnahmen führten dazu, dass alle teilnehmenden Vereine der 2. Modellphase die wissenschaftliche Begleitung aktiv unterstützten.



2.3 Kursevaluation

Ein Projektziel war die Überprüfung der inhaltlichen Konzepte der Kursangebote. Dabei stand die Fragestellung im Vordergrund, ob die Kurse „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ und „Leben in Bewegung“ geeignet sind, die Zielsetzungen gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen wie sie in den Positionspapieren des LSB festgelegt sind, zu erreichen. Zur Überprüfung der genannten Fragestellung wurden verschiedene Instrumente angewendet. Neben einer anonymisierten Befragung der Teilnehmerinnen mittels Fragebögen wurden Übungsleiterinnen nach Abschluss der ersten Kursdurchführung mittels standardisierter Befragungen zu verschiedenen Aspekten der Projektteilnahme interviewt.

2.3.1 Teilnehmerbefragung

Teilnehmerstruktur, Kursinhalte, Kursgestaltung und Einstellungen der Teilnehmerinnen zum Alternsprozess waren Themen einer Teilnehmerbefragung, die anonym mit Hilfe eines Fragebogens durchgeführt wurde. Ausgewählte Ergebnisse dieser Befragung sollen im Folgenden vorgestellt werden. Da es bezüglich der hier dargestellten Ergebnisse keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Kursangeboten gibt, werden die Ergebnisse beider Kursangebote zusammengefasst. 631 Kursteilnehmerinnen waren bereit, an der Befragung mitzuwirken.

Alter und Geschlecht

Die folgende Abbildung zeigt die Altersstruktur der Teilnehmerinnen, differenziert nach Altersgruppen.

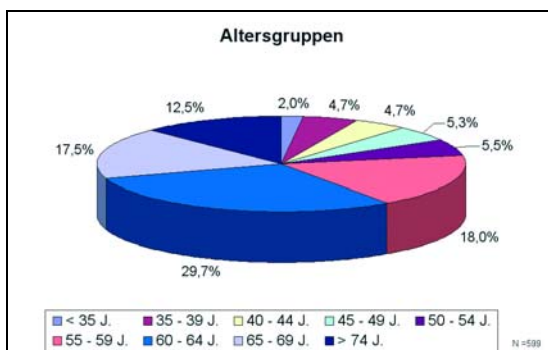


Abb.7 Altersverteilung

Die Altersgruppe der 60–64-Jährigen war zahlenmäßig am stärksten vertreten. Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass 12,5% der Teilnehmerinnen über 74 Jahre alt waren. Das belegt, dass auch Menschen höheren Alters durch ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm für Bewegung und Sport interessiert werden können. Insgesamt reichte die Altersverteilung in den Kursen von 23 bis 88 Jahren; das Durchschnittsalter betrug 59,5 Jahre.

Die Geschlechtsverteilung betrug in den Kursen 73,4% Frauen gegenüber einem Anteil von 26,6% Männern. Hierin unterscheiden sich die Projektkurse nicht von anderen Angeboten des Sports der Älteren, in denen ein Übergewicht weiblicher Teilnehmer zu verzeichnen ist. Innerhalb der Kurse gab es sowohl reine Männer- als auch reine Frau-

engruppen, in der Mehrzahl handelte es sich jedoch um gemischtgeschlechtliche Gruppen.

Kurszufriedenheit

Indiz dafür, ob die Kursinhalte bei den Teilnehmerinnen ankommen, ist nicht zuletzt die Regelmäßigkeit der Kursteilnahme.

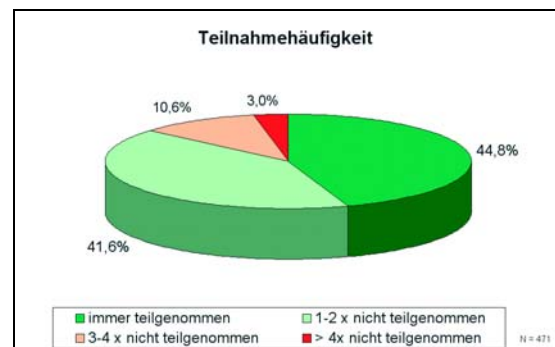


Abb.8 Teilnahmehäufigkeit

Die Teilnahmehäufigkeit kann als gut bezeichnet werden. Die Abbildung zeigt, dass mit 14% die Zahl der Teilnehmerinnen, die mehr als 2 mal nicht teilgenommen haben, eher gering ist. Besonders in Gruppen mit einem hohen Anteil älterer Teilnehmerinnen kommt es häufig zu krankheitsbedingtem Fehlen. Auch sind saisonale Schwankungen bei der Teilnahmehäufigkeit bekannt.

Die Teilnehmerinnen wurden explizit nach der Kurszufriedenheit gefragt.



Abb.9 Kurszufriedenheit

Unzufriedenheit mit dem Kurs insgesamt wurde von keiner Teilnehmerin geäußert, die Häufigkeit derer, die eine hohe Zufriedenheit angaben, lag bei 93%.

Bei der differenzierteren Fragestellung nach der positiven Beurteilung der angebotenen Bewegungsformen ergibt sich ebenfalls ein hohes Maß an Zustimmung.



Abb.10 Akzeptanz der angebotenen Bewegungsformen

Lediglich 6,6% der Teilnehmerinnen äußerten sich unzufrieden. Ihnen haben die Stundeninhalte nicht zugesagt.

Aspekte umfassender Gesundheitsförderung

Im Folgenden werden Ergebnisse zu wesentlichen Aspekten von Gesundheitsförderung im Sportverein vorgestellt, wie sie in den Positionspapieren des Ausschusses „Sport und Gesundheit“ im LSB Nordrhein-Westfalen genannt werden.

Der Verbesserung der Körperwahrnehmung wird in den Kurspraxen ein hoher Stellenwert zugesprochen. Spezielle Bewegungsformen sollen die Teilnehmerinnen in die Lage versetzen, ihre Körperlichkeit (wieder) neu zu erleben.



Abb.11 Verbesserung der Körperwahrnehmung



Abb.12 Bewusstmachung von Alltagsverhalten

Das genannte Ziel konnte bei 96% der Teilnehmerinnen erreicht werden, die angaben, durch die Kursteilnahme ihren Körper besser wahrzunehmen. Neben der Körperwahrnehmung stellt auch das Erkennen typischer alltäglicher Handlungsmuster einen wesentlichen Schritt zu einer gesünderen Lebensführung dar.

Die Inhalte der Kurspraxen bieten Gelegenheiten, individuelle Muster geformten Verhaltens in einem ersten Schritt zu erkennen und sich mit ihnen auseinander zu setzen.

Die individuelle Einstellung zum Alter und zum Prozess des Alterns ist häufig durch das Fremdbild des älteren Menschen in unserer Gesellschaft geprägt. Wie stark die diesbezüglichen Einstellungen der Kursteilnehmerinnen negativ geprägt waren, zeigen die Ergebnisse der Befragung. Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Ergebnisse einer Befragung zu den persönlichen Einstellungen der Teilnehmerinnen zum Altern und zum Sporttreiben, die vor oder zu Beginn der Kurse erhoben wurden. Der Aussage „Verglichen mit anderen Menschen meines Alters bin ich recht zufrieden“ stimmten 90,8% zu.

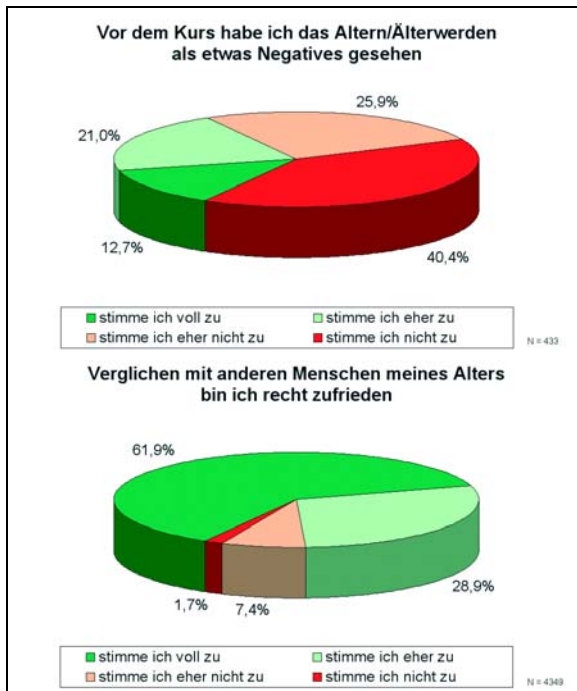


Abb.13 Einstellung zum Altern

33,7% der Kursteilnehmerinnen sagen von sich, sie hätten vor der Kursteilnahme eine negative Einstellung zum Alter gehabt.

Ziel der Kurse ist es u.a., die subjektive Einstellung zum Alter durch die Betonung individuell angemessener Gestaltungsmöglichkeiten positiv zu beeinflussen.

Bei der Darstellung der eingetretenen Einstellungsveränderungen sollen die Gruppe derer, die vor dem Kurs eine negative Alterseinstellung hatten und diejenigen, die das Alter nicht negativ gesehen haben, getrennt betrachtet werden.

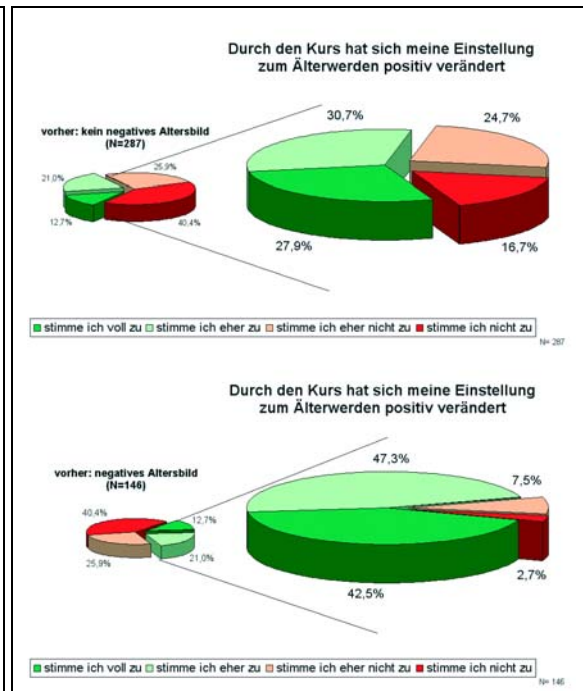


Abb.14 Veränderung der Einstellungen zum Alter

Obwohl 66,3% der Teilnehmerinnen vor dem Kurs das Alter als nicht negativ empfanden, gaben 58,5% von ihnen an, die Kursteilnahme habe zu einer (noch) positiveren Sichtweise geführt. Noch deutlicher wird die Einstellungsänderung, wenn man sich die 146 Personen anschaut, die von sich sagten, für sie sei das Alter mit negativen Einschätzungen verbunden: Fast 90% von ihnen haben am Ende des Kurses bei sich eine positivere Einstellung festgestellt. Diese Ergebnisse zeigen, dass es in den Kursen durchweg gelungen ist, diesbezügliche Hilfestellungen beim individuellen Prozess des Älterwerdens zu bieten.

Ein Unterscheidungsmerkmal gegenüber herkömmlichen Sportangeboten im Bereich des „Sports der Älteren“ ist die starke Betonung von Reflexions- und Gesprächsphasen. Zugleich liegt in eben diesen der Grund für die in den Fortbildungen geäußerten Befürchtungen von Kursleiterinnen, die Teilnehmerinnen wollten das doch gar nicht bzw. sie (die Kursleiterinnen) könnten das nicht leisten.



Abb.15 Akzeptanz von Gesprächsphasen

Die Befragungsergebnisse zeigen, dass 96,2% der Teilnehmerinnen die Gesprächs- und Reflexionsphasen gut gefallen haben. Diese Ergebnisse decken sich mit der Einschätzung der ÜL nach der ersten Kursdurchführung (siehe Seite 44).

Auch die Befürchtung von Kursleiterinnen, durch die Gesprächs- und Reflexionsphasen käme die Bewegung nach Ansicht der Teilnehmerinnen zu kurz, kann durch die Befragungsergebnisse weitgehend widerlegt werden.



Abb.16 Verhältnis von Bewegungs- und Gesprächsphasen

Eine Zielsetzung der Kurse ist es, durch geeignete Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten das Erproben anderer Verhaltensweisen im Umgang mit Alltagsphänomenen zu ermöglichen, die dann in einem weiteren Schritt von den Teilnehmerinnen mit dem Ziel einer gesünderen Lebensgestaltung in den Alltag integriert werden sollen.

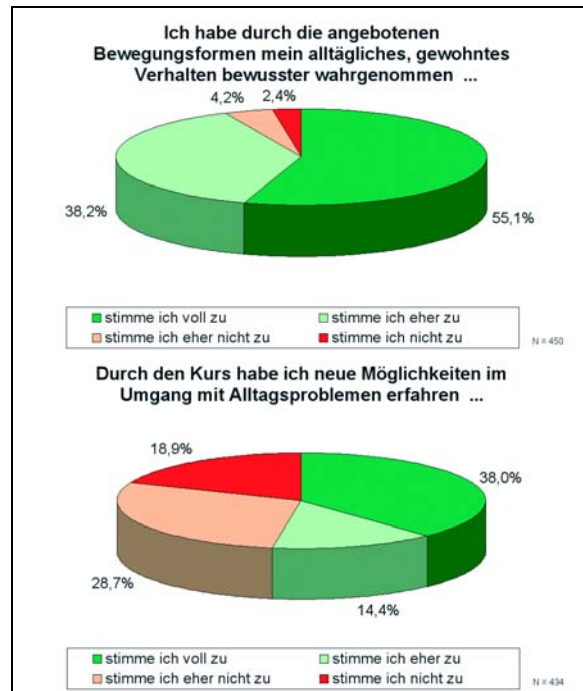


Abb.17 Alltagsrelevanz

Die Ergebnisse zeigen, dass die Schritte, die im Rahmen des Kurses möglich sind, nämlich die bewusste Wahrnehmung von Alltagsverhalten anzuregen und das Suchen und Erproben von Alternativen zu ermöglichen, umgesetzt werden konnten.

Die folgende Abbildung zeigt, dass auch der, gerade im Sport der Älteren wichtige Aspekt einer besseren sozialen Integration der Teilnehmerinnen im Rahmen der Kursangebote der ersten Projektphase Berücksichtigung gefunden hat.

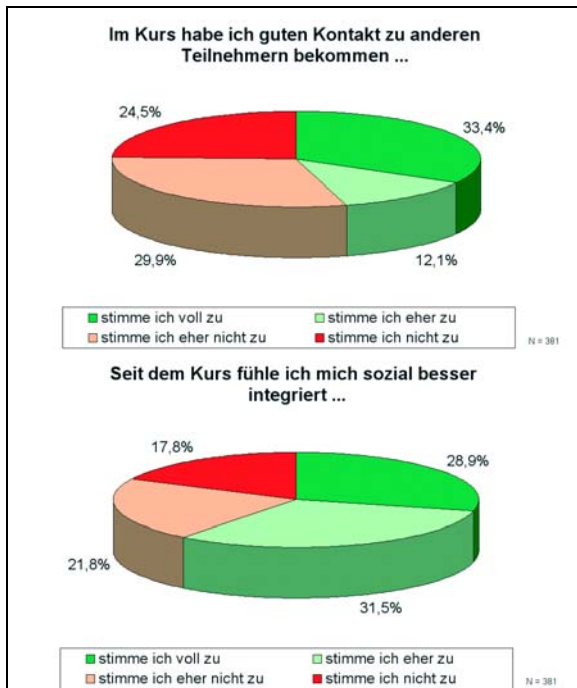


Abb.18 Soziale Integration

Die Ergebnisse der Teilnehmerbefragung belegen die Einschätzung einiger Kursleitungen, die den Projektkursen ein besonderes soziales Miteinander bescheinigen.

Nicht zuletzt ist eine Zielsetzung von Kursen zur Gesundheitsförderung die Verbesserung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens und die Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen.

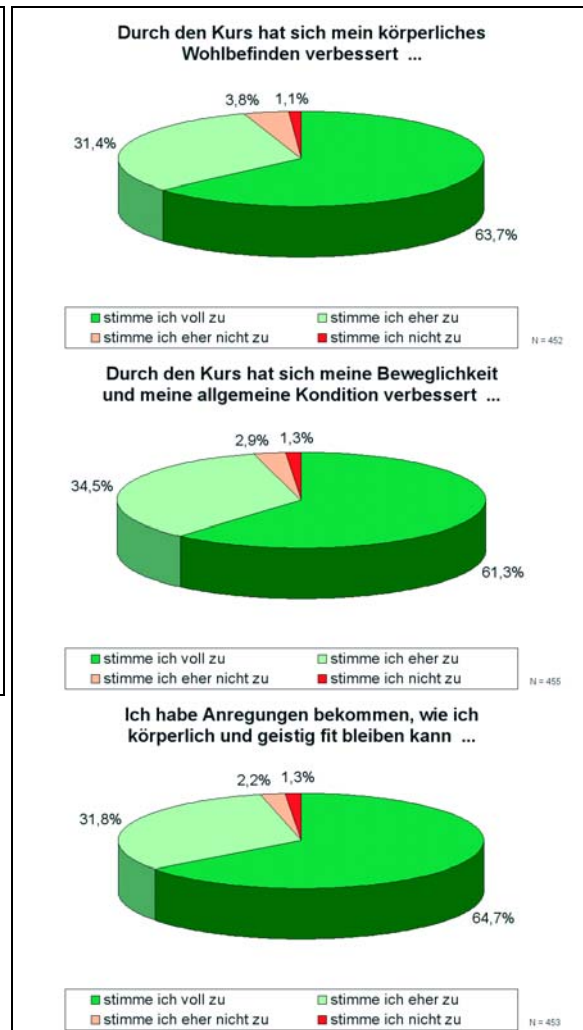


Abb.19 Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness

Durch die Betonung projektspezifischer Inhalte ist es offensichtlich nicht zu einer Minderung der positiven Wirkungen von Bewegung und Sport gekommen. Die Teilnehmerinnen stellten an sich auch eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens fest.

2.3.2 Befragung der Kursleitungen

In Kapitel 2.5.3 (Seite 66 ff.) wird die Beurteilung des Projekts aus der Sicht der Kursleitungen ausführlich beschrieben. Aussagen zu wesentlichen Aspekten der Kursdurchführung werden im Folgenden dargestellt.

Gesprächs- und Reflexionsphasen

Ein wichtiges Merkmal der Projektkurse sind die Gesprächs- und Reflexionsphasen, die sie von vielen anderen Angeboten in Sportvereinen unterscheiden. Gespräche im Sportkurs sind für viele Übungsleiterinnen ungewohnt, sie durchführen zu sollen erzeugt zunächst einmal Skepsis. Im Rahmen der Befragung der Kursleitungen kamen auch ihre Erfahrungen mit den Gesprächs- und Reflexionsphasen zur Sprache.

„Ich halte es für wichtig, in neuen Gruppen eine persönliche Atmosphäre zu schaffen, damit eine Grundlage für die Gespräche vorhanden ist. ... Wichtig im Verlauf des Kurses ist es, jede Stunde zu reflektieren. ... Aber ansonsten waren die Teilnehmer insgesamt sehr aufgeschlossen, auch gegenüber den Gesprächsphasen. Da gab es keinerlei Probleme, im Gegenteil, man musste oft aufpassen, dass nicht die ganze Stunde geredet wurde. ... Auf die Gruppen bezogen muss ich sagen, dass ich mit diesen Gruppen ganz anders umgehe als mit anderen Gruppen. Hier ist der Kontakt viel persönlicher, weil wir viel miteinander reden. Die Gruppen treffen sich mittlerweile auch außerhalb der Kursstunden. Das soziale Miteinander ist hier sehr intensiv. ... Gerade die Gesprächsphasen halte ich für ganz elementar für jeden Kurs. Man muss die Probleme angehen, die im Laufe der Jahre auf einen zukommen, und darüber zu reden ist der erste Schritt zur Bewältigung.“

Gabriele Krämer, SV Holzwickede

„Zu Beginn der Fortbildung war ich eher skeptisch, was die Inhalte anging. Ich habe mich gefragt, ob die Teilnehmer sich auf die Gesprächsphasen einlassen können. Viele kommen eigentlich zum Sport, um sich vom Alltag abzulenken oder um sich einfach nur zu bewegen. Da hatte ich Bedenken, ob überhaupt eine Basis oder ein Bewusstsein für Gespräche vorhanden ist. Aber die Teilnehmer haben mich eines Besseren belehrt. Sie waren

sehr gesprächsbereit und ... die Gesprächsphasen kamen gut an.“

Ulrike Kretschmer, SV Concordia Ossenberg

„Kollegen, die an der Fortbildung teilgenommen hatten, waren der Meinung, dass es Probleme mit den Reflexionsphasen geben könnte, aber ich habe im Laufe meiner Übungsleitertätigkeit gelernt, dass man flexibel sein muss. Es ist zu einfach zu sagen, es klappt nicht, weil es nicht gut ist. ... Die Gesprächsphasen, so habe ich die Erfahrung gemacht, waren überhaupt kein Problem. Im Gegenteil, der Kontakt innerhalb der Gruppe war sehr gut, so dass man auch hin und wieder bremsen musste, um nicht zu sehr vom Thema abzuschweifen.“

Thomas Edelmann, TV Bensberg

„Ich glaubte, dass gerade Partnerübungen und Gesprächskreise ein Problem für viele darstellen würden. Aber meine Teilnehmerinnen haben mich vom Gegenteil überzeugt. ... Bedenken gegenüber den Gesprächsphasen haben sich schon in der ersten Kursstunde in Luft aufgelöst. Die Gruppe hat sich sofort untereinander geduzt und war, wenn es um die Gesprächsphasen ging, kaum zu bremsen. Viele haben hier gesehen, dass sie mit ihren „Altersproblemen“ nicht alleine dastehen. Außerdem haben mir die Gesprächsphasen oft Anregungen für die Kursstunde gegeben. Ich konnte mich dadurch viel besser auf die Gruppe einstellen.“

Stefanie Bartz, BTW Bünde

„Besonders spannend fand ich immer die Gesprächsphasen, da kam meistens sehr viel von den Teilnehmern zurück. Die haben sich richtig gefreut, dass sie auch mal gefragt wurden und mitreden durften.“

Margret Biewer, Kneipp-Verein Erkelenz

„Ich habe mir ernsthaft Gedanken darüber gemacht, wo in den einzelnen Stunden Platz für Reflexionsphasen ist und wie ich die Teilnehmer zum Sprechen motivieren kann. Die ersten Stunden haben dann, zu meiner Erleichterung, gezeigt, dass es funktioniert. Die Teilnehmer waren sehr aufgeschlossen und hatten ein großes Mitteilungsbedürfnis, so dass die Gesprächsphasen keine Schwierigkeit darstellten.“

Anita Vins, SC Blau-Weiß Auwel-Holt

Auch die Reflexionsphasen verliefen unkompliziert. Ich bin immer ganz offen an die Sache herangegangen und habe kein Blatt vor den Mund genommen und die Dinge beim Namen genannt. Das hat vielen schon zu Beginn die Scheu genommen, so dass sie immer sehr frei erzählt haben.

Louise Vocke, SV Grün-Weiß Hausdülmen

„... so wurden auch die Rückmeldungen in den Reflexionsphasen immer differenzierter.“

Nicole Kohl-Müller, SV Bayer Wuppertal

„Das, was in jeder Stunde für die Teilnehmer das Wichtigste war, waren die Reflexionsphasen. Da haben sich die Teilnehmer gut und auch ernsthaft beteiligt. Es interessiert sie zu erkennen, warum sie

etwas machen.“

Hartmut Knappmann, Sport für betagte Bürger Gladbeck

„Eine Vorüberlegung im Vorfeld des Kurses war, dass ich erst einmal einen sachten Einstieg finden wollte, mit den Leuten warm zu werden, eine Basis zu legen, auf der man kommunizieren kann. Vertrauen ist wichtig für die Reflexionsphasen. Ich habe die Reflexionsphasen zu Beginn relativ kurz gehalten und diese mehr durch Informationsphasen ersetzt, damit die Teilnehmer auch einen Einblick in die körperlichen Vorgänge und Zusammenhänge erlangen konnten. Mit fortschreitendem Kurs habe ich dann auch die Alltagstransparenz mit eingebaut.“

Manfred Probst, TV Ratingen

Persönliche Erfahrungen

Es war allen Beteiligten bewusst, dass die Umsetzung des Konzepts gesundheitsorientierter Angebote in den Vereinen an die beteiligten Übungsleiterinnen hohe Ansprüche stellte. Dies gilt nicht nur für den erhöhten Arbeitsaufwand durch die notwendige intensive Stundenvor- und nachbereitung und die Beteiligung an der wissenschaftlichen Begleitung. Es gilt auch und vor allem für die Notwendigkeit, sich auf ein neues Konzept einzulassen, alte Gewohnheiten bei der Kursplanung und -gestaltung über Bord zu werfen und die eigene Übungsleiterrolle möglicherweise in Teilen in Frage zu stellen. Hinzu kommt, dass für die Vermittlung des konzeptionellen Hintergrunds und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten eine Wochenendfortbildung kaum ausreicht. Dies gilt umso mehr für die verkürzte eintägige Informationsveranstaltung der zweiten Modellphase (siehe Seite 31).

„Für mich war es eine Bereicherung. Anfangs war es eine Herausforderung und ich brauchte Mut, um diese anzunehmen. Aber im Nachhinein kann ich sagen, dass mich das gestärkt hat.“

Anita Vins, SC Blau-Weiß Auwel Holt

„Als Fazit möchte ich festhalten, dass der Kurs zwar einiges an Aufwand gekostet hat, ich aber daraus nur gelernt habe. Der Kurs bedeutete in der Vor- und Nachbereitung durchaus einen gewissen Arbeitsaufwand, trotzdem stellte er eine sehr positive Erfahrung dar.“

Ulrike Kretschmer, SV Concordia Ossenberg

„Ich fand es spannend, etwas mit einer ganz neuen Gruppe zu machen, die noch keinerlei Vorerfahrungen im Sport hatte. Es war toll, die Entwicklung dieser Gruppe zu erleben, zu sehen, dass die Teilnehmerinnen mit der Zeit immer öfter festgestellt haben, wie viel sie eigentlich noch können. Ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist enorm gestiegen. ... Obwohl der Kurs sehr arbeitsintensiv war, gerade im Vorfeld, bin ich froh, dass ich ihn gemacht habe. Ich habe hier viel über mich selbst gelernt und finde es wichtig, das Konzept noch viel weiter zu verbreiten und es auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen.“

Nicole Kohl-Müller, SV Bayer Wuppertal

„Ich selber habe durch diesen Kurs und durch diese Art Sport zu vermitteln gelernt, dass man eine ganz neue Haltung erlangen kann, und mit Haltung meine ich nicht nur das nach außen hin Sichtbare, sondern auch und gerade die Einstellung. Trotz der Mehrarbeit muss ich abschließend sagen, würde ich es immer wieder machen.“

Maria Lepping, DJK Eintracht Stadtlohn

„Der Kurs hat mir sehr viele positive Erfahrungen gebracht. Ich habe nicht nur investiert, sondern habe mindestens soviel erhalten.“

Hartmut Knappmann, Sport für betagte Bürger Gladbeck

Persönliche Einstellung zum Altern

Die Durchführung eines Kursangebots, das sich intensiv mit der Frage des Alterns beschäftigt ist nicht von der Person der Übungsleiterin abgekoppelt. Die Kursleitungen wurden deshalb auch nach möglichen Veränderungen ihrer persönlichen Einstellung zum Altern befragt.

„Durch diesen Kurs habe ich für mich persönlich die Altersphase ein wenig vorweggenommen, als Vorbereitung auf mein eigenes Alter. Ich habe durch das Projekt erkannt, dass Altern nicht von heute auf morgen kommt, sondern dass das ein schleichender Prozess ist, ein langsamer Übergang. Wir verändern uns ständig.“

Manfred Probst, TV Ratingen

„Ich muss sagen, dass ich durch diesen Kurs und durch dieses Projekt gelernt habe, mit dem Älterwerden anders umzugehen und mich besser in die Lage meiner eigenen Eltern versetzen zu können.“

Waltraud Daseking, TuS Westfalia Hombruch

„Dieser Kurs hat mir persönlich gezeigt, wie relativ Alter ist. Ich habe jetzt weniger Angst vor dem Älterwerden und gehe mit Senioren jetzt viel sensibler um.“

Nicole Kohl-Müller, SV Bayer Wuppertal

„Ich habe auch versucht, die Inhalte in meinen anderen Kursen unterzubringen, musste aber schnell feststellen, dass das sehr schwierig ist. Die wollten lieber ihre gewohnte Gymnastik-Stunde und waren auch nur schwer von ihren alten Gewohnheiten abzubringen.“

Margret Biewer, Kneipp-Verein Erkelenz

„Dadurch, dass ich mich soviel mit dem Alter beschäftige, gehe ich dieser Lebensphase jetzt auch viel offener entgegen. Es ist tatsächlich so, dass sich durch den Kurs auch bei mir etwas verändert hat.“

Maria Lepping, DJK Eintracht Stadtlohn

„Ich habe dann auch versucht, einige Inhalte in meine anderen Kurse einzubauen. Doch hier sind die Reaktionen doch oft etwas zaghafter, weil die Teilnehmerinnen z.B. die Reflexionsphasen einfach nicht gewohnt sind.“

Stefanie Bartz, BTW Bünde

Transfer in andere Kurse

Die Projektkonzeption sah vor, dass für die Kurse neue, sportunerfahrene Teilnehmerinnen gewonnen werden sollten. Man ging davon aus, dass Menschen, die keine Erfahrungen mit Sport- und Bewegungsangeboten haben, offener auf ein Angebot reagieren, das sich von herkömmlichen Kursen in einigen Punkten deutlich unterscheidet. Umgekehrt muss man davon ausgehen, dass erfahrene „Sportler“ Vorbehalte gegen jede Veränderung der gewohnten und von ihnen für gut befundenen Kursdurchführung haben. Von Seiten der Vereine wurde, nicht zuletzt wegen der Knappheit von Hallenzeiten und Übungsleiterinnen, mehrfach der Wunsch geäußert, das Projekt mit bestehenden Gruppen durchzuführen. Von Seiten der wissenschaftlichen Begleitung wurde auf die Einrichtung neuer Gruppen gedrängt, es wurden jedoch auf Wunsch der Vereine auch Modellkurse mit bestehenden Gruppen durchgeführt, wenn sich eine neue Gruppe nicht einrichten ließ.

Die Erfahrungen bestätigten im Wesentlichen die Vorbehalte. Allerdings zeigte es sich, dass eine sukzessive Implementierung einzelner Projekteinhalte in einzelnen Kursen durchaus möglich war.

„Ich habe dann, nachdem kein neuer Kurs zustande gekommen ist, versucht, die Inhalte in meinen bestehenden Seniorenkurs einzubauen. Doch das gestaltete sich sehr schwierig.“

Edith Wenzel, SG Zons

„Ich habe einige Inhalte auch in anderen Kursen ausprobiert und es hat gut funktioniert. Aber auch hier muss man abwägen.“

Anita Vins, SC Blau-Weiß Auwel Holt

„Ich versuche die Inhalte des Projektes auch auf andere Kurse zu übertragen, und bis jetzt habe ich auch in diesen Gruppen damit nur positive Erfahrungen gemacht.“

Nicole Kohl-Müller, SV Bayer Wuppertal

„Ich habe dann auch versucht, das Konzept auf andere Kurse zu übertragen, das hat sehr gut funktioniert.“

Gabriele Krämer, SV Holzwickede

2.4 Ergebnisdiskussion

Die Ergebnisse der beiden Modellphasen des Projekts „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ belegen, dass die entwickelten Kurspraxen „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ eine für die Vereinsarbeit nutzbare Praxiskonkretisierung der Position des LSB Nordrhein-Westfalen zur Gesundheitsförderung in Sportvereinen darstellen.



Die inhaltliche Gestaltung der Kurse, die Themenauswahl und die Auswahl der Bewegungs-, Spiel- und Übungsformen sind geeignet, wesentliche Aspekte gesundheitsfördernder Angebote im Sportverein anzusprechen. Körperwahrnehmung, das Erkennen individueller Handlungsmuster und das Suchen und Erproben alternativer Verhaltensweisen können in den Kurspraxen ebenso umgesetzt werden, wie die Reflexion individueller Einstellungen zum Alter und zum Prozess des Alterns

angeregt werden kann. Verbesserungen der sozialen Integration werden nach Ansicht der Teilnehmerinnen durch die Kursteilnahme ebenso erreicht wie die Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens und der körperlichen Fitness. Die besondere Bedeutung der sozialen Komponente wurde von den Übungsleiterinnen bestätigt.

Die im Rahmen des Projektes entwickelten Kurspraxen finden bei den Teilnehmerinnen großen Anklang. Die Teilnehmerinnen nehmen regelmäßig und mit Freude an den Kursstunden teil. Besonders hervorzuheben ist, dass sich durch die Kursteilnahme zuvor negative Einstellungen zum Alternsprozess positiv beeinflussen lassen und die im Kurs erfahrenen Handlungs- und Verhaltensalternativen nach Aussage der Teilnehmerinnen einen positiven Einfluss auf den Umgang mit Alltagsproblemen ausüben.

Die Fortführung der Angebote in Form von Dauerangeboten, wie sie sich in einigen Vereinen entwickelt hat, unterstreicht, dass die Angebote geeignet

sind, sportlich unerfahrene Menschen dauerhaft an ein regelmäßiges Bewegungsverhalten heranzuführen. Dies wird durch die Erfahrung unterstrichen, dass die Kurse mit wenigen Ausnahmen noch existieren, und dies bei steigenden Teilnehmerzahlen. Zusätzlich nehmen die Kursangebote eine Orientierungsfunktion wahr: Teilnehmerinnen nehmen zusätzlich an weiteren Bewegungsstunden teil. Dabei handelt es sich i.d.R. um Angebote, deren Inhalte sie im Rahmen der Projektkurse kennen gelernt haben.

Es ist also durch die Einrichtung der Kursangebote auch gelungen, neue Mitglieder bzw. dauerhafte Kursteilnehmerinnen für die Vereine zu gewinnen.

Mit Blick auf die Entwicklung eines tragfähigen Strategiekonzepts zur Umsetzung neuer Programme in den Vereinen haben die abgeschlossenen Modellphasen Aufschlüsse darüber gegeben, welche Schritte und Wege innerhalb der Sportorganisation – vom Dachverband bis zum Sportverein –

gewährleistet sein müssen, um eine effektive Umsetzung zu ermöglichen. Sie haben aber auch gezeigt, dass innerhalb der Sportorganisation Hemmnisse für eine reibungslose Umsetzung bestanden, die die effiziente Durchführung des Projekts behinderten. Hierbei ist jedoch zu bedenken, dass es sich um ein abteilungsübergreifendes Projekt handelte, bei dem die Vernetzung der beteiligten Instanzen erst herzustellen war. Diese Reibungsverluste haben zur Aufnahme eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses geführt, der bereits positive Veränderungen erbracht hat.

Positiv ist zu bewerten, dass die Projektdurchführung bei beteiligten Verbänden dazu geführt hat, eigene Anstrengungen für die Weiterentwicklung der verbandsinternen Ausbildung in Hinblick auf die Umsetzung der Position des LSB zur Gesundheitsförderung im Sportverein zu unternehmen, bzw. durch eine noch zu erstellende verbandseigene Broschüre den Themenschwerpunkt „Sport der Älteren“ für die angeschlossenen Vereine aufzuarbeiten.

Die direkte Projektausschreibung für Vereine, die die Kriterien für die Umsetzung des Projekts erfüllen, hat zu einer erfolgreichen Gewinnung von Projektvereinen geführt, die die anfänglichen Erwartungen der Projektträger bei weitem übertroffen hat. Mit Blick auf künftige Projekte sollten von den Projektträgern in enger Absprache mit den zuständigen Verbänden und Bündeln Überlegungen angestellt werden, wie dieser positive Aspekt zu nutzen ist, ohne dass die gewachsenen Strukturen der Breitensportentwicklung zu Schaden kommen. Die Projektpartner verfügen auf der einen Seite über gute Kenntnisse der Strukturen vor Ort bzw. innerhalb der Organisation; andererseits verschafft die direkte Ansprache auch den Vereinen eine Chance, die bisher noch nicht als Partnervereine der Verbände und Bündel in Erscheinung getreten sind.

Das Projekt wurde zu einem Zeitpunkt ins Leben gerufen, als die Umsetzung eines erweiterten Gesundheitsverständnisses in den Sportorganisationen noch im Anfang begriffen war. Die Umsetzung der Modellmaßnahmen machte es möglich, erste Erfahrungen in der praktischen Umsetzung auf der Ebene der Projektpartner und Vereine zu machen.

Diese Erfahrungen flossen in die Überarbeitung der konzeptionellen Überlegungen und in die Entwicklung der Ausbildungskonzeptionen mit dem Schwerpunkt Prävention ein. Sie beschränken sich damit nicht auf den Bereich des „Sports der Älteren“, sondern lieferten wertvolle Hinweise für alle Bereiche des gesundheitsorientierten Breitensports.

2.5 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Partner

Nach Abschluss des Projekts wurde den Projektbeteiligten Gelegenheit gegeben, sich in Form von Stellungnahmen und Interviews zu ihren Erwartungen, Aktivitäten und Erfahrungen bezüglich der Projektdurchführung zu äußern. Um ein umfassendes Bild zu erhalten, wurden in die Gespräche sowohl solche Partner einbezogen, bei denen das Projekt erfolgreich durchgeführt wurde, als auch solche, bei denen es nicht zu einer Umsetzung kam. Hieraus sollten mögliche Gründe für ein Scheitern der Umsetzungsbemühungen ersichtlich werden, um daraus Konsequenzen für spätere Projektmaßnahmen ableiten zu können.

Eine externe Forschungsgruppe vom Institut für Gesundheitsbildung der RAG BILDUNG GmbH wurde beauftragt, die Meinungen der Projektträger, der Fachverbände, der Kreis- und Stadtsportbünde und -verbände und der Vereinsvertretungen zu erheben und zu analysieren. Die Kursleitungen wurden von der wissenschaftlichen Begleitung des Modellprojekts befragt.

2.5.1 Das Projekt aus Sicht der Projektträger

Die Projektträger wurden anhand von drei Fragestellungen gebeten, ihre Intentionen zur Unterstützung des Projekts, ihre Erwartungen an die Ergebnisse des Projekts und ihre Einflussnahme auf die Umsetzung der Projektziele zu erläutern.

**Stellungnahme des Sportministeriums durch
MR Giesbert Aluttis, Leiter des Referats
„Breitensport“**

Welche Intentionen hat das Sportministerium mit der Unterstützung bzw. Initiierung des Modellprojekts „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ verbunden?

Das Sportministerium hat mit der Initiierung des Modellprojekts „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ die Intentionen verbunden,

- : zum einen die Sportvereine aufzurufen, aufgrund ihres gesellschafts- und gesundheitspolitischen Selbstverständnisses das Interesse der Bevölkerung nach Gesundheit fachlich fundiert und sozial engagiert zu unterstützen,
- : zum anderen angesichts der demografischen Entwicklung dazu beizutragen, dass neue Ideen, Möglichkeiten und Perspektiven für eine verstärkte Teilnahme und Mitwirkung der älteren Generation an Bewegungs- und Sportprogrammen entwickelt werden.

Welche Erwartungen waren, ausgehend von dieser Interessenslage, damit verknüpft und inwieweit sind diese bis jetzt erfüllt worden?

An das Projekt war die Erwartung geknüpft, modellhaft neue Wege der Ansprache älterer Menschen für eine Teilnahme an Angeboten im sportlichen Bereich aufzuzeigen und insbesondere diejenigen zu erreichen und zu motivieren, die bislang noch keine oder nur geringe Bezüge zum Sport hatten. Da es letztlich trotz zwischenzeitlicher Anlaufschwierigkeiten (z.B. Ausscheiden von Projektpartnern, fehlende Übungsleiterinnen, mangelnde Hallenkapazitäten) gelungen ist, Kursangebote als Dauerangebote fortzuführen bzw. durch die Einrichtung der Kursangebote neue Mitglieder für die Vereine zu gewinnen, konnten die in das Modellprojekt gesetzten Erwartungen erfüllt werden. Ich bin zuversichtlich, dass durch die Veröffentlichung des Projektberichts und der Übungsleiterhandreichung zahlreiche weitere Vereine

landesweit entsprechende Kursangebote einrichten werden.

Welche Schritte/Initiativen haben Sie eingeleitet, um das Projekt zu realisieren und worin lagen Ihre Aktivitäten während der Projektlaufzeit?

Das Sportministerium war an der Konzepterstellung beteiligt, hat die Auftaktveranstaltung mitgestaltet und das Modellprojekt hälftig finanziert. Es war während der gesamten Projektlaufzeit in der projektbegleitenden Arbeitsgruppe an der Steuerung des Projekts beteiligt. Es initiierte und gestaltete maßgeblich eine Gesprächsrunde mit den Projektverantwortlichen, die in ihren Vereinen bei der Umsetzung der zweiten Projektphase mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Der Abschlussbericht und die Übungsleiterhandreichung werden in der Veröffentlichungsreihe des Ministeriums veröffentlicht. Es übernimmt auch die Finanzierung der Broschüre.

Stellungnahme des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen durch Maria Windhövel, Präsidiumsmitglied, Vorsitzende der Ausschüsse „Sport und Gesundheit“ und „Sport der Älteren“

Welche Intentionen hat der LSB mit der Unterstützung bzw. Initiierung des Modellprojekts „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“ verbunden?

Gesundheit ist eines der wichtigsten Motive für Menschen, an einem Sport- und Bewegungsangebot teilzunehmen. Dies gilt in besonderem Maße für ältere Menschen. Die Sportvereine in Nordrhein-Westfalen bieten deshalb verstärkt gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote für diese Zielgruppe an. Mit dem Projekt sollten praktische Erfahrungen für die zukünftige Angebotsentwicklung gesammelt werden. Dies insbesondere im Hinblick auf die Umsetzung eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit und dem, was Sport dazu beitragen kann. Darüber hinaus sollten neue Wege und Möglichkeiten der zielgruppengerechten Teilnehmergebung erprobt werden.

Welche Erwartungen waren, ausgehend von dieser Interessenslage, damit verknüpft und inwieweit sind diese bis jetzt erfüllt worden?

Das Projekt hat gezeigt, dass Sport- und Bewegungsangebote unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsfördernder Aspekte von den Übungsleiterinnen und Übungsleitern in unseren Vereinen realisiert werden können. Wir haben herausgefunden, welche inhaltliche und organisatorische Unterstützung vor Ort benötigt wird und wie wir diese Hilfeleistungen als Landesorganisation geben können. Die Angebote kommen bei den älteren Menschen überaus gut an, weil auf ihr Verständnis von Gesundheit und Bewegung eingegangen wird. Ihr konkreter Lebensalltag mit ihren Wünschen und Bedürfnissen, aber auch mit ihren Sorgen und Problemen steht im Mittelpunkt. Zugleich haben wir sehr praxisnahe Strategien für die Ansprache dieser Zielgruppe entwickeln können.

Welche Schritte/Initiativen haben Sie eingeleitet, um das Projekt zu realisieren und worin lagen Ihre Aktivitäten während der Projektlaufzeit?

Um neue Wege im Sport gehen zu können, müssen wir immer wieder organisatorische und finanzielle Freiräume schaffen, die es ermöglichen, neue Konzepte zu erproben. Mit dem Projekt konnten wir unter Beteiligung verschiedenster Partner ein Experimentierfeld zur Entwicklung von gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten für ältere Menschen schaffen. Wir haben Wissenschaft – in diesem Fall die Ruhr-Universität Bochum – mit ihren aktuellen Erkenntnissen über das, was Menschen gesund erhält und über das, was Sport und Bewegung dazu beitragen können, mit der Praxis des alltäglichen Vereinslebens – Fachverbände, Stadt- bzw. Kreissportbünde und natürlich Vereine und ihre Abteilungen – zusammengebracht. Wir haben mit dem Sportministerium und der Gmünder Ersatzkasse Partner gewinnen können, denen die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger unseres Landes wichtig ist und die den möglichen Beitrag, den der organisierte Sport zu leisten im Stande ist, bereits erkannt haben. Allen Beteiligten gebühren unsere Anerkennung und unser Dank. Wir haben die fachlichen Kompetenzen und die organisatorischen Möglichkeiten des

LSB eingebracht sowie das Projekt anteilig finanziert. Zudem gewährleisten wir, dass die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in den Sportorganisationen im Sinne einer zeitgemäßen und bedarfsorientierten Angebotsentwicklung umgesetzt werden.

Fazit

Das Sportministerium stellt bei der Formulierung der Intentionen und Erwartungen bezüglich der Initiierung des Projektes die Ansprache der älteren Generation für eine Teilnahme an Angeboten des Sports in den Vordergrund. Demnach sollten sich die Projektmaßnahmen auch vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung vorrangig an diejenigen richten, die bislang noch keine oder nur geringe Bezüge zum Sport hatten. Der LSB intendierte verstärkt den Aspekt der Gesundheitsförderung, da er für ältere Menschen besondere Bedeutung habe. Demzufolge sollte das Projekt zum einen Wege und Möglichkeiten einer zielgruppen-gerechten Teilnehmergebung aufzeigen und zum anderen verdeutlichen, dass Sport- und Bewegungsangebote unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsfördernder Aspekte in den Vereinen realisierbar sind.

Beide Projektträger sehen ihre Erwartungen erfüllt, da trotz zwischenzeitlicher Anlaufschwierigkeiten Kursangebote auch auf Dauer eingerichtet und neue Mitglieder für die Vereine gewonnen werden konnten. Der LSB hat darüber hinaus Erkenntnisse sammeln können hinsichtlich der inhaltlichen und organisatorischen Hilfestellungen vor Ort. Gerade bei älteren Menschen kommen die Angebote gut an, da ihr konkreter Lebensalltag in den Mittelpunkt des Interesses gerückt wird.

Das Ministerium und der LSB waren an der Konzepterstellung beteiligt, haben die Auftaktveranstaltung gestaltet und das Modellvorhaben hälftig finanziert. Seitens des Ministeriums wurde zudem eine Gesprächsrunde mit den Projektverantwortlichen initiiert, als es bei der Umsetzung der zweiten Projektphase zu Schwierigkeiten in einzelnen Vereinen kam. Der LSB sieht seinen wesentlichen Beitrag in der Zusammenführung unterschiedlicher Partner für dieses Projekt, die gemeinsam an der Entwicklung gesundheitsorientierter Sportangebote

für die ältere Generation gearbeitet haben. Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang die Verbindung von Wissenschaft und Praxis, durch die aktuelle Erkenntnisse über das, was Menschen gesund erhält und über das, was Sport und Bewegung dazu beitragen können, mit der Praxis des alltäglichen Vereinslebens zusammengebracht werden konnten.

2.5.2 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Projektpartner und -vereine

Die Sicht der Fachverbände, der Kreis- und Stadtsportbünde und -verbände und der Vereinsvertretungen wurde mittels qualitativer, teilstandardisierter Interviews erhoben und anhand einer zusammenfassenden Inhaltsanalyse unter Bildung von Auswertungskategorien analysiert. Bei der Interviewmethode handelte es sich um eine Mischform aus narrativem und fokussiertem Interview. Demnach war es für die Interviewer maßgeblich, tendenziell zurückhaltend zu agieren und die/den Befragte/n zum Erzählen anzuregen und sie/ihn zu zurückblickenden Interpretationen ihres/seines Handelns zu ermuntern. Gleichzeitig sollte der Fokus „Projekt“ durchweg im Vordergrund stehen. Aufgrund der allen Beteiligten gemeinsamen Erfahrung, eine konkrete, spezifische Situation – das Projekt – erlebt zu haben, bietet sich die Nutzung eines Leitfadens zur Ermittlung der gegebenenfalls unterschiedlichen Sichtweisen an. Der für die in diesem Zusammenhang geführten Interviews verwendete Leitfaden setzt sich aus folgenden Fragen zusammen, wobei die Fragen möglichst offen formuliert wurden, so dass jeder Teilnehmer die Gelegenheit hatte, diese erzählend zu beantworten:

Wie sind Sie zur Teilnahme an dem Projekt gekommen? Welche Vorstellungen haben Sie damals damit verbunden? Beschreiben Sie bitte Ihre damalige Einstellung dazu.

Wie beurteilen Sie heute die Chancen und Möglichkeiten, die in der Durchführung dieses Modellprojektes lagen? Wie stehen Sie zu den Zielen und Motiven, die von Seiten der für die Konzeption Verantwortlichen formuliert wurden?

Was hat Sie an dem Projekt am meisten interessiert? Welche Hoffnungen bzw. Erwartungen haben Sie persönlich mit Ihrer Teilnahme verknüpft? Welche Schritte haben Sie daraufhin eingeleitet?

Welche Erfahrungen haben Sie bei den von Ihnen unternommenen Schritten gemacht? Beschreiben Sie bitte die Reaktionen der dabei einbezogenen Personen bzw. Projektpartner.

Inwiefern sind aus Ihrer Sicht die anfänglich formulierten Motive und Zielvorstellungen des Projektes eingehalten worden? Inwieweit sind Ihre persönlichen Erwartungen erfüllt worden?

Was ist aus Ihrer Sicht bei der Umsetzung besonders gut, was besonders schlecht gelaufen? Versuchen Sie bitte Gründe für den einen oder anderen Sachverhalt darzulegen.

Wenn Sie die Möglichkeit hätten, noch einmal an dem selben Projekt teilzunehmen, was sollte dann grundsätzlich anders ablaufen? Welche inhaltlichen, welche organisatorischen Änderungen würden Sie, wenn nötig, vornehmen?

In welcher Form setzen Sie die gemachten Erfahrungen in Zukunft um? Wenn nicht, warum nicht?

Wie schätzen Sie die Auswirkungen der Projektmaßnahmen auf die von Ihnen betreuten Personen bzw. Organisationen ein?

Welche Schritte müssen nach Ihrer Meinung unternommen werden, um eine effektive Umsetzung der im Projekt durchgeführten Maßnahmen zu gewährleisten?

Wie beurteilen Sie die Möglichkeiten, dass die im Projekt angebotenen Kurse in flächendeckende Dauerangebote in den Vereinen überführt werden?

Die daraus entstandenen Gespräche wurden mit Hilfe eines digitalen Aufnahmegerätes aufgezeichnet und anschließend in Schriftform transferiert. Die resultierenden Transkripte wurden dann anhand von Auswertungskategorien inhaltsanalytisch zusammengefasst. Folgende fünf Kategorien sind schließlich nach sukzessiver Reduzierung für die abschließende Analyse festgelegt worden:

- : Kommunikation des Modellvorhabens
- : Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners
- : Organisation und Umsetzung des Projektes
- : Vorschläge zur Optimierung
- : Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung

In den nachfolgenden Zusammenfassungen der Gespräche sind grundsätzlich die Aussagen der interviewten Personen wiedergegeben.

Das Projekt aus Sicht der Fachverbände

Die Fachverbände werden durch eine Sprecherin für den Nordrhein-Westfälischen Judoverband und einen Sprecher für den Westdeutschen Schwimmverband vertreten. Innerhalb des Judoverbandes ist es nicht gelungen, eine Projektgruppe zu initiieren, auf Initiative des Schwimmverbandes sind dagegen Kurse eingerichtet worden.

Nordrhein-Westfälischer Judoverband

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Die Ausschreibung der ersten Projektphase hat aus nicht genau erklärbaren Gründen den Judoverband nicht erreicht. Aufmerksam wurde man erst durch ein Anschreiben des LSB zur zweiten Modellphase. Zusätzlich verstärkte ein persönliches Gespräch die Absicht, den Bereich „Sport der Älteren“ wieder in die Verbandsarbeit zu integrieren und die Vereine dafür zu interessieren. Denn der Judoverband hatte schon einmal 1994 mit der auf der Übungsleiter-F-Ausbildung aufbauenden Fortbildung „Judo der Älteren“ versucht, Impulse in diese Richtung zu setzen.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Grundsätzlich sind im Judosport bereits viele Elemente enthalten, die bei einem Neueinstieg von Älteren genutzt werden können. Dies gilt z.B. im Hinblick auf verschiedene Aspekte der Wahrneh-

mungssensibilisierung oder den „Rollenfall“, der gerade für den Lebensalltag insbesondere älterer Menschen bedeutsam ist.

Allerdings besteht bei Übungsleiterinnen und Trainerinnen auch eine große Hemmschwelle, „Judo der Älteren“ in anderer Weise anzugehen, als es bisher üblich war. Trotzdem sind Judovereine durchaus in der Lage, den Projektansatz inhaltlich umzusetzen.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Im persönlichen Kontakt wurden zwei Vereinsvertreter im Rahmen einer Judolehrerausbildung direkt angesprochen. Letztlich hatte einer der ausgesuchten Vereine aber kein Interesse, das Angebot zu realisieren, mit der Begründung, dass er noch über andere Abteilungen neben der Judoabteilung verfüge und kein Bedarf zu ermitteln war, da die anvisierte Altersgruppe derzeit versorgt sei.

Der Hauptgrund für das fehlende Interesse liegt in der Altersstruktur der Judovereine bzw. –abteilungen. Judo ist eine Sportart, in die Kinder sehr früh einsteigen. 60–70% Prozent der Mitglieder sind Kinder im Alter von 6–12 Jahren. Demnach scheiden sehr viele frühzeitig aus. Die Gruppe derer, die den Verein nicht verlassen, werden später meistens zu Übungsleiterinnen oder Trainerinnen ausgebildet und sind dann im Regelfall mit der Altersgruppe, die sie betreuen, ausgelastet. Somit ist die im Projekt angesprochene Altersgruppe der über 55-Jährigen in der Sportart Judo kaum vertreten. So war auch der zuvor schon unternommene Versuch einer Ausrichtung auf Ältere am fehlenden Interesse der Übungsleiterinnen und Trainerinnen an dieser Altersgruppe gescheitert. Zudem gibt es wenige Vereine, die professionell genug organisiert sind, um weitergehende Aufgaben leisten zu können.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Die Verbesserungsmöglichkeiten liegen eindeutig im kommunikativen Bereich. Der Verband muss den Informationsfluss zu den Vereinsvertretern

über einen längeren Zeitraum effektiver gestalten. Hilfreich wäre es zudem, wenn sich der LSB im Vorfeld der Planungen unmittelbar an Vereinsvertreter und Trainer der Judokas richtet.

Von der Alterseinschränkung auf die Gruppe der über 55jährigen sollte abgesehen werden, da ein derart später Einstieg in den Judosport unrealistisch erscheint.

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Zur nachhaltigen Wirkung des Projekts können keine Aussagen gemacht werden, da innerhalb des Judo-Fachverbandes keine Kurse zustande gekommen sind.

Westdeutscher Schwimmverband – Swimpool

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Seit über zehn Jahren besteht zwischen dem LSB und dem Schwimmbund eine enge Zusammenarbeit, die unter anderem darauf zurückzuführen ist, dass der Westdeutsche Schwimmverband von Anfang an als Projektpartner an der Breitensportentwicklung beteiligt war. Im Rahmen der Breitensportentwicklung war der Bereich „Sport der Älteren“ bereits ein Handlungsschwerpunkt. Nach dem Rundschreiben des LSB zum Projekt „Sport der Älteren“ wurde die Möglichkeit erkannt, die Erkenntnisse und Entwicklungen für diesen Bereich weiter voranzutreiben.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Vor dem Hintergrund der viel diskutierten demographischen Entwicklung müssen sich die Sportorganisationen an derartigen Projekten beteiligen. Doch nur zu Beginn eines Projekts besteht die Möglichkeit, Ressourcen anderer Partner mitzunutzen, weil ein Fachverband allein aufgrund finanzieller und personeller Engpässe eine solche Entwicklung nicht allein tragen kann. Insgesamt sind alle Ansätze, die zur Entwicklung des Sports der Älte-

ren beitragen, als Teil eines Prozesses zu sehen, der nie abgeschlossen sein wird. Der Idealzustand wäre erst erreicht, wenn etwa 600 Vereine im Schwimmsportverband hochqualifizierte Angebote für diese Zielgruppe machen könnten.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Im ersten Schritt wurden alle möglichen Kommunikationsverteiler genutzt, um zunächst die Übungsleiterinnen in den Vereinen über das Projekt zu informieren. Dabei zeigte sich die Kommunikation als eines der größten Probleme im organisierten Sport. Meistens blieben wichtige Informationen in den Geschäftsstellen liegen. Deshalb wurden die Übungsleiterinnen über das eigene Verbandsmagazin, über Rundschreiben und Direct-Mailing mit der Bitte benachrichtigt, die erhaltenen Informationen an den Verein weiterzuleiten.

Die Angebote zum „Sport der Älteren“ wurden in das bestehende Modulsystem des Schwimmverbandes eingepasst und dem Modul Wassergymnastik zugeordnet. Diese Verbindung lag nahe, da die klassische Wassergymnastik erfahrungsgemäß die Zielgruppe der Älteren anspricht. In diesem Zusammenhang wird auch deutlich, dass Schwimmvereine oder -abteilungen ihr Angebot nach wie vor auf die Wasserfläche konzentrieren. Demnach wurden die im Rahmen des Projekts durchgeführten Kurse nicht unter den vorgegebenen Titeln „Leben in Bewegung“ und „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ angeboten, sondern als Wassergymnastikkurse, da sich die Kundenwerbung nach Auffassung des Fachverbandes sonst als schwierig herausgestellt hätte.

Als eindeutig neue Qualität des Projekts wird die Einbeziehung der psychosozialen Komponente in Kursinhalte und -methoden gesehen. Diese zusätzliche Qualifikation des Coaching kommt jedoch in der Übungsleiterausbildung zu kurz und ist demnach unter den gegebenen Bedingungen nur schwer leistbar. Der Verband hat bereits darauf mit einer neu entwickelten Qualifikation reagiert, dem Aquawellnesscoach. Mit dieser Qualifikation können die im Projekt vorgegebenen Inhalte und Methoden eher umgesetzt werden. Eine derartige

Ausbildung setzt aber zumindest ein Lizenzniveau oder gar eine akademische Ausbildung voraus.

Als außerordentlich schwierig wird die Anwendung von Reflexionsphasen im Kursverlauf gesehen, da die Teilnehmerinnen sich vorrangig bewegen wollten; Voraussetzung ist weiterhin, dass sich die Gruppe längere Zeit kennt und dementsprechend ausreichend Vertrauen zu ihrem Übungsleiter aufgebaut hat. Zwei Beispiele sollen das Problem verdeutlichen: In einem Fall hat ein Verein für das Projekt einen neuen Kurs eingerichtet mit Teilnehmern, die sich nicht kannten. Im anderen Fall wurde eine länger bestehende Gruppe für die Umsetzung ausgewählt. Im ersten Fall musste von Seiten des Fachverbandes ein Informationsabend als Überzeugungsarbeit vorgeschoben werden. Im zweiten Fall hingegen stellte sich die Realisierung leichter dar.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Die Kurse sollten grundsätzlich eine höhere Verbindlichkeit für alle Projektpartner beinhalten. Dazu gehört ein stärkeres Controlling sowie regelmäßige Treffen mit allen Beteiligten, um eine angemessene Prozessentwicklung zu gewährleisten. Mit dieser Absicht wurden im Schwimmverband Projektvereinbarungen mit den beteiligten Vereinen geschlossen, die einen permanenten Rückfluss der notwendigen Unterlagen über Kursplanungen, Kursbeschreibungen, der Fragebögen und der Dokumentationen für die Öffentlichkeitsarbeit sicherstellen.

Grundsätzlich sollte sich ein solches Projekt zunächst an wenige Partner wenden und auch der zeitliche Rahmen sollte überschaubar sein. Hinsichtlich der psychosozialen Zielstellungen müssten die Qualitätsanforderungen an das durchführende Personal erweitert werden.

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Die beiden eingerichteten Gruppen, von denen weiter oben die Rede war, bestehen weiter fort. Zudem nutzt der Schwimmverband die Initialwir-

kung des Projekts, um über die Übungsleiterinnen an die Vereinsvorstände heranzukommen und die Qualität des Wasserangebotes insgesamt zu erhöhen.

Fazit

Bei beiden Fachverbänden besteht eine grundsätzlich positive Einstellung zum Projekt.

So sieht sich auch der Judoverband grundsätzlich in der Lage, den Projektansatz umzusetzen. Unter anderem auch deswegen, weil verschiedene Aspekte der Wahrnehmungssensibilisierung, die für den Lebensalltag insbesondere älterer Menschen entscheidend sein können, der Judo-sport in sich schon bietet. Doch trotz persönlicher Kontakte ist kein Kursangebot zustande gekommen. Ein möglicher Erklärungsansatz für das Scheitern wird in der Altersbeschränkung auf über 55-Jährige gesehen.

Der Schwimmverband sieht vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung eine Beteiligung an derartigen Projekten als unbedingt notwendig an. Die Schwimmvereine haben mit der klassischen Wassergymnastik bereits ein attraktives Angebot für die anvisierte Altersgruppe. Deshalb ist der Projektansatz dort auch in das bestehende Angebots-Modulsystem integriert worden. Auch die vorgeschlagenen Titel der Kursangebote wurden nicht genutzt, da sich die Kundenwerbung sonst als schwierig dargestellt hätte. Ein weiteres Problem wird in den Reflexionsphasen gesehen, die dem Interesse der Teilnehmer an Bewegung entgegen stehen. Dennoch sind Projektgruppen eingerichtet worden, wobei sich die Realisierung in einer bereits über mehrere Jahre bestehenden Gruppe leichter darstellte als in einer für dieses Angebot neu eingerichteten Gruppe. Die Einbeziehung der psychosozialen Komponente fordert von der Übungsleiterin „Coaching-Qualitäten“, die nicht Bestandteil der allgemeinen Übungsleiter-Ausbildung sind. Zur Verbesserung sollen höhere Verbindlichkeiten bzw. ein verstärktes Controlling eingeführt werden.

Das Projekt aus der Sicht der Kreis- und Stadtsportbünde und -verbände

Der erste Interviewte leitet einen Kreissportbund mit einer hohen Anzahl von Mitgliedsvereinen, die sich auf großer Fläche verteilen. Dort ist es gelungen, Projektgruppen einzurichten, die noch heute Bestand haben. Im zweiten Fall handelt es sich um einen Mitarbeiter eines Stadtsportbundes, dem es nicht gelungen ist, in Kooperation mit den von ihm betreuten Vereinen Projektgruppen zu initiieren.

Kreis-/Stadtsportbund/-verband A

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Die Kommunikation zwischen dem Kreissportbund und dem LSB wird als insgesamt positiv bezeichnet. Das Projekt wurde im Rahmen eines Treffens von Breitensportfachkräften bekannt gemacht. Die kontinuierliche Unterstützung durch den LSB in Form von Handreichungen und sonstigen Medien konnte auch an die Vereine weitergereicht werden. Hinzu kam noch ein Erfahrungsaustausch mit den beteiligten Übungsleiterinnen, der ebenfalls vom LSB organisiert wurde.

Allerdings hat die Betreuung dann etwa Mitte 2001 nachgelassen, so dass zwei Vereine nach vorheriger konsequenter Umsetzung des Projektes letztlich abgesprungen sind. Dies hätte verhindert werden können, wenn seitens des LSB auch weiterhin regelmäßig das Gespräch mit den Vereinssprechern gesucht worden wäre.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Die Kreissportbünde müssen sich Klarheit über die zukünftigen Aufgaben des organisierten Sports verschaffen. Die Entscheidungsträger des KSB sind sich darüber einig, dass die Bereiche „Sport für Ältere“, „Sport und Gesundheit“ bzw. sogar die Kombination der zwei genannten Bereiche für die Interessenvertretungen des Sports in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen werden.

Bei der Erschließung dieser neuen Aufgabenfelder erweisen sich die kleinen Vereine allerdings als problematisch. Da aufgrund mangelnder personeller Voraussetzungen die Kommunikationswege auf dieser Ebene oft unterbrochen sind, entsteht die Notwendigkeit einer intensiveren Betreuung besonders der kleineren Sportvereine. Bei angemessener Unterstützung durch LSB und KSB besteht durchaus die Möglichkeit, die genannten Aufgaben unter Hinzuziehung der kleinen Vereine flächendeckend aufzugreifen und somit wichtige Impulse für das Gesundheitssystem und den organisierten Sport zu setzen.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Die Voraussetzungen für die Umsetzung des Projektes müssen in den vorgesehenen Vereinen erst geschaffen werden. Die Entscheidung für eine Teilnahme am Projekt fiel deshalb positiv aus, weil der LSB genügend Vorbereitungszeit ermöglicht hat, um dann im Frühjahr 2000 18 Übungsleiterinnen zur einschlägigen Fortbildung anmelden zu können. Drei Vereine haben sich im Anschluss daran an der Umsetzung des Projektes beteiligt. Zu diesem Zeitpunkt bestanden keine Probleme hinsichtlich der Projektdurchführung, da alle räumlichen, materiellen und personellen Voraussetzungen gegeben schienen.

Im Nachhinein musste jedoch festgestellt werden, dass zwar die quantitativen Voraussetzungen beachtet, die qualitativen aber zu wenig berücksichtigt worden waren. Vor allem die als „innovativ“ angesehene Einbeziehung von Reflexionsphasen war für die definierte Zielgruppe der Sportunerfahrenen schwer umsetzbar. Langjährig Sportaktive scheinen eher in der Lage, ihr Bewegungsverhalten zu reflektieren. Die Reflexion wurde daher von vielen Kursteilnehmerinnen nicht akzeptiert. Zumindest in zwei Vereinen waren die Teilnehmerinnen auch nicht bereit, die Fragebögen auszufüllen. Da sich Übungsleiterinnen teilweise überfordert fühlten, wurde diese Arbeitsweise dann auch von den Teilnehmerinnen häufig nicht angenommen.

Das Projekt konnte über drei Jahre mit großen Vereinen (2800–3500 Mitglieder) umgesetzt wer-

den. Weitere Voraussetzung für das Gelingen waren eine starke Breitensportorientierung und die aktive Auseinandersetzung mit den Themen „Sport und Gesundheit“ und „Sport der Älteren“ schon vor Bekanntwerden des Modellvorhabens.

Die zwei Vereine, die letztlich ausgestiegen sind, haben andere Schwerpunktsetzungen, in einem Fall die Leistungssportorientierung, im anderen die Ausrichtung auf die sportliche Rehabilitation.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Entscheidende Verbesserungsmöglichkeiten liegen in der kommunikativen Ebene. Mit verstärkter Öffentlichkeitsarbeit und unter Zuhilfenahme geeigneter Medien müssten Vereine zunehmend für neue interessante Aufgabenfelder sensibilisiert werden. Gewünscht wird eine intensivere Betreuung der Vereine durch den LSB. Diese Betreuung sollte sich dabei nicht nur an Übungsleiter richten, sondern auch an Teilnehmer. Eine weitere Voraussetzung liegt im Breitensportgedanken: Wenn die Idee des Breitensports die Vereinsphilosophie für alle Vereinszugehörigen leitet, können die oben genannten Aufgaben leichter bewältigt werden.

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Erfreulicherweise bestehen heute noch zwei Gruppen von 40–50 Leuten, die an einen großen Verein angegliedert sind. Eine flächendeckende Umsetzung wird dagegen eher skeptisch gesehen, da die wichtigsten Voraussetzungen nicht flächendeckend vorhanden sind: Vereinsgröße (mehr als 2000 Mitglieder), Vereinsphilosophie und die Definition der Zielgruppen. Für kleinere Vereine bestehen keine Möglichkeiten der eigenständigen Realisierung solcher Angebote.

Kreis-/Stadt sportbund/-verband B

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Über eine Ausschreibung des LSB ist der Stadt sportbund (SSB) auf das Projekt aufmerksam ge-

worden und hat sich für eine Teilnahme am Modellvorhaben beworben. Wegen der Vielzahl von Anmeldungen für die erste Phase des Projekts, musste unter den Bewerbern gelost werden, um die Teilnehmer festzulegen. Die Auslosung ergab, dass der SSB des Befragten erst in der zweiten Phase beteiligt werden konnte. Beim Start der 2. Modellphase wurde der SSB dann auch vom LSB angeschrieben und zur Teilnahme eingeladen.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Die Zielgruppe „Sport der Älteren“ und der gewählte methodische Vermittlungsansatz waren ausschlaggebend für das Interesse des Stadt sportbundes für die Teilnahme am Projekt. Die vom SSB betreuten Vereine sollten so auf das Arbeitsfeld „Sport der Älteren“ aufmerksam gemacht werden, um zukünftig durch gezielte Angebote gerade in diesem Altersbereich Mitglieder werben zu können und so eine Entwicklung der Sportvereine auch in diese Richtung stärker zu fördern.

Zudem sollte festgestellt werden, ob von den Vereinen das im Projekt gewählte Vermittlungskonzept, den Kursteilnehmerinnen ein lebensbegleitendes Bewegungs- und Sportverständnis näher zu bringen, das losgelöst ist von einem engen Sportartenbezug und die positiven Aspekte des Alterns herausarbeitet, auch umgesetzt werden kann. Spannend war hier vor allem die Frage, inwieweit die Übungsleiterinnen in der Lage waren, nicht nur Bewegung, Spiel und Sport zu vermitteln, sondern durch Gesprächsführung einen Bezug zwischen den Bewegungserfahrungen und der Lebenswelt der Teilnehmer herzustellen.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Durch eine allgemeine Ausschreibung in der Infozeitschrift des SSB wurden die Kooperationspartner gesucht und zur Teilnahme angeregt. Zudem wurden Vereine und Übungsleiterinnen gezielt angeschrieben, die bereits Angebote bzw. Qualifikationen (z.B. Übungsleiterausbildung) in diesem

Schwerpunkt „Sport der Älteren“ nachweisen konnten.

Dadurch wurden vor allem Übungsleiterinnen aus Turnvereinen angesprochen, weil gerade dort die Gruppen „Sport der Älteren“ beheimatet sind und so eine entsprechende Qualifikation vorhanden war. Letztendlich konnten durch diese Aktivitäten drei Übungsleiterinnen gewonnen werden, die das Projekt mit ausdrücklicher Unterstützung ihres Vereins umsetzen wollten.

Terminliche Überschneidungen von einer an mehreren Wochenenden stattfindenden Großveranstaltung (Landesturnfest) und den für das Projekt geforderten zusätzlichen Qualifizierungsmaßnahmen führten dazu, dass die Übungsleiterinnen keine für die Projektdurchführung notwendige Ausbildung erhalten konnten. Eine Übungsleiterin, die an der Qualifizierung teilnehmen konnte, hat sich im Anschluss daran nicht mehr zur Verfügung gestellt, weil die in den Kursen zu vermittelnden Inhalte und damit verbundene notwendige Gesprächsführung nicht ihrem Sportverständnis entsprach. In Ermangelung entsprechend ausgebildeter Übungsleiter war somit eine Umsetzung des Kursangebots im Rahmen der Projektlaufzeit nicht möglich.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Die Schwierigkeit bei der Umsetzung des Projekts ergab sich durch die geforderte zusätzliche Qualifizierung der Kursleiterinnen. Um dieses Problem zukünftig zu vermeiden, soll über neue Zeitmodelle bei der Übungsleiterqualifizierung nachgedacht werden (z.B. Maßnahmen vor Ort, evtl. über einen geringeren Zeitraum oder gestreckt über zwei Samstage als Tagesveranstaltung und nicht immer als Wochenendveranstaltung an irgendeiner Sport-schule).

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Aussagen zu dieser Kategorie können nicht gemacht werden, da keine Gruppen zustande kamen.

Außerhalb der Projektlaufzeit ist es einem Verein jedoch gelungen, eine neue Seniorensportgruppe zu installieren, die mit einem ähnlichen Titel wie die Projektgruppen gestartet wurde, aber wegen der nicht vorhandenen Übungsleiter-Qualifizierung nicht mit den Projektinhalten arbeiten konnte.



Fazit

Aus der Sicht des befragten Kreissportbundvertreters werden die für das Projekt relevanten Bereiche „Sport für Ältere“ und „Sport und Gesundheit“ für die Interessenvertretungen des organisierten Sports in Zukunft an Bedeutung gewinnen. Deshalb war er dem Projektgedanken gegenüber von Anfang an positiv eingestellt. Er sieht Schwierigkeiten in der Umsetzung in kleinen Vereinen, denen durch eine intensivere Betreuung seitens des LSB begegnet werden könnte. In zwei großen Vereinen wurde jeweils eine Projektgruppe eingerichtet. Die beiden Gruppen bestehen heute noch.

Nach Meinung des befragten Stadtsportbundvertreters sind gut ausgebildete und motivierte Übungsleiterinnen eine wichtige Grundlage für eine erfolgreiche Projektteilnahme. Diese konnten zwar durch den SSB gefunden und für das Konzept des Modellvorhabens begeistert werden, eine Umsetzung scheiterte jedoch daran, dass die für das Projekt notwendige zusätzliche Qualifizierungsmaßnahme wegen terminlicher Schwierigkeiten seitens der Übungsleiterinnen nicht wahrgenommen werden konnte.

Das Projekt aus der Sicht der Vereinsvertretungen

Es folgen Auswertungen zu Gesprächen mit vier Vereinsvertretern. Im ersten Fall handelt es sich um den Geschäftsführer eines Vereins, der sich zum Ziel gesetzt hat, ein breites Spektrum von Bewegungs- und Sportmöglichkeiten speziell für betagte Bürger anzubieten. Der zweite Befragte ist Vorsitzender eines Mehrspartensportvereins, mit einer eigenen Tennis- und Vereinsanlage. Des weiteren wurde ein hauptamtlicher Mitarbeiter eines Sportvereins, der seinen Mitgliedern hauptsächlich Angebote im Bereich Gesundheits- und Rehasport anbietet, und eine ebenfalls hauptamtliche Mitarbeiterin eines Mehrspartensportvereins der über eine eigene Vereinssportanlage verfügt, befragt. Diese Vereinsvertreterin ist unter anderem für den Bereich Seniorensport zuständig und hat dort die Aufgabe, neue Angebote und Konzepte in Absprache mit dem Vereinsvorstand zu organisieren bzw. zu realisieren.

Vereinsvertretung A

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Das Projekt wurde durch Pressemitteilungen im Rahmen von Erneuerungsprozessen für sportinteressierte Bürger bekannt. Daraufhin wurde die Gelegenheit genutzt, mit mehreren Vereinsmitgliedern an dem vom LSB angebotenen Einführungsseminar zum Projekt teilzunehmen.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Da die Absicht des Projekts, nämlich die über 55-Jährigen für den Seniorensport oder den Sport der Älteren zu interessieren, mit den Zielen des Vereins übereinstimmt, lag eine Beteiligung am Modellvorhaben nahe. Durch das Einführungsseminar sollte daher zunächst ein Abgleich stattfinden zwischen dem, was der Verein selbst schon im Sport mit betagten Bürgern entwickelt hatte, und dem, was im Bereich „Sport der Älteren“ an Methodik und Didaktik vorgeschlagen wird.

Nach anfänglicher Skepsis wird der Projektansatz nun als „genau richtig“ eingeschätzt, wobei in methodischer Hinsicht vor allem der Umgang mit den alltäglichen Dingen und Bewegungsabläufen des Menschen und den Regeln, Gewohnheiten und Konventionen, denen wir unterliegen, hervorgehoben wird.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Nach Aufnahme in den Kreis derer, die das Projekt durchführen sollten, wurden gleich die ersten Kursvorbereitungen mit der entsprechenden Öffentlichkeitsarbeit getroffen. Auf die Presseberichterstattungen folgten relativ viele Anfragen, so dass anfänglich viele Leute teilnahmen. Es stellte sich allerdings heraus, dass einige falsche Erwartungshaltungen an die Gruppe hatten und frühzeitig wieder ausstiegen.

Als problematisch stellte sich das enge Festhalten an den vorgegebenen Stundenbeschreibungen heraus. Erst nach Rücksprache mit dem Projektteam wurde deutlich, dass dieses stringente Vorgehen gar nicht beabsichtigt war, sondern im Gegenteil die eigenständige, an den alltäglichen Bedürfnissen orientierte Entwicklung der Kursstunden. Allerdings scheint auch unter dieser Prämisse der zeitliche Rahmen zur Durchführung eines Kurstreffens auch bei flexibler Gestaltung sehr eng.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Es wird empfohlen, die Altersausschreibung von 55 auf 50 Jahre herunterzusetzen, weil gerade jüngere Leute unterstützt werden müssen. Die Angebote müssen dann insbesondere für die noch Berufstätigen vorgehalten werden, so dass sie schon im Alter von 50 Jahren an eine bewegungsorientierte Lebensweise herangeführt werden können.

Hinsichtlich der Organisation des Projektes wird die zu knapp bemessene Vorlaufzeit kritisiert. Die Akquisition von Teilnehmerinnen vor Ort kann durch längere Vorbereitung verbessert werden, insbesondere deshalb, weil die Kursinhalte und -

vorgehensweisen einer genaueren Erklärung bedürfen.

Zur Gestaltung der Übungsstunden wird eine Angleichung an die strukturellen Vorgaben der Lehrtätigkeit beim LSB vorgeschlagen, die eine Gliederung in vier Teile vorgibt, während sich die Vorgaben im Rahmen des Projektes auf drei Teile beschränken.

Einige Kursinhalte entfernen sich zu weit vom sportlichen Bewegungsablauf, da die Teilnehmerinnen an Sportangeboten sich vorrangig bewegen und schwitzen wollen. Die Reflexionsphasen sollten daher vorzugsweise an das Ende einer Übungseinheit gestellt werden.

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Der Verein ist gewillt, den als wichtig erachteten Projektansatz fortzusetzen und neben der schon bestehenden Gruppe noch eine weitere, vorrangig für die berufstätigen Älteren am Wochenende anzubieten. Eine flächendeckende Umsetzung ist nach Ansicht nur möglich, wenn separate Abteilungen oder eigenständige Vereine sich dem Thema „Sport der Älteren“ annehmen.

Vereinsvertretung B

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Durch die Lektüre des Magazins „Wir im Sport“ ist der Verein auf das Projekt aufmerksam geworden. Das Interesse wurde zusätzlich durch Publikationen des Stadtsportbundes gefördert. Zentraler Anstoß zur Teilnahme am Modellvorhaben waren jedoch die Aktivitäten des LSB. Hilfreich waren dabei besonders die positiven Erfahrungen, die der Verein bereits bei einem vorangegangenen Projekt zum Thema „Sport der Älteren“ gemacht hatte. Dabei konnte durch die Unterstützung des Landes- und Stadtsportbundes eine Walking-Gruppe für Ältere ins Leben gerufen werden.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Mit der Teilnahme am Projekt verbunden war die Erwartung, „die Reputation des Vereins in der Öffentlichkeit zu stärken“, zumal „der Verein an Außenwirkung verloren hatte“. Damit verbunden war der Wunsch, das Image des Vereins zu modernisieren, die Attraktivität bzw. Angebotsstruktur zu erweitern und sich vor allem gegenüber den Älteren aufgeschlossener zu zeigen. Über die Zeitung und Werbung sollte der älteren Generation verdeutlicht werden, dass sie im Verein eine neue Gemeinschaft finden kann, die sowohl um körperliche Leistungsfähigkeit als auch psychosoziale Handlungskompetenz bemüht ist.

Neu war, dass nicht „der sportliche Gedanke“ die wichtigste Rolle spielte, sondern das Konzept auch vielfältige Kommunikationsmöglichkeiten vorsah, durch das es gelingen könnte, „ein Netz zu schaffen, in dem sich viele Zuhause fühlen können, wenn sie im Alter neue Gemeinschaften suchen“.

Für die Vereinsführung war neben dieser sozialpolitischen Aufgabe auch der finanzielle Aspekt wichtig, der zum einen in der Unterstützung des Projekts durch den LSB lag, aber auch die Chance barg, durch die Gewinnung neuer Mitglieder das Beitragsaufkommen zu erhöhen. Dazu war es jedoch notwendig, die aus Sicht des Befragten vorhandene große Skepsis bei Älteren, im Alter noch einem Verein beizutreten, durch ein neues bzw. angepasstes Sportverständnis zu überwinden.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Entscheidend für die Organisation und Umsetzung des Projekts war die engagierte Arbeit der eingesetzten Übungsleiterin, die auch ein großes Eigeninteresse am Konzept zeigte. Dies war besonders wichtig, da neben einer angemessenen Bezahlung ihrer Übungsleitertätigkeit auch noch zusätzlich ein hohes Maß an ehrenamtlicher Arbeit anfiel, um das Vorhaben im Verein zu realisieren. Der Wunsch der Vereinsleitung, dass sich zwei Übungsleiterin-

nen diese Aufgabe teilen, ließ sich aus finanziellen und zeitlichen Gründen leider nicht umsetzen.

Die Bereitstellung räumlicher Kapazitäten für das Modellvorhaben erwies sich zunächst als schwierig, da eigene Ressourcen nicht zur Verfügung standen. Mit Hilfe des Landes- bzw. Stadtsportbundes konnte jedoch eine geeignete Halle gefunden werden.

Durch das Engagement der Übungsleiterin und einer gezielten Werbung wurde dann eine Gruppe eingerichtet, die das Programm auch heute noch fortsetzt. Wichtig war auch die enge Zusammenarbeit zwischen der Kursleiterin und dem Vorstand, die dazu führte, dass dieses Programm mittlerweile ein reguläres Angebot des Vereins ist. Erhöht wurde die Akzeptanz für das Kursprogramm bei den Vereinsmitgliedern durch regelmäßige Publikationen in der Vereinszeitschrift.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Insgesamt ist das Projekt im Verein sehr gut gelaufen und es hat sich gezeigt, dass die wesentlichen Erwartungen auch erfüllt wurden. Probleme und damit auch Schwierigkeiten bei der zeitlichen Erweiterung des Programms gibt es nach wie vor durch die begrenzten räumlichen Kapazitäten. Von Vereinsseite bestehen leider keine Möglichkeiten diese Situation (z.B. durch den Bau eigener Anlagen) zu verändern. Hier ist die Unterstützung durch das Land, die Kommunen und den LSB notwendig.

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Entgegen der zunächst geplanten zeitlichen Befristung des Kurses ist das Programm mittlerweile ein reguläres Kursangebot des Vereins, da die Teilnehmerinnen den Wunsch geäußert haben, diese Maßnahme in der Gruppe mit der Übungsleiterin fortführen zu dürfen. Dies zeigt jedoch, dass der letzte Schritt, die vollständige Integration der Gruppe in den Verein und somit auch in das Vereinsleben noch nicht ganz geglückt ist. Die Aktivitäten der Gruppe gehen aber schon deutlich über das

reine Bewegungsangebot hinaus (Besuch kultureller Veranstaltungen, gemeinsame Ausflüge etc.).

Die Resonanz aus dieser Gruppe für das Programm wurde noch im letzten Flyer, den der Verein in seinem Einzugsgebiet verteilt hat, deutlich. Darin beschreibt eine Teilnehmerin aus der Gruppe in einem Aufsatz mit dem Titel „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“, wie wohl sie sich in dem Kurs fühlt und dass die Zahl der Mitglieder wächst.

Vereinsvertretung C

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Das Projekt wurde durch Publikationen des LSB bekannt. Im Vereinsvorstand hatte man sich dann darauf geeinigt, einen Vertreter (den Befragten) zu einem eintägigen Lehrgang an die Ruhr-Universität Bochum zu schicken. Die während der Veranstaltung gewonnenen Informationen wurden anschließend im Verein vorgestellt und der Beschluss gefasst, am Projekt teilzunehmen.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Mit der Teilnahme am Projekt wurde erwartet, neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen und das bereits bestehende Kursangebot inhaltlich ergänzen zu können. „Menschen für den Verein zu gewinnen, die sonst dem Vereinsleben nicht so zugewandt sind“, war dabei die Herausforderung, der sich der Verein stellen wollte. Des Weiteren sollten Zielgruppen mit dem Kursangebot angesprochen werden, die lange keinen Sport mehr betrieben hatten oder sogar sportlichen Aktivitäten eher skeptisch bzw. ängstlich gegenüber standen.

Da die meisten Angebote des Vereins in der Regel eine sehr spezifische Ausrichtung haben (Wirbelsäulengymnastik, Koronarsportgruppe, Kinderschwimmkurse etc.) und somit auch jeweils eine genau definierte Zielgruppe angesprochen wird, bot der inhaltlich konzeptionelle Ansatz des Projekts für den Verein die Chance durch ein derart „offenes Angebot“ auch Menschen anzusprechen,

„die sich einfach nur bewegen wollen“. Man wollte sich der Herausforderung stellen, ein solches Programm in den Verein zu integrieren.

Der große Reiz lag dabei vor allem darin, nicht durch eine Orientierung an Risikofaktoren bzw. spezifischen Erkrankungen die Kursteilnehmerinnen zu einem gesünderen Leben bewegen zu wollen, sondern ihnen statt dessen durch das Erkennen des eigenen Bewegungsverhaltens, dem anschließenden Erproben neuer vielfältiger Bewegungserfahrungen und der Reflexion des Erlebten Möglichkeiten aufzuzeigen, dieses in die individuelle Lebenssituation zu integrieren und somit den Grad der Selbstständigkeit zu erhöhen.

Die Erfahrungen, die bei einer solchen Vorgehensweise durch die Übungsleiterinnen in der Gruppe gemacht wurden, sollten dann auch später bei bereits existierenden Gruppen angewandt bzw. erprobt werden.

Auswertungskategorie:

Organisation und Umsetzung des Projektes

Für die Umsetzung des Projekts wurden zunächst drei Übungsleiterinnen zur Fortbildung geschickt. Parallel dazu mussten freie Hallenkapazitäten gefunden werden, um dann durch Werbemaßnahmen auf das Projekt aufmerksam zu machen. Letztendlich konnte der Verein das Programm an zwei Orten in unterschiedlichen Stadtteilen anbieten.

Da an einem Standort die Sporthalle eines Krankenhauses genutzt wurde, konnte das Programm nicht nur durch den Aushang von Plakaten sondern auch im Programmheft des Hospitals beworben werden. Hinzu kamen Artikel in der Zeitung. Die am Projekt beteiligte Gmünder Ersatzkasse hat durch Plakate in ihren Geschäftsstellen und durch gezielte Information an ihre Mitglieder ebenfalls zur Unterstützung des Programms beigetragen. Die Resonanz auf diese Werbemaßnahmen war jedoch so schwach, dass keine Gruppe zustande kam und der Verein somit das Projekt nicht realisieren konnte.

Als Ursache für das Desinteresse nannte der Befragte die gewählten Kurszeiten. Wegen der eingeschränkten Zugriffsmöglichkeit auf Hallenkapazitäten konnten nur Termine zwischen 17.00 und 18.30 Uhr angeboten werden. Da mit dem Angebot aber vor allem der Personenkreis in der Altersgruppe 45–60 Jahre angesprochen werden sollte (Festlegung seitens des Vereins), lag möglicherweise das Scheitern des Projekts darin begründet, dass zeitliche berufliche Beanspruchungen eine Teilnahme am Programm verhinderten.

Auswertungskategorie:

Vorschläge zur Optimierung

Der Verein hatte die Gruppe der 45 bis 60-Jährigen ganz bewusst ausgewählt, weil gerade in diesem Altersbereich kaum Vereinsmitglieder vorhanden waren. Für eine solche Gruppe wären allerdings Kurszeiten zwischen 18.30 und 20.00 Uhr deutlich interessanter. Bei der angespannten Hallensituation in der Kommune war dies jedoch nicht realisierbar. Vereine hier mehr zu unterstützen, vor allem bei Kursangeboten, die eine stärker sportartenspezifische Ausrichtung haben, könnte dabei hilfreich sein.

Möglicherweise sind potentielle Kursteilnehmerinnen auch durch den Veranstaltungstitel „Sport der Älteren“ abgeschreckt worden, da sich viele 45 bis 60-Jährige von einem solchen Motto nicht angesprochen fühlen.

Auswertungskategorie:

Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung

Leider kann zu dieser Kategorie keine Aussage gemacht werden, weil es dem Verein nicht gelungen ist, eine Gruppe zu installieren. Da jedoch bei der Übungsleiterin nach wie vor ein großes Interesse am Programm besteht, gibt es im Verein weiterhin Überlegungen, das Angebot erneut auszuschreiben. Zur Zeit scheitert es jedoch an fehlenden Hallenkapazitäten.

Vereinsvertretung D

*Auswertungskategorie:
Kommunikation des Modellvorhabens*

Dieser Verein ist beim LSB als ein Anbieter von Kursen zum Thema „Sport der Älteren“ registriert. Aus diesem Grunde ist er vom LSB angeschrieben und über die Möglichkeit einer Teilnahme informiert worden.

*Auswertungskategorie:
Ausgangsbedingungen und Erwartungshaltung des Projektpartners*

Ausgangspunkt für die Teilnahme am Modellvorhaben war der Wunsch, durch diese Maßnahme neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen und ein neues interessantes Kursangebot zu gestalten, das sich von den herkömmlichen Angeboten absetzt.

Bei der Werbung von Mitgliedern sollten vor allem diejenigen angesprochen werden, die eine Hemmschwelle haben, in den Verein zu gehen. Das Augenmerk war dabei vor allem auf den Aspekt gerichtet, älteren Menschen deutlich zu machen, dass der Verein auch für diese Altersgruppe ein akzeptables Bewegungsangebot, losgelöst von einer Sportartenorientierung, zur Verfügung stellen kann.

In diesem Zusammenhang schien der „übergreifende und nicht nur in eine Richtung gehende“ konzeptionelle Ansatz des Projekts sehr wertvoll. Besonderes Interesse fand die Absicht, den Kursteilnehmerinnen in den Gesprächsphasen Hintergründe des eigenen „sportlichen“ Bewegungsverhaltens zu verdeutlichen und dieses kritisch zu reflektieren.

*Auswertungskategorie:
Organisation und Umsetzung des Projektes*

Zunächst musste der finanzielle und organisatorische Rahmen des Vorhabens abgesteckt werden. Dazu war es notwendig, eine geeignete Übungsleiterin zu finden und nach Hallenkapazitäten zu suchen.

Schwierigkeiten entstanden vor allem dadurch, dass der vereinseigene Gymnastikraum für die Durchführung nicht ausreichte und so für das zu realisierende Bewegungsangebot eine Sporthalle notwendig war. Da von Seiten des Vereins als Zielgruppe des Projekts die 60 bis 80-Jährigen festgelegt wurden, benötigte man zudem eine Hallenzeit am späten Vor- bzw. frühen Nachmittag, um den Kursteilnehmerinnen gerade im Winter einen gefahrlosen Hin- und Rückweg zu ermöglichen. Da die städtischen Hallen in dieser Zeit durch den Schulsport belegt waren, musste unter Veränderungen des Vereinskursprogramms auf eine eigene Halle zurückgegriffen werden.

*Auswertungskategorie:
Vorschläge zur Optimierung*

Um die vorab beschriebenen Probleme bei der Bereitstellung von Hallen zu reduzieren, wird ange-regt, das Konzept möglicherweise so weit zu modi-fizieren, dass eine Realisation des Kursprogramms auch ohne eine Sporthalle möglich ist. Eine größere Unterstützung durch den Kreissportbund bei der Suche nach Hallenkapazitäten wäre auch hilfreich gewesen. Während der Projektlaufzeit gab es nur einen einzigen Kontakt zwischen dem KSB und dem Verein.

Für die Übungsleiter war zumindest anfänglich der theoretische Hintergrund des Konzepts nicht leicht zu verstehen. Das kann an der Dauer des Schu-lungsprogramms oder an der Verständlichkeit des Unterrichtsmaterials gelegen haben. Möglicherwei-se könnte durch eine Verlängerung der Ausbildung bzw. Vereinfachung der Materialien hier Abhilfe geschaffen werden.

*Auswertungskategorie:
Nachhaltige Wirksamkeit der Projektdurchführung*

Insgesamt ist das Projekt im Verein sehr erfolg-reich umgesetzt worden. Die Erwartungen und Hoffnungen, die mit der Teilnahme verknüpft wa-ren, sind – vor allem was die Gewinnung neuer Mitglieder betrifft – im vollen Umfang erfüllt worden. Die Gruppe hat sich fest etabliert und besteht zur Zeit aus ca. 20 Teilnehmerinnen. Das Programm ist somit zu einem festen Bestandteil der Ange-

botspalette des Vereins geworden. Das Interesse im Umfeld ist mittlerweile so groß, dass ein zweiter Kurs eingerichtet werden könnte, vorausgesetzt, es stünden Hallenkapazitäten zur Verfügung.

Die im Projekt angedachte inhaltliche Konzeption wird auch weiterhin von der Übungsleiterin angewandt. Lediglich die Gesprächs- und Reflexionsphasen haben sich zeitlich etwas reduziert. Nach wie vor läuft das Programm über 10 bis 15 Kurseinheiten, dessen Inhalte im Vorfeld von der Übungsleiterin festgelegt und zum Teil in schriftlicher Form den Teilnehmerinnen ausgehändigt werden.

Mittlerweile besuchen die Teilnehmer dieses Kurses auch andere Angebote des Vereins. Auffällig ist dabei, dass bei neuen Kursinhalten diese Mitglieder generell eine höhere Akzeptanz zeigen und eher in der Lage sind, den Nutzen für sich zu erkennen und diesen in alltägliche Situationen zu transferieren. Offensichtlich ist es durch das Konzept gelungen, die Teilnehmer dazu zu bewegen, „Sport“ nicht mehr nur zu konsumieren, sondern sich damit bewusst auseinander zu setzen.

Fazit

Mit der positiven Grundeinstellung, etwas lernen zu wollen, ist der erste Befragte mit einem Team in das Projekt hineingegangen. Der Projektansatz wird für richtig erachtet mit der Einschränkung, dass sich auch ältere Menschen im Rahmen von Sportangeboten vorrangig bewegen und schwitzen wollen; deshalb sollten die Reflexionsphasen am Ende der Stunde stattfinden. Die Altersgrenze sollte auf 50 Jahre herabgesetzt werden, da gerade die berufstätigen älteren Menschen angesprochen werden müssten. Der Projektansatz wird von diesem Verein weiter verfolgt werden, so dass neben der schon bestehenden Gruppe noch weitere hinzukommen sollen.

Insgesamt sind die Erwartungen, die der zweite befragte Vereinsvertreter mit der Teilnahme am Modellvorhaben verknüpft hatte (Gewinnung neuer Mitglieder, positive Außendarstellung, konzeptionelle Neuorientierung) sehr gut erfüllt worden. Dieser Erfolg war im Wesentlichen auf die engagierte Arbeit der Übungsleiterin und der guten

Zusammenarbeit mit dem Vereinsvorstand zurückzuführen.

Die Bilanz des Projekts für diesen Verein wird folgendermaßen gezogen: „Denn immer nur Haudraufball und Volleyball und trainieren für das Sportabzeichen reicht heutzutage nicht aus, um Ältere für den Verein oder für Gruppen zu gewinnen. Da ist dieses Konzept überzeugender.“

Trotz hoher Motivation auf Seiten des Vereinsvorstands und der Übungsleiterin und guter Unterstützung durch die wissenschaftliche Begleitung ist es im dritten Fall nicht gelungen, das Kursprogramm zu realisieren. Ausschlaggebend dafür war, dass es nicht möglich war, Hallenkapazitäten und Kurszeiten so aufeinander abzustimmen, dass daraus eine hohe Attraktivität für die beworbene Projektzielgruppe resultierte.

Die Intention des vierten Vereinsvertreters, durch ein inhaltlich neues Kurskonzept, das nicht die Vermittlung und Ausübung von Sportarten, sondern die Bewegungserfahrung nebst Reflexion sowie Integration in die Lebenswelt der Kursteilnehmerinnen in den Mittelpunkt stellt, ist im vollen Umfang erfüllt worden. Ausschlaggebend für den Erfolg waren dabei gut ausgebildete, engagierte und motivierte Übungsleiterinnen, deren enge Zusammenarbeit mit der Vereinsführung und ein ausreichendes Angebot an Hallenkapazitäten.



2.5.3 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Kursleitungen

Um einen Überblick über die Akzeptanz der Kursleiterinnen bezüglich der Kurskonzeption zu erhalten und um die gemachten Erfahrungen für andere nutzbar zu machen, wurden Übungsleiterinnen Mitte 2003 von der wissenschaftlichen Begleitung des Projekts um ein Resümee ihrer Projektbeteiligung gebeten. Dazu wurden strukturierte Interviews geführt und die Kernaussagen zusammengefasst.

Stefanie Bartz BTW Bünde

Als Kind hat mich der Jazz-Tanz im Verein sehr begeistert, da ich zu dem oft langweiligen Schulsport wenig Lust hatte. Ich fuhr zusätzlich viel Fahrrad, ging oft schwimmen und spielte Volleyball.



Doch zu Beginn meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin merkte ich schnell, dass für den Vereins-sport keine Zeit mehr blieb. Erst in den schulbegleitenden Praktika, die ich in verschiedenen Kliniken absolvierte, wurde ich mit der Durchführung einer Gruppenbehandlung vertraut gemacht, z.B. Hüft-, Herz-, Brustkrebs-Patienten-Gruppen.

Nach den drei Ausbildungsjahren verspürte ich dann den absoluten Bewegungsdrang und meldete mich im Fitness-Studio des Bänder Turnvereins Westfalia (BTW) an, um Muskulatur aufzubauen. Im März 2002 wechselte ich meine Arbeitsstelle und ging aus der Praxisarbeit in den Gesundheits-sport des BTW. Meine Einsatzgebiete reichen von Gruppen im Eltern-Kind-Bereich, über Power-Training mit jungen dynamischen Leuten sowie Gymnastikgruppen mit Teilnehmerinnen im mittleren Alter, bis hin zu Seniorinnen, die sich durch den Sport im hohen Alter fit halten.

Da ich aus dem physiotherapeutischen Bereich komme, musste ich mich, was die Leitung von Gruppen angeht, doch etwas umstellen. Deshalb

habe ich immer nach Fortbildungsangeboten gesucht und als ich die Fortbildungsankündigung vom LSB Nordrhein-Westfalen sah, war ich sofort begeistert, weil ich etwas gefunden hatte, was mir vielfältige Themen anbot.

Der praktische Teil der Fortbildung enthielt zahlreiche Koordinations- und Aufmerksamkeitsspiele, die bei mir Zweifel an der Durchführung hervorriefen. Ich hatte Angst, dass meine neue Gruppe, mit dem Titel „Fit ab 50“ nicht mit ausreichend Teilnehmerinnen gefüllt werden konnte. Ich glaubte, dass gerade Partnerübungen und Gesprächskreise ein Problem für viele darstellen würden. Aber meine Teilnehmerinnen haben mich vom Gegenteil überzeugt. Die waren immer mit Begeisterung dabei. Der soziale Kontakt war in dieser Gruppe ein ganz besonderer. Da fing das Gelächter schon in der Umkleidekabine an. Ich war wirklich überrascht, wie unkompliziert das alles ablief, auch Themen, die intimer waren, z.B. das Durchführen einer Partnermassage.

Inhaltlich war es für mich wichtig, möglichst flexibel zu sein, um mein Stundenkonzept noch spontan umändern zu können. Ich habe mir im Vorfeld des Kurses viele Gedanken gemacht und viele Leute zu den unterschiedlichen Themenschwerpunkten befragt, auch gerade solche, die mit Sport nicht so viel zu tun haben. Die konnten mir dann schöne Anregungen geben, weil sie einen ganz anderen Blickwinkel auf den Sport haben als ich.

Bedenken gegenüber den Gesprächsphasen haben sich schon in der ersten Kursstunde in Luft aufgelöst. Die Gruppe hat sich sofort untereinander geduzt und war, wenn es um die Gesprächsphasen ging, kaum zu bremsen. Viele haben hier gesehen, dass sie mit ihren „Altersproblemen“ nicht alleine dastehen. Außerdem haben mir die Gesprächsphasen oft Anregungen für die Kursstunde gegeben. Ich konnte mich dadurch viel besser auf die Gruppe einstellen.

Viel Unterstützung habe ich auch vom BTW bekommen. Ein Kollege hat sich um die Zeitungsartikel gekümmert und um Flyer, die ich dann an zentralen Stellen aufgehängt habe. Außerdem habe ich auch intensiv versucht, ältere Leute persönlich

anzusprechen, um sie für den Kurs zu gewinnen. Sehr hilfreich bei der Werbung war auch die Gmünder Ersatzkasse (GEK), die für diesen Kurs geworben und die Interessentinnen dann an uns verwiesen hat.

Zu den einzelnen Themenschwerpunkten muss ich sagen, dass sich das Zirkeltraining sehr gut umsetzen ließ und auch der Schwerpunkt Herzschlag und Pulsfrequenz kam bei den Teilnehmerinnen gut an. Sie hatten mit dem Thema vorher kaum Erfahrung gesammelt und waren ganz interessiert. Schwierig für mich persönlich fand ich die Schulung des Sehannes. Man hat da als Übungsleiterin auf einmal nicht mehr das Feedback der Teilnehmerinnen. Von diesen bekam ich dann überraschenderweise die Rückmeldung, dass ihnen die Stunde sehr gut gefallen hat, weil es so schön ruhig war, und sie haben erstaunt feststellen müssen, wie unaufmerksam sie oft durch den Alltag gehen.

Insgesamt waren die Rückmeldungen auf diesen Kurs nur positiv. Die Teilnehmerinnen fanden die Inhalte sehr abwechslungsreich und waren immer schon gespannt auf die nächste Kursstunde. Sie selber sagen immer: „Wir sind zum Lachen hier, zum Spaß haben“, und das finde ich ganz wichtig.

Ich habe dann auch versucht, einige Inhalte in meine anderen Kurse einzubauen. Doch hier sind die Reaktionen oft etwas zaghafter, weil die Teilnehmerinnen z.B. die Reflexionsphasen einfach nicht gewohnt sind.

Ich würde den Kurs gerne weitermachen und noch viele neue Teilnehmer dafür gewinnen. Obwohl es viel Arbeit war, immer alles zu dokumentieren, hat es Spaß gemacht. Mit der Zeit spielt sich eine gewisse Routine bei der Planung ein und dann ist alles halb so wild.

**Thomas Edelmann
TV Bensberg**

Ich bin mit Fußball groß geworden und irgendwann habe ich dann neben Fußball auch aktiv Tischtennis



gespielt. Mit sechzehn Jahren habe ich dann begonnen, in einem Fitnessstudio zu trainieren. Das war hilfreich, weil ich, nachdem ich mit dem Sportstudium angefangen hatte, mir als Trainer in einem Fitnessstudio etwas dazuverdienen konnte. Ich konnte das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden und in dem Studio dann auch selber trainieren. Nach dem Studium habe ich in einem Studio auf Sylt gearbeitet, mich aber nie richtig wohl dort gefühlt, da ich doch noch sehr mit dem Leverkusener Bereich verwurzelt war. In diesem Studio habe ich meine ersten Erfahrungen im Kursbereich gesammelt. Ich habe Einsteigerkurse für Step-Aerobic und Wirbelsäulengymnastik gegeben. Allerdings bin ich nach einem Jahr wieder zurück in die Nähe von Leverkusen gekommen und habe als Studioleiter gearbeitet. Da der Club noch relativ neu war, musste ich im Kursbereich auch selber mit anpacken und Kurse leiten. Ich habe mir die meisten Sachen selber erarbeitet, weil einfach die Zeit fehlte, eine Fortbildung zu besuchen. In allen Studios, in denen ich gearbeitet habe, habe ich immer Treffen mit den anderen Übungsleitern einberufen, bei denen man sich dann austauschen konnte, fachlich und didaktisch.

Seit 2001 bin ich beim TV Bensberg. Hier bekam ich das erste Mal Kontakt mit Seniorengruppen und bin in dem Zusammenhang auch auf das Projekt „Sport der Älteren“ gestoßen. Kollegen, die an der Fortbildung teilgenommen hatten, waren der Meinung, dass es Probleme mit den Reflexionsphasen geben könnte, aber ich habe im Laufe meiner Übungsleitertätigkeit gelernt, dass man flexibel sein muss. Es ist zu einfach zu sagen, es klappt nicht, weil es nicht gut ist. Ich bin der Meinung, dass es häufig nicht klappt, weil die Umsetzung nicht gut ist. Deshalb habe ich mir auch im Vorfeld viele Gedanken gemacht.

Das erste Problem war, dass ich die ganzen spielerischen Elemente wie Korbball in unseren Räumlichkeiten gar nicht machen konnte. Ein weiteres Problem war, den Kurs überhaupt zu füllen. Wir haben zwar Werbung über Zeitung, Flugblätter und Mundpropaganda gemacht, das führte aber nur zu drei Teilnehmern. Da hat uns der KSB geholfen und die Krankenkassen mobilisiert. Der Kurs konnte dann stattfinden.

Insgesamt habe ich das Konzept eher als roten Faden empfunden, aus dem ich möglichst viele Inhalte umzusetzen versucht habe. Mir war auch wichtig zu erfahren, was die Teilnehmerinnen von diesem Kurs erwarten. Das habe ich ansatzweise in der ersten Kursstunde erfragt. Die Gesprächsphasen, so habe ich die Erfahrung gemacht, waren überhaupt kein Problem. Im Gegenteil, der Kontakt innerhalb der Gruppe war sehr gut, so dass man auch hin und wieder bremsen musste, um nicht zu sehr vom Thema abzuschweifen.

Rückblickend kann ich sagen, dass eigentlich alle Inhalte gut angekommen sind. Schwierigkeiten haben sich immer bei den Inhalten ergeben, die viel Platz erforderten. Das war aufgrund unserer Räumlichkeiten nur schwer oder gar nicht umzusetzen. Bei den Teilnehmerinnen kam es immer dort zu Problemen, wo sie sich selber darstellen sollten. Schwerpunkte, bei denen sie für sich selber differenzieren konnten, sind ihnen leichter gefallen.

Für mich persönlich war der Kurs eine sehr wertvolle Erfahrung, weil ich gelernt habe, die Organisation eines Kurses von A-Z selber in die Hand zu nehmen. Das war zwar sehr zeitintensiv, aber auch sehr lehrreich. Was mich auch sehr gefreut hat ist, dass alle Teilnehmerinnen über den Kurs hinaus noch beim TV Bensberg sportlich aktiv sind.

Gabriele Krämer SV Holzwickede

Meine Übungsleitertätigkeit ist sehr weitreichend. Durch meinen Beruf als staatlich geprüfte Krankengymnastin bin ich in den Kursbereich und die Übungsleitertätigkeit hereingerutscht. Ich habe mich dann vielfach fortgebildet beim LSB, unter anderem in den Bereichen Kinder- und Jugendsport und im Bereich „Sport der Älteren“.

Aufmerksam geworden auf das Projekt sind wir vom Holzwickeder SV durch die Ausschreibung vom LSB. Da der Verein seit langer Zeit bereits großen Wert auf die Arbeit im Bereich Altersport legt und auch ich sehr interessiert an diesem Thema bin, war es auch gar keine Frage, an der Fortbildung teilzunehmen. Wir sind der Meinung, dass der Altersportbereich immer weiter wächst und

man sich auch deshalb gezielt in diesem Bereich fortbilden muss.

Die erste Begegnung mit dem Projekt bei der Fortbildung war ein wenig erschlagend. Das, was dort vermittelt wurde, war toll, und ich war auch von Anfang an vom Konzept und diesem Projektgedanken begeistert, aber ich musste nach der Fortbildung erst das Gehörte und Erlebte reflektieren.

Über die Umsetzung des Konzeptes habe ich mir im Vorfeld sehr viele Gedanken gemacht. Ich halte es für wichtig, in neuen Gruppen eine persönliche Atmosphäre zu schaffen, damit eine Grundlage für die Gespräche vorhanden ist. Deshalb trete ich immer sehr vorsichtig an die Teilnehmer heran. Wichtig im Verlauf des Kurses ist es, jede Stunde zu reflektieren.

Inhaltlich waren die Themen in der Broschüre vom LSB vorgegeben. Trotzdem habe ich mich vor jeder Stunde intensiv mit den jeweiligen Themen auseinandergesetzt. Ich habe zwar schon einige Erfahrung im Bereich „Sport der Älteren“, aber dieses Konzept war für mich zum Teil neu, so dass ich manche Themen überdenken musste.

Von organisatorischer Seite gab es das Problem, passende Räumlichkeiten zu finden. Im Raum Dortmund sind die Hallenkapazitäten sehr knapp. So sind wir dann in Gemeindehäuser oder Seniorenzentren ausgewichen. Im Nachhinein, muss ich sagen, war das sehr positiv, da die Atmosphäre in diesen Räumlichkeiten sehr viel vertauter und persönlicher ist. Die Teilnehmer haben sich gut aufgehoben gefühlt, und das ist bei einer sportunerfahrenen Gruppe immer sehr wichtig.

Geworben haben wir für das Projekt auf vielen Wegen. Ich habe Handzettel und Aushänge entwickelt, die wir dann in den Gesundheitszentren und Altenforen verteilt haben. Ich habe auch die Stadt Unna angesprochen und einen Seniorentag veranstaltet für den ich die Ausstellung „Sport der Älteren“ vom LSB ausgeliehen habe. Auch hier wurden Handzettel und Informationsbroschüren verteilt, aber nicht von mir, sondern von Teilnehmerinnen aus meinen bestehenden Altersportgruppen. Außerdem habe ich noch Apotheken und Ärzte in der

Umgebung mit Handzetteln und Infomaterial versorgt, mit der Bitte, die Patienten anzusprechen. Das Ergebnis dieser Werbung war, dass wir insgesamt sechs Kurse mit jeweils ca. 15 Teilnehmerinnen hatten, mit denen das Projekt startete.

In diesen sechs Kursen war es sehr unterschiedlich, welcher Themenschwerpunkt gut ankam. Das hatte etwas mit der unterschiedlichen Zusammensetzung zu tun. In einem Kurs waren mehr Paare, in dem anderen hauptsächlich Frauen, mit einer anderen Gruppe konnte ich nur Stuhlgymnastik machen. Genauso unterschiedlich wie diese Gruppen war auch die Reaktion auf die Themen. Das einzige, was insgesamt nicht so gut ankam, waren die Spiele. Viele haben sich hierbei nicht ernst genommen gefühlt. Aber ansonsten waren die Teilnehmerinnen insgesamt sehr aufgeschlossen, auch gegenüber den Gesprächsphasen. Da gab es keinerlei Probleme, im Gegenteil, man musste oft aufpassen, dass nicht die ganze Stunde geredet wurde.

Auf die Gruppen bezogen muss ich sagen, dass ich mit ihnen ganz anders umgehe, als mit anderen Gruppen. Hier ist der Kontakt viel persönlicher, weil wir viel miteinander reden. Die Gruppen treffen sich mittlerweile auch außerhalb der Kursstunden. Das soziale Miteinander ist hier sehr intensiv.

Ich habe dann auch versucht, das Konzept auf andere Kurse zu übertragen, das hat sehr gut funktioniert. Gerade die Gesprächsphasen halte ich für ganz elementar für jeden Kurs. Man muss die Probleme angehen, die im Laufe der Jahre auf einen zukommen, und darüber zu reden ist der erste Schritt zur Bewältigung.

Alles in allem war das Projekt für uns im Holzwickeder SV sehr hilfreich und trotz Mehrarbeit waren die Erfahrungen sehr positiv.

Manfred Probst TV Ratingen

Meine Sportbiographie liegt im Dunkeln, in dem Sinne, dass ich nicht mehr genau weiß, wann ich



angefangen habe, Sport zu treiben. Meine Schwerpunkte waren als Kind Geräteturnen und Leichtathletik. Später kamen dann noch die Ballspiele hinzu. Aber die wirkliche Vielfalt des Sports habe ich erst im Laufe meines Studiums „Sport für das Lehramt“ erfahren. Ich bin dann allerdings nicht in den Schuldienst gegangen, sondern bin beim LSB tätig geworden, und hier ist mir klar geworden, dass die Vielfalt des Sport sich erst im Breitensport richtig eröffnet. Die Übungsleitertätigkeit habe ich im Übergang vom Studium zum Beruf begonnen. Mit dem Bereich „Sport der Älteren“ bin ich erst durch meine Tätigkeit beim LSB in Kontakt gekommen; daher kannte ich den Lehrgangsplan schon, bevor das Projekt überhaupt losging. Vom LSB bin ich damit beauftragt worden, Fortbildungsmaßnahmen zu leiten. Dazu musste ich mich auch erst einmal mit Hilfe der Materialiensammlung „Gesundheitsförderung im Sportverein“ in das Konzept einarbeiten. Zu Beginn fand ich es sehr theoretisch und abstrakt, habe aber im Laufe der Fortbildung gemerkt, welche Hintergründe dahinterstehen und wie interessant und spannend dieser Ansatz ist. Ich halte es also für unabdingbar, diese Fortbildung zu machen, wenn man mit dem Konzept arbeiten möchte, weil den meisten Leuten erst während der Fortbildung deutlich wird, was gemeint ist. Ich habe es ja am eigenen Leib erfahren.

Nach der Fortbildung habe ich selber einen Kurs geleitet. Ich hatte das Glück, dass meine Frau hauptamtlich in dem Verein beschäftigt war, in dem ich als Übungsleiter tätig war. Die hatte auch schon viel über das Projekt erfahren und war sofort einverstanden. Der Verein wollte sich stärker Breitensportlich orientieren und über den Seniorensport neue Mitglieder gewinnen. Von Vereinsseite hatte ich dadurch freie Hand, auch was die Werbung anging, die dann über die lokale Presse und Handzettel erfolgte.

Eine Vorüberlegung im Vorfeld des Kurses war, dass ich erst einmal einen sachten Einstieg finden wollte um mit den Leuten warm zu werden, eine Basis zu legen, auf der man kommunizieren kann. Vertrauen ist wichtig für die Reflexionsphasen. Ich habe die Reflexionsphasen zu Beginn relativ kurz gehalten und diese mehr durch Informationsphasen ersetzt, damit die Teilnehmerinnen auch einen

Einblick in die körperlichen Vorgänge und Zusammenhänge erlangen konnten. Mit fortschreitendem Kurs habe ich dann auch die Alltagstransparenz mit eingebaut.

Besonders gut umsetzen ließen sich die Themenschwerpunkte, bei denen die Teilnehmer etwas entdecken oder reflektieren konnten, was äußerlich sichtbar war, z.B. Schwitzen, Herzklopfen etc. Da konnte man gut überleiten zu Alltagssituationen wie Stress, Anspannung und Entspannung. Schwierig wurde es immer dann, wenn es um psychosoziale Themen ging oder wenn es etwas intimer wurde, außergewöhnliche Reaktionen gab es bei dem Thema „Spiele“. Da ging es um das Entdecken und Verändern von Mustern über das Medium Spiel.

Den Transfer auf den Alltag zu schaffen, war für viele schwer, und somit kam es zu unterschiedlichen Reaktionen. Einige hatten große Probleme damit, bestehende Regeln zu verändern und zu akzeptieren.

Durch diesen Kurs habe ich für mich persönlich die Altersphase ein wenig vorweggenommen, als Vorbereitung auf mein eigenes Altern. Ich habe durch das Projekt erkannt, dass Altern nicht von heute auf morgen kommt, sondern dass das ein schleichender Prozess ist, ein langsamer Übergang. Wir verändern uns ständig. Von der sportlichen Seite hat sich bei mir schon viel getan, als ich während und nach dem Studium mit dem Breitensport in Berührung kam. Da habe ich erst gemerkt, was Sport wirklich ist.

Die Inhalte des Projektes waren insgesamt sehr hilfreich für mich. Ich konnte sie auch in anderen Kursen anwenden. Die Vielfalt, die hier geboten wird, kann man in vielen Bereichen nutzen. Ich habe für das Jahr 2004 ein Ausbildungsangebot ins Auge gefasst, in dem Alltags- und Gesprächskompetenz, als wichtige Bausteine des Konzeptes, thematisiert werden sollen.

Louise Vocke
SV Grün-Weiß Hausdülmen

Meine Sportbiographie fängt erst im Erwachsenenalter an. Als ich noch jung war, wurde Sport nicht

sonderlich gefördert. Deshalb habe ich mich auch kaum sportlich betätigt. Das hat sich nach der Schwangerschaft geändert. Ich habe mit unsehrn Kindern sofort angefangen, Sport zu machen. Da es aber hier in Hausdülmen bis dahin nur



einen Fußballverein gab, bin ich mit einer Bekannten zusammen auf die Idee gekommen, eine Kinderturngruppe bei der GW Hausdülmen zu gründen. Wir haben dann beide einen Übungsleiter schein gemacht und unser Vorhaben in die Tat umgesetzt. Das hat sich über die Jahre dann entwickelt; es wurde immer mehr und mehr, und neben Kindersport ist dann noch Gesundheitssport hinzugekommen.

Da wir schon lange auch mit Senioren arbeiten, war uns das Projekt sehr willkommen. Ich habe in der Zeitschrift „Wir im Sport“ eine Werbung dafür gelesen und war sofort begeistert. Diese Begeisterung blieb dann auch während und nach der Fortbildung bestehen. Da ich schon viele Vorerfahrungen im Bereich „Sport der Älteren“ habe, hatte ich auch keinerlei Bedenken, was die Durchführbarkeit angeht. Auch organisatorisch gab es keine Probleme. Die GW Hausdülmen war sofort einverstanden, und so haben wir dann Handzettel verteilt. Doch die beste Werbung für uns war eigentlich die Mund-zu-Mund-Propaganda. Wir haben zwar auch eine Anzeige geschaltet, aber das Sport- und Gesundheitszentrum in Dülmen hat auch immer große Anzeigen geschaltet, mit denen wir nicht in Konkurrenz treten wollten.

Inhaltlich gab es auch keine Probleme. Die Inhalte waren ja alle vorgegeben. Wir haben eine Broschüre bekommen, nach der ich auch meine Stunden geplant habe. Natürlich habe ich hin und wieder mal etwas verändert, aber die meisten Inhalte habe ich übernommen. Toll daran ist, dass man sie nicht nur für einen Seniorenkurs, sondern auch für alle anderen Kurse verwenden könnte.

Die Reaktionen von Teilnehmerseite waren auch durchweg positiv. Sie haben immer alles mitge-

macht. Gut, manchs, z. B. Spielen, kam nicht so gut an, aber bei allen anderen Themen, z.B. Beckenboden- oder Wirbelsäulengymnastik, waren die Teilnehmerinnen immer ganz begeistert. Sie haben Erfahrungen gesammelt, die sie vorher in der Form noch nicht gemacht haben, und das fanden sie sehr interessant. Auch die Reflexionsphasen verliefen unkompliziert. Ich bin immer ganz offen an die Sache herangegangen und habe kein Blatt vor den Mund genommen und die Dinge beim Namen genannt. Das hat vielen schon zu Beginn die Scheu genommen, so dass sie immer sehr frei erzählt haben.

Abschließend kann ich sagen, dass die Kurse auf jeden Fall weitergehen werden. Wir müssen immer eine Warteliste machen, weil wir einfach zu wenig Übungsleiterinnen haben, die die Kurse übernehmen könnten. Für die GW Hausdülmen ist das Projekt eine einmalige Werbung, weil es hier im Umkreis auch nichts Vergleichbares gibt. Wir sind froh, dass wir darauf aufmerksam wurden.

Andrea Bold
DJK Eintracht Coesfeld
VBRS



In meiner Kindheit und Jugend habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert: Schwimmen, Karate, Tennis und Ballspiele.

Beruflich bin ich Krankengymnastin/Physiotherapeutin. Zu DJK Coesfeld bin ich durch Zufall gekommen. Ich habe jahrelang in einer Praxis gearbeitet und nebenbei hier im Studio trainiert. Eines Tages wurde ich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, im Studio zu arbeiten.

Übungsleiterin bin ich nicht. Ich habe einige Fortbildungen besucht, u.a. die für das Projekt „Sport der Älteren“. Eine Kollegin machte mich auf das Projekt des LSB aufmerksam. Da ich schon vorher mehrere Seniorenkurse geleitet hatte und wir viele ältere Teilnehmerinnen in unseren Kursen haben, war ich sofort begeistert.

Die Begeisterung hat auch nach der Fortbildung nicht nachgelassen. Auch die Abteilungsleitung war

von dem Projekt überzeugt. Ich denke aber, dass es für Übungsleiterinnen, die noch keinerlei Erfahrung auf diesem Gebiet haben, etwas schwierig sein könnte, diesen Kurs zu leiten, insbesondere wegen der ganzen Vor- und Nachbereitung. Da wir bei der DJK Coesfeld viele Kurse in diesem Bereich organisieren, war es für uns jedoch kein Problem; Räumlichkeiten und Material stehen ausreichend zur Verfügung.

Wir haben in der Zeitung und mit Handzetteln für diesen Kurs geworben und daraufhin mit zwölf Teilnehmerinnen starten können.

Inhaltlich hatte ich mit der Umsetzung des Konzeptes keine Probleme. In meinen Kursen setze ich sowieso immer verschiedene Schwerpunkte, mal Ausdauer, mal Gleichgewicht, u.s.w., so dass ich mich kaum umstellen musste. Zu Beginn meiner Kurse frage ich die Teilnehmerinnen auch immer, was ihnen in der letzten Kursstunde gut gefallen und was ihnen Schwierigkeiten bereitet hat. Schwierig wurde es in diesem Kurs dann, wenn es um den Alltagsbezug ging. Viele waren doch sehr auf die sportliche Aktivität fixiert und nicht dazu bereit, sich in Form eines Gesprächs mit der Kursstunde auseinander zu setzen.

Noch einmal rückblickend auf die Inhalte war das Thema „Gleichgewicht und Koordination“ ein Thema, was sich sehr gut umsetzen ließ. Wir haben in dieser Stunde hauptsächlich Partnerübungen gemacht. Die Teilnehmerinnen sollten z.B. mit dem Pedalo fahren oder auf der Weichbodenmatte balancieren. Auch haben wir viel mit Bällen gearbeitet. Alle hatten in dieser Stunde sehr viel Spaß und die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Die Kommunikation untereinander war in dieser Stunde, bedingt durch die Partnerübungen, besonders intensiv. An einen Schwerpunkt, der sich nicht oder nur schwierig umsetzen ließ, kann ich mich nicht erinnern.

Abschließend kann ich sagen, dass der Kurs sehr viel Freude gemacht hat, auch wenn er sich nicht in starkem Maße von den Kursen, die ich sonst im Seniorenbereich leite, unterschieden hat. Das Projekt soll auf jeden Fall weitergeführt werden. Viele der Teilnehmerinnen haben den Kurs als

Einstieg in den Sport genutzt und waren froh, ein Angebot gefunden zu haben, welches sie körperlich nicht überfordert. Die meisten haben sich schon für den Folgekurs angemeldet.

Ulrike Kretschmer
SV Concordia Ossenberg

Als ich 1990 die Übungsleiter-C-Ausbildung gemacht habe, habe ich zuerst von einer Bekannten die Kurse übernommen. Anschließend habe ich dann die Ausbildung „Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter“ und die Ausbildung „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“ gemacht und 2001 kam die Ausbildung im Bereich „Sport der Älteren“ dazu. Direkt danach habe ich einen Seniorenkurs ins Leben gerufen. Wegen der großen Resonanz wollten wir einen zweiten Kurs einrichten. In diesen Zeitraum fiel die Ausschreibung vom LSB.



Zu Beginn der Fortbildung war ich eher skeptisch, was die Inhalte anging. Ich habe mich gefragt, ob die Teilnehmer sich auf die Gesprächsphasen einlassen können. Viele kommen eigentlich zum Sport, um sich vom Alltag abzulenken oder um sich einfach nur zu bewegen. Da hatte ich Bedenken, ob überhaupt eine Basis oder ein Bewusstsein für Gespräche vorhanden ist. Aber die Teilnehmerinnen haben mich eines Besseren belehrt. Sie waren sehr gesprächsbereit und ich habe auf alle Themen eine meist positive Rückmeldung erfahren. Auch die Gesprächsphasen kamen gut an. Das hat mich sehr gefreut, denn ich finde es sehr wichtig, ein Körperbewusstsein zu erzeugen und die Teilnehmer zu einer selbstständigen Altersbewältigung anzuleiten und aufzufordern.

Probleme organisatorischer Art gab es keine. Der Verein hat mir sofort Räume und Zeiten zur Verfügung gestellt, nur um die Werbung musste ich mich selber kümmern. Ich habe Handzettel verfasst und bei Ärzten verteilt und auch Anzeigen in den lokalen Zeitungen geschaltet. Die Resonanz war allerdings zu Beginn eher spärlich. Über Mund-zu-

Mund-Propaganda haben wir aber doch 10 Teilnehmerinnen werben können, so dass wir den Kurs starten konnten.

Zu Beginn des Kurses habe ich intensiv überlegt, welche Probleme ältere Leute haben, z.B. mit dem Gleichgewicht, mit der Koordination oder mit den sozialen Beziehungen. Diese Überlegungen habe ich in das Konzept eingebunden und mir dann zu jedem Themenbereich überlegt, wie ich das inhaltlich umsetzen kann. Beim Thema „Gleichgewicht“ habe ich beispielsweise überlegt, was ich den Teilnehmern zumuten kann oder wie wackelig der Untergrund sein darf. In der Stunde selber stellte sich dann auch heraus, dass einige nicht alle Übungsformen machen wollten.

Für mich persönlich waren alle Themenschwerpunkte interessant, die mit Gymnastik zu tun hatten. Was für mich überraschend gut ankam, war das Thema „Mit allen Sinnen“. Ich habe hierfür einen Sinnesparcours erstellt, der sehr gut angenommen wurde. Für die Teilnehmer war das etwas ganz Neues. Ein Thema, bei dem es Schwierigkeiten gab, war das Thema „Gleichgewicht“. Die Teilnehmerinnen hatten hier Hemmungen und fühlten sich unsicher. Auch die Spiele waren etwas schwierig in der Umsetzung. Eine Teilnehmerin hat beispielsweise gesagt, sie fühle sich wie im Kindergarten. Doch trotz dieser Probleme haben sie sich gut auf die Themen eingelassen und im Ganzen waren die Reaktionen sehr positiv.

Vorstellen möchte ich das Thema „Der Einzelne als Teil der Gruppe“. Dieses Thema habe ich gewählt, weil ich es gerade für Senioren sehr wichtig finde, soziale Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Die Rückmeldung war für mich sehr erfreulich, da man gesehen hat, dass dieser Kurs den Teilnehmerinnen mehr gibt als nur Sport.

An meiner Einstellung zum Altern und zum Sport hat sich nichts verändert. Ich war immer schon der Meinung, dass Altern ein Prozess ist und nicht plötzlich kommt.

Als Fazit möchte ich festhalten, dass der Kurs zwar einiges an Aufwand gekostet hat, ich aber daraus nur gelernt habe. Der Kurs bedeutete in der Vor-

und Nachbereitung durchaus einen gewissen Arbeitsaufwand, trotzdem stellte er eine sehr positive Erfahrung dar.

Anita Vins
SC Blau-Weiß Auwel-
Holt



Ich bin staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Im Laufe der Zeit habe ich einige Fortbildungen beim LSB gemacht, unter anderem habe ich dann 1999 die Lizenz „Sport der Älteren“ erworben. Ich leite beim SC Blau-Weiß Auwel-Holt im Moment mehrere Kurse. Dazu zählen Wirbelsäulengymnastikgruppen, die Gruppe „Sport der Älteren“ und Mutter-Kind-Turn-Gruppen.

Auf das Projekt wurde ich durch das Schreiben des LSB an den Verein aufmerksam. Da ich mit meiner Ausbildung im Bereich „Sport der Älteren“ sowie der Verein in das Schema der Ausschreibung passten, bin ich zu der Fortbildung gefahren.

Meine erste Begegnung mit dem Projekt war sehr positiv. Ich hatte das Gefühl, dass mir die Ansätze nicht fremd waren. Der Gesundheitsaspekt und der Bezug zum Alltag waren für mich immer schon sehr interessant. Inhaltlich stellte ich jedoch fest, dass es für mich durchaus eine neue Herausforderung sein könnte. Einen Kurs neu zu starten mit sportunerfahrenen Senioren, empfand ich als spannend. Die inhaltliche Planung war vom LSB vorgegeschrieben, somit waren die Überschriften und die Themen grob klar. Trotzdem habe ich mich für die einzelnen Stunden hingesezt und das Konzept Schritt für Schritt erarbeitet. Ich habe mir ernsthaft Gedanken darüber gemacht, wo in den einzelnen Stunden Platz für Reflexionsphasen ist und wie ich die Teilnehmerinnen zum Sprechen motivieren kann. Die ersten Stunden haben dann, zu meiner Erleichterung, gezeigt, dass es funktioniert. Die Teilnehmerinnen waren sehr aufgeschlossen und hatten ein großes Mitteilungsbedürfnis, so dass die Gesprächsphasen keine Schwierigkeit darstellten.

Im Gegensatz zu anderen Kursen war dieser Kurs auch insofern etwas Besonderes, als dass er sehr

arbeitsintensiv war, nicht nur in der Vorbereitung auf die einzelnen Kursstunden, sondern auch in seiner Organisation. Zwar war der Verein sofort von dem neuen Kurs überzeugt und auch eine Hallenkapazität ließ sich ohne Probleme finden, aber um die Werbung musste ich mich selber kümmern. Ich habe Flyer entworfen und verteilt und Artikel und Anzeigen in den lokalen Tageszeitungen geschaltet. Daraufhin meldeten sich 18 Teilnehmerinnen, mit denen ich den Kurs begann.

Zu Beginn des Kurses war es mir sehr wichtig, die Teilnehmer auch zu behalten. Die erste Stunde war also für mich persönlich die schwierigste. Ich musste die Fragebögen ausfüllen lassen und gleichzeitig darauf achten, dass die Bewegung nicht zu kurz kam. Ansonsten ließen sich die Themen alle sehr gut umsetzen.

Etwas problematisch war, die doch sehr komplexen Themen in der gegebenen Zeit so zu vermitteln, dass auch eine gezielte Aufnahme durch die Teilnehmerinnen möglich war. Deshalb habe ich aus sehr komplexen Einheiten zwei Stunden gemacht. Es war kein Thema dabei, das sich nicht umsetzen ließ oder bei dem negative Reaktionen sichtbar waren. Geholfen hat mir hier meine Erfahrung im Alterssport. Es ist immer ein wenig knifflig, die Balance zu halten zwischen Über- und Unterforderung, aber mit der Zeit lernt man das einzuschätzen.

Meine Einstellung hat sich durch das Projekt nicht sehr verändert. Das Konzept passte sehr gut in mein „Weltbild Sport“ hinein, da ich nie sehr leistungsorientiert war. Sport hat für mich vor allem gesunderhaltende Funktion, und das versuche ich zu vermitteln. Der Kurs war noch einmal ein neuer Denkanstoß im Bereich „Sport und Gesundheit“.

Ich habe einige Inhalte auch in anderen Kursen ausprobiert und es hat gut funktioniert. Aber auch hier muss man abwägen.

Als Fazit könnte ich festhalten, dass dieser Kurs den Teilnehmerinnen mehr gegeben hat als nur Sport. Es ist eine Gruppe entstanden, die sich nicht nur beim Sport trifft, sondern auch außerhalb des Kurses Unternehmungen macht. Für mich war es

eine Bereicherung. Anfangs war es eine Herausforderung und ich brauchte Mut, um diese anzunehmen. Aber im Nachhinein kann ich sagen, dass mich das gestärkt hat. Ich habe also nicht nur gegeben und investiert, sondern auch viel von den Senioren gelernt und zurückbekommen.

Nicole Kohl-Müller
SV Bayer Wuppertal

Ich habe schon als Kind angefangen Sport zu treiben. Damals spielte ich regelmäßig Tennis und Hockey, bekam aber irgendwann Probleme mit dem Rücken. Da das Training oft einseitig war, verstärkten sich diese noch, so dass mein Arzt mir Rückentraining an Geräten verordnet hat. Das hat mir aber keinen Spaß gemacht. Durch Zufall bin ich dann im Alter von zwanzig Jahren beim Aerobic gelandet. Dadurch haben sich die Rückenprobleme gebessert. Aerobic ist insgesamt viel komplexer als die meisten anderen Sportarten. Hierbei werden einfach alle Körperpartien gleichmäßig beansprucht, so dass es zu keinem Ungleichgewicht kommen kann. So habe ich am eigenen Körper erfahren, wie wichtig ein ganzheitliches Training schon im Jugendalter ist. Ich habe dann eine Ausbildung zum Aerobic-Instructor und danach den Übungsleiter-C-Schein und eine Zusatzausbildung Präventionssport gemacht. Seit drei Jahren arbeite ich jetzt bei der Bayer Wuppertal und gebe dort Kurse im allgemeinen Aerobic-Bereich, im Seniorenbereich und biete auch noch Yoga-Kurse an. Sport bedeutet für mich einfach Wohlbefinden, und das möchte ich auch gerne an meine Teilnehmerinnen weitergeben.



Auf das Projekt „Sport der Älteren“ bin ich durch den Verein aufmerksam gemacht worden; die damalige Seniorenbeauftragte der Bayer Wuppertal hat mich eingeladen, an der Fortbildung teilzunehmen. Bei der Fortbildung fand ich es sehr interessant, Leute zu erleben, die noch keinerlei Vorerfahrungen im Sport und auch eigentlich eine negative Einstellung zum Sport hatten. Das Projekt hat mir eine ganz neue Perspektive auf den Seniorensport

gegeben, und ohne Fortbildung hätte ich das nicht so gut erfahren können.

Organisatorischer Art gab es keinerlei Probleme, da die Bayer Wuppertal eine hervorragend ausgestattete Anlage hat, mit Schwimmbad, Außenanlagen und Gymnastikhallen, und auch bei der Werbung, die über Aushänge in den Hallen, Mund-zu-Mund-Propaganda und eine Senioreninfowoche erfolgte, hat der Verein mich gut unterstützt. Inhaltliche Vorüberlegungen von meiner Seite waren im Vorfeld des Kurses, dass ich auf jeden Fall flexibel sein wollte, um auf unterschiedliche Teilnehmerinnen besser eingehen zu können. Im Vordergrund stand für mich auch immer ein ganzheitliches Training, um Zusammenhänge zwischen den Übungen und Themen deutlich werden zu lassen. Ich fand es spannend, etwas mit einer ganz neuen Gruppe zu machen, die noch keinerlei Vorerfahrungen im Sport hatte. Es war toll, die Entwicklung dieser Gruppe zu erleben, zu sehen, dass die Teilnehmerinnen mit der Zeit immer öfter festgestellt haben, wie viel sie eigentlich noch können. Ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist enorm gestiegen. Das liegt mit Sicherheit auch an dem guten Kontakt, der in der Gruppe herrscht. Oft treffen sich die Teilnehmerinnen schon etwas früher, um sich auszutauschen. Aber das liegt, meiner Meinung nach, auch an den Inhalten des Projektes. Gut vermitteln ließ sich beispielsweise der Themenschwerpunkt „Körpererfahrung und Wahrnehmung“, weil hier die Teilnehmerinnen körperlich erfahren können, was gut für sie ist und was nicht. Sie erhalten somit eine direkte Rückmeldung. Doch auch das war, wie so vieles im Kurs, ein Lernprozess, sowohl bei mir selber, als auch bei den Senioren. Auf seinen eigenen Körper hören, ist nicht so einfach, wenn man das nicht gewohnt ist. Doch so wie sich die „Leistungen“ von Woche zu Woche gesteigert haben, so wurden auch die Rückmeldungen in den Reflexionsphasen immer differenzierter.

Dieser Kurs hat mir persönlich gezeigt, wie relativ Alter ist. Ich habe jetzt weniger Angst vor dem Älterwerden und gehe mit Senioren jetzt viel sensibler um. Ich versuche die Inhalte des Projektes auch auf andere Kurse zu übertragen, und bis jetzt habe ich auch in diesen Gruppen damit nur positive Erfahrungen gemacht.

Obwohl der Kurs sehr arbeitsintensiv war, gerade im Vorfeld, bin ich froh, dass ich ihn gemacht habe. Ich habe hier viel über mich selbst gelernt und finde es wichtig, das Konzept noch viel weiter zu verbreiten und es auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen.

Maria Lepping
DJK Eintracht Stadtlohn

Mit Sport bin ich in meiner Jugend nur in der Schule in Kontakt gekommen, intensiver auf dem Gymnasium. Im Sommer machten wir dort Leichtathletik und im Winter Geräteturnen. Geräteturnen hat mir auch immer sehr viel Spaß gemacht, bis ich mich dabei schwer verletzt habe. Danach war dann der Sport erst einmal für mich gestorben. Das änderte sich, als ich mit der Ausbildung begann. Damals ging ich mit einer Arbeitskollegin zum sogenannten Hausfrauensport, bis ich erkannte, dass der Hausfrauensport nicht das Richtige für mich ist, weil die Übungen den Körper mehr belastet als entspannt haben. Ich hatte Rückenbeschwerden und wurde daraufhin vom Arzt zur Krankengymnastik geschickt. Die Krankengymnastik hat mich dann auf den Weg gebracht, in den Gesundheitssport einzusteigen. Ich habe den Übungsleiterschein und zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Gesundheitssport gemacht.



Seit 1966 bin ich dann in der DJK Stadtlohn tätig, bis 1990 habe ich dort ehrenamtlich gearbeitet und seit 13 Jahren bin ich hauptamtlich beschäftigt, leite aber noch selber Kurse. Ich leite zur Zeit eine Herzsportgruppe in Vertretung, eine Kinder-Herzsportgruppe, Senioren-Gymnastikgruppen und Beckenboden- und Wirbelsäulen-Gymnastikgruppen. Außerdem biete ich ein Herz-Kreislauf-Training und einen Kurs für Osteoporose-Patienten an.

Auf des Projekt bin ich durch den Kreissportbund und das Bildungswerk aufmerksam geworden. Da ich schon immer sehr eng mit dem Kreissportbund und dem Bildungswerk zusammenarbeite und die wiederum sehr eng mit dem LSB, habe ich von dem

Projekt erfahren. Bei der DJK Stadtlohn werden gerne neue Sachen ausprobiert, und so bin ich zur Fortbildung gegangen. Am Anfang hatte ich das Gefühl, das ist nichts Neues, das machen wir schon immer so. Aber als es dann um die Praxis ging, konnten wir doch Unterschiede feststellen. Diese Änderungen haben uns dann im Endeffekt ermuntert, das Projekt anzugehen und einen neuen Kurs zu starten. Leider konnte ich bei der DJK keine weiteren Übungsleiterinnen dazu bewegen, diesen neuen Kurs anzugehen. Sie haben es von vorneherein abgelehnt, mit ihren Gruppen Fragebögen auszufüllen, die ganze Mehrarbeit war ihnen zu viel. Ich habe diese Mehrarbeit dann aufgrund meines Hauptamtes mit eingeschoben. Es war auch überhaupt kein Problem, diesen neuen Kurs zu starten, weil die Abteilungen der DJK selbstverantwortlich sind. Auch die Räumlichkeiten waren kein Problem, da wir über eine eigene Geschäftsstelle mit einem Gymnastikraum und einem Fitnesskeller in der Innenstadt von Stadtlohn verfügen. Dort gibt es zusätzlich noch einen Seminarraum und einen Clubraum, in dem auch Gespräche außerhalb sportlicher Betätigung möglich sind.

Wir haben im Vorfeld das Projekt durch Zeitungsartikel beworben, außerdem wurden wir vom LSB in Form von Faltschlägern unterstützt, die in Stadtlohn und Umgebung in Umlauf gebracht wurden.

Über die organisatorische Seite habe ich mir im Vorfeld nicht so viele Gedanken gemacht. Ich bin zusammen mit der Gruppe an die Sache ran gegangen und wir haben uns vieles zusammen erarbeitet. Das war mir auch sehr wichtig. Ich wollte nicht nur vorgeben und die Teilnehmerinnen sollten nicht bloß nachmachen. Gerade an die Gesprächsphasen habe ich mich langsam herangetastet. Wichtig für mich als Übungsleiterin war hierbei natürlich, dass ich flexibel bleibe, damit ich auf alle Eventualitäten reagieren kann. Aber alles in allem war es ein Lernprozess, sowohl für die Gruppe als auch für mich. Ich bin der Meinung, dass man an keine Kursstunde mit einer Schablone herangehen sollte, weil alle Kurse und Teilnehmer unterschiedlich sind.

Von den Inhalten ließ sich besonders gut der Schwerpunkt „Wahrnehmung“ umsetzen. Ich finde

es elementar, dass die Leute in ihren Körper hineinhorchen und dadurch sehen können, warum es ihnen schlecht geht. Ein weiterer Schwerpunkt, der sich gut umsetzen ließ, war das Thema „Atmung“. Die Teilnehmerinnen konnten hier erkennen, dass Atmung ein Gerät sein kann, mit dessen Hilfe man Muskelkraft erzeugen kann. Mir war es immer wichtig, den Teilnehmerinnen etwas an die Hand zu geben, mit dem sie jeden Tag und zu jeder Zeit arbeiten können.

Ich selber habe durch diesen Kurs und durch diese Art Sport zu vermitteln gelernt, dass man eine ganz neue Haltung erlangen kann, und mit Haltung meine ich nicht nur das nach außen hin Sichtbare, sondern auch und gerade die Einstellung. Trotz der Mehrarbeit muss ich abschließend sagen, würde ich es immer wieder machen. Dadurch, dass ich mich soviel mit dem Alter beschäftige, gehe ich dieser Lebensphase jetzt auch viel offener entgegen. Es ist tatsächlich so, dass sich durch den Kurs auch bei mir etwas verändert hat.

Margret Biewer
Kneipp-Verein
Erkelenz

Sportlich aktiv bin ich schon seit langer Zeit. Ich habe ich Judo- und Jiu-Jitsu-Kurse belegt. Durch die Geburt meiner Kinder musste ich damit aber aufhören, weil die ganzen Fallübungen während der Schwangerschaft nicht so gut waren. 1978 habe ich zuerst mal meinen A-Schein gemacht. Nachdem die Kinder dann etwas älter waren, habe ich aber wieder angefangen und in der ehemaligen Jiu-Jitsu-Gruppe eine Frauen-Gymnastikgruppe aufgemacht. Danach kam dann längere Zeit gar nichts und ich wollte auch eigentlich nichts mehr machen, aber irgendwann sprach eine Freundin mich an, ob ich nicht für drei Monate die Gymnastiklehrerin vertreten könne. Ich habe zugesagt und aus den drei Monaten sind dann neun Jahre geworden. Nach den neun Jahren bin ich dann wieder voll in den Beruf eingestiegen. In dieser Zeit habe ich viel im Bereich „Sport der Älteren“ gemacht und auch zahlreiche Fortbildun-



gen besucht. Nach einer Krankheit wusste ich dann, ich muss was für mich tun und da Sport immer schon ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens war, habe ich dann auch noch den Krebsnachsorgeschein gemacht und bin in den Kneipp-Verein Erkelenz eingetreten.

Ursprünglich habe ich das alles nur gemacht, um wieder unter Leute zu kommen. Ich lebe jetzt schon seit fünf Jahren alleine, und im Verein ist es doch leichter, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Im Kneipp-Verein wusste man, dass ich einen Übungsleiterschein habe und auch schon viele Fortbildungen besucht hatte, deshalb wurde ich dann auch angesprochen, ob ich nicht an der Fortbildung für dieses Projekt teilnehmen wollte. Für den Kneipp-Verein war dieses Projekt eine Chance, neue Mitglieder zu werben. Viele hier gehen in Vereine in die Stadt und der Kneipp-Verein hat es da schwer, neue Mitglieder zu bekommen.

Als ich von der Fortbildung nach Hause kam, war ich total begeistert, auch wenn ich wusste, dass einige Sachen in der Umsetzung etwas schwierig sein würden. Der Kneipp-Verein hat mir freie Hand gelassen, das hieß aber auch, dass alle Arbeit an mir hängen blieb. Ich musste mich um die Werbung kümmern, um Materialien und um alles, was so zu einem Kurs dazugehört. Ich habe dann viel Werbung in unserer Vereinszeitung gemacht und habe auch Zettel in Erkelenz und Umgebung verteilt.

Bevor der Kurs dann anfang, habe ich mir ein genaues Konzept für jede Stunde ausgearbeitet, habe mir die Materialien zusammengesucht und dann nur gehofft, dass alles so klappt, wie ich es geplant hatte. Aber das war eigentlich immer der Fall. Die Teilnehmerinnen waren für alles offen, keiner hat blockiert, so dass ich meine Stunden doch meistens auch so durchführen konnte, wie sie geplant waren. Natürlich, manche Sachen fanden sie gut, manche nicht, aber man muss sich auch mal vorstellen, dass das was ganz Neues für die meisten war.

Besonders begeistert waren alle von der Stunde mit dem Schwungtuch. Da haben sich alle gefreut wie die Kinder und wollten auch gar nicht mehr aufhören. Wo wir auch viel gelacht haben, war die

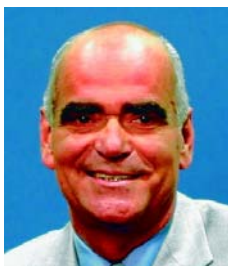
Sache mit den Alltagsbewegungen. Das war etwas völlig Neues und die Teilnehmerinnen waren sehr erstaunt, wie eingefahren bestimmte Abläufe sind. Das war ihnen vorher nicht wirklich bewusst. Was ihnen nicht so gut gefallen hat, war das mit dem Fühlen und Tasten. Da hatten viele ein bisschen Angst, weil es etwas unbekannt war. Die Reaktionen waren aber insgesamt durchweg positiv und alle hatten Spaß.

Besonders spannend fand ich immer die Gesprächsphasen, da kam meistens sehr viel von den Teilnehmerinnen zurück. Die habe sich richtig gefreut, dass sie auch mal gefragt wurden und mitreden durften. Ich habe auch versucht, die Inhalte in meinen anderen Kursen unterzubringen, musste aber schnell feststellen, dass das sehr schwierig ist. Die wollten lieber ihre gewohnte Gymnastik-Stunde und waren auch nur schwer von ihren alten Gewohnheiten abzubringen. Da muss man dann eben flexibel sein als Übungsleiterin.

Abschließend kann ich sagen, dass mir der Kurs sehr viel Freude bereitet hat und dass ich für mich selber gelernt habe, dass der harte Weg, wie ich ihn aus dem Kampfsport kenne, nicht immer der Beste ist, sondern dass viele Dinge mit dem sanften Weg besser funktionieren. Außerdem sollte man im Alter nicht nur körperlich, sondern auch vor allem im Kopf beweglich bleiben und sich nicht gegenüber neuen Ideen verschließen. Auch wenn das Projekt sehr arbeitsintensiv war, war es doch auch sehr lehrreich und interessant. Ich denke, alle, die daran beteiligt waren, ob Übungsleiterin oder Teilnehmerinnen, konnten für sich positive Erkenntnisse gewinnen.

Hartmut Knappmann
Sport für Betagte Bürger
Gladbeck

Ich bin, seit ich zwölf Jahre alt bin, geschwommen und habe Wasserball im Verein gespielt. Ich wurde dann im politischen Bereich tätig, kam aber 1981, als ich Vorsitzender des Stadtsportverbandes wurde, zu der Einsicht, auch an der Basis mitreden zu müs-



sen. Daraufhin habe ich die Übungsleiterausbildung gemacht und eine Gruppe ins Leben gerufen, auf die die Resonanz äußerst positiv war. Insgesamt habe ich viele Breitensportliche Angebote ausprobiert und über viele Jahre eine Gruppe für Frauen und Männer geleitet. Wegen organisatorischer Schwierigkeiten im Umfeld habe ich diese Arbeit dann eingestellt. Zwischendurch habe ich auch immer wieder beim Sport für Betagte Bürger mitgearbeitet, neue Sportarten initiiert und phasenweise auch Kurse übernommen.

Irgendwann habe ich mich mit dem LandesSport-Bund in Verbindung gesetzt, weil ich gerne dauerhaft eine Gruppe im Verein leiten wollte. Ich wollte nicht bloß Sport-Politik machen, sondern auch in der Praxis arbeiten. Das war dann zeitgleich mit der Ausschreibung vom LandesSportBund und der Fortbildung.

Diese Fortbildung habe ich dann äußerst positiv erlebt. Hier fand sich alles wieder, was ich immer gesucht hatte. Ich war sehr überzeugt von dem Konzept, hatte aber das Problem, mich erst einmal mit mir selber auseinanderzusetzen zu müssen. Ich war einige Jahre nicht in der sportlichen Praxis tätig und in der Zwischenzeit hatte sich einiges geändert. Früher habe ich mir nie Gedanken über meine Kursstunden gemacht und jetzt musste ich anfangen, zu sortieren und zu organisieren, das war eine Umstellung.

Was mir besonders gut gefallen hat, war die Übertragbarkeit in den Alltag. Dadurch wird es auch für die Teilnehmerinnen einfacher, die Zusammenhänge zu erkennen. Sie sollten nicht nur irgendetwas machen müssen, sondern auch wissen, warum sie das machen und was dabei im Körper passiert. Nur so können sie verstehen, Transfer leisten und den Alltag aktiv bewältigen.

Geworben haben wir für den Kurs ausschließlich mit Zeitungsartikeln. Die Resonanz darauf war schon so gut, dass mehr nicht nötig war.

Von Vereinsseite bestanden keinerlei Einwände, was die Durchführung des Kurses anging. Schwierig war es nur, eine Hallenkapazität zu finden. Hallen sind generell in Gladbeck Mangelware und

abends freie Zeiten zu finden, ist doppelt schwer. Aber es hat irgendwie geklappt. Zwar haben wir jetzt nicht die „First Class“-Halle, aber uns reicht es. Auch Geräte stellten uns vor Probleme, aber wir hatten glücklicherweise die Möglichkeit, uns die entsprechenden Gerätschaften beim Stadtsportverband leihen zu können. Der Vorteil dabei war, dass der Stadtsportverband alterssportgerechte Materialien, z.B. Langzeitflugbälle, hat, die für unsere Zwecke natürlich optimal waren.

Für die Inhalte war es mir wichtig, direkt zu Beginn eine lockere Atmosphäre zu schaffen. Ich denke, so etwas ist stark abhängig vom Übungsleiter. Und am besten ist es, wenn man die Dinge, die man vermitteln möchte, auch vorleben kann. Die Gruppe hat so gut zusammengefunden; das soziale Miteinander war hier etwas ganz Besonderes.

Zu den Themenschwerpunkten muss ich sagen, dass ich mich nicht an die Vorgaben aus der Handreichung vom LandesSportBund gehalten habe. Ich habe irgendwann gemerkt, woran die Teilnehmerinnen Freude hatten, das waren zum einen Ballspiele und alles, was mit Bewegung zu tun hatte. Jede Stunde war ein Highlight für sich, egal ob wir Fangen gespielt oder eine Ballstaffel mit verschiedenen Bällen gemacht haben.

Das, was in jeder Stunde für die Teilnehmerinnen das Wichtigste war, waren die Reflexionsphasen. Da haben sie sich gut und auch ernsthaft beteiligt. Es interessiert sie zu erkennen, warum sie etwas machen.

Meine Einstellung zum Sport und zum Altern hat sich durch dieses Projekt nicht sehr verändert. Durch meine Arbeit beim Stadtsportverband stand ich immer schon in engem Kontakt zum Breitensport. Und was das Altern angeht, habe ich die Erfahrung gemacht, dass Alter oft eine Frage der eigenen Einstellung ist. Aber es ist in jedem Fall ein Thema, mit dem man sich auseinandersetzen sollte.

Der Kurs hat mir sehr viele positive Erfahrungen gebracht. Ich habe nicht nur investiert, sondern habe mindestens soviel erhalten. Es war nicht ein

Vorturnen, sondern ein gemeinsames Erarbeiten, und das war eine schöne Erfahrung.

Edith Wenzel SG Zons

Meine Sportbiographie sieht so aus, dass ich von meinem 6. bis zu meinem 15. Lebensjahr in der Leichtathletik aktiv war. Da die SG Zons nur ein kleiner Verein ist, waren wir nicht besonders leistungsorientiert, trotzdem haben wir Wettkämpfe besucht. Als ich mit der Ausbildung anfang, habe ich aufgehört im Verein Sport zu treiben. Als dann meine Tochter geboren wurde, hat sich das geändert. Von da an bin ich regelmäßig zum Mutter-Kind-Turnen gegangen. Dort wurde ich dann irgendwann angesprochen, ob ich bereit wäre, den Kurs vertretungsweise zu übernehmen. Ich habe zugesagt und daraufhin hat mich ein Bekannter vom LSB auf die Idee gebracht, einen Übungsleiterschein für Bewegungserziehung für Kleinkinder zu machen. Das ist jetzt mittlerweile 10 Jahre her. Als meine Kinder dann älter wurden, habe ich zusammen mit einer Freundin eine Leichtathletik-Jugendgruppe in der SG Zons gegründet, in der mittlerweile 140 Jugendliche aktiv sind. Unterstützt werden wir von der SG Zons, die mich auch auf das Projekt „Sport der Älteren“ aufmerksam gemacht hat. Vorher hatte ich bereits vertretungsweise einen Seniorenkurs geleitet, so dass ich schon im Vorfeld einige Erfahrungen mit der Klientel sammeln konnte.



Als ich von der Fortbildung nach Hause kam, war ich nicht wirklich überzeugt davon, was ich dort gehört hatte. Ich wollte den Kurs nicht machen, weil mir das zuviel Arbeit war, mit dem ganzen Papierkrieg. Aber dann habe ich überlegt, wofür fährst du einen Tag dahin, opferst Deine Zeit und machst dann nichts daraus?

Die Bedenken, die ich hatte, waren organisatorischer und inhaltlicher Art. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass das inhaltlich funktioniert. Organisatorisch bestand das Problem, dass wir bei der SG Zons noch nie etwas in Kursform gemacht

hatten. So etwas kannten wir aus der Leichtathletik gar nicht. Das war für uns Neuland. Aber dabei hat mir dann der Vereinsvorsitzende der SG Zons geholfen. Er hat mir gesagt, was getan werden muss und hat sich auch ganz alleine um die Werbung gekümmert. Er hat Aushänge gemacht, die wir dann an der Halle oder bei Ärzten in Zons und Umgebung, Massagepraxen und an Pinnwänden, z.B. in der Sparkasse, aufgehängt haben. Er hat Anzeigen in der Lokalpresse geschaltet, aber leider hatte das wenig Erfolg. Viele Leute waren nämlich in dieser Zeit, es waren Sommerferien, im Urlaub. Es war einfach der falsche Zeitpunkt.

Ich habe dann, nachdem kein neuer Kurs zustande gekommen ist, versucht, die Inhalte in einen bestehenden Seniorenkurs einzubauen. Dazu haben wir eine Gruppe mit vielen Teilnehmerinnen geteilt. Doch die Umsetzung der Konzeption in der Projektgruppe gestaltete sich sehr schwierig. Viele Inhalte habe ich gar nicht erst ausprobiert, weil mir klar war, dass die Teilnehmerinnen das nicht annehmen würden. Wenn ich etwas eingebaut habe, dann oft in gymnastischer Form, aber auch dabei wurden schon kritische Stimmen laut. Oft habe ich negative Rückmeldungen bekommen, wenn ich versucht habe, Alltagssituationen einzubauen. Was bei den Teilnehmerinnen gut angekommen ist, war der Zirkel, weil sie dabei individuell bestimmen konnten, wie viel und wie intensiv sie arbeiten. Auch für mich als Kursleiterin war das angenehm, weil ich den Zirkel schon aus der Leichtathletik gut kannte, auch wenn ich mich hier etwas umstellen musste, was Dauer und Intensität anging.

Wie bereits erwähnt, waren viele Inhalte in der bestehenden Gruppe schwierig umzusetzen. Wichtig war hier für mich als Übungsleiterin, immer flexibel an jede Stunde heranzugehen. Ich hatte zwar immer ein Konzept, musste aber in jeder Stunde flexibel auf die Gruppe reagieren können.

Das Projekt war insgesamt, trotz der Schwierigkeiten, eine interessante und lehrreiche Erfahrung für mich. Es war zwar sehr arbeitsintensiv, aber ich habe hier auch gelernt, einen Kurs von vorne bis hinten selber zu planen, mit allem, was dazugehört. Ich werde in diesem Jahr auf jeden Fall noch ein-

mal versuchen, einen völlig neuen Kurs mit sportunerfahrenen Teilnehmerinnen ins Leben zu rufen.

Nachtrag Herbst 2003:

Um an diesem Projekt mitarbeiten zu können, hatten wir eine bestehende Gruppe gesplittet. Nachdem die erste Projektphase beendet war, stellte sich die Frage „Wie geht es weiter?“. Der ein oder andere wollte wieder mit der großen Masse trainieren, so dass nur eine Handvoll in dieser Projektgruppe blieb.

Man merkte dann doch langsam, dass diese Teilnehmerinnen sich in dieser kleinen Gemeinschaft sehr wohl fühlten. Sie empfanden es auch als sehr angenehm, wenn man etwas mehr auf ihre Bedürfnisse (Gesundheit, Krankheit, Ängste, Alltag, Sport) eingehen und darüber reden konnte.

Erst hatte ich gedacht, die ganze Werbung hätte nichts gebracht, denn wir hatten ja keine neuen Mitglieder dazu gewonnen. Aber ca. zwei Monate später kamen dann doch interessierte Leute und wollten wissen, ob es die Gruppe noch gibt und ob man auch mitmachen könnte.

Die Gruppe besteht immer noch, und wir haben 10 neue, „nicht-sportliche“ Leute, teilweise auch Sportunerfahrene dazu bekommen. Einige mussten leider aus gesundheitlichen Gründen aufhören, die anderen fühlen sich wohl und machen auch bei vielen Aktivitäten mit, die wir in unserer 50 Plus-Gruppe anbieten, z.B. Brunch, Grillen, Wanderungen, Sommerfest, Eisessen u.s.w.

Bei der Umsetzung des Projekts brauchten wir einfach einen langen Atem – gut, dass wir ihn hatten.

Waltraud Daseking TuS Westfalia Hombruch

Erst seit drei Jahren bin ich selber sportlich aktiv. Damals war ich in Irland und dort bin ich das erste Mal mit Walking in Kontakt gekommen. Walking war



in Irland stark präsent, und irgendwie hat mich das so gefesselt, dass ich gesagt habe, das möchte ich auch mal ausprobieren. Ich hatte vorher oft Probleme mit meinem Rücken und mit der Hüfte. Der Ischiasnerv war oft eingeklemmt, so dass ich sehr oft Schmerzen hatte. Durch das Walking ist dann eine Besserung eingetreten, deshalb bedeutet Walking für mich ein ganz neues Lebensgefühl und Wohlbefinden. So ist Sport dann sehr schnell zu einem sehr wichtigen Bestandteil meines Lebens geworden. Dieses neue Lebensgefühl wollte ich gerne an andere Leute weitergeben, und so kam mir die Idee, Walking auch im Verein anzubieten. Doch dafür brauchte ich einen Übungsleiterschein. Da der Preis für den Schein geringer ist, wenn man Mitglied in einem Sportverein ist, bin ich dann der Westfalia Hombruch beigetreten. Das war vor zwei Jahren. Ich habe dann den Übungsleiterschein gemacht, aber leider ist, aufgrund mangelnden Interesses, kein Walking-Kurs zustande gekommen.

Ich wurde dann durch die Vereinsleitung angesprochen, ob ich nicht eine Alterssportgruppe leiten möchte. Dem ersten Vorsitzenden des Vereins liegt der Alterssport sehr am Herzen und er hat mich auf die Fortbildung aufmerksam gemacht. Ich hatte damals zwar schon mehrere Seniorengruppen, aber diese Teilnehmerinnen hatten alle schon fast dreißig Jahre Vorerfahrungen im Sport. Die Idee war jetzt, einen neuen Kurs ins Leben zu rufen, nach dem Vorbild des Projektes „Sport der Älteren“, wie es vom LSB und von der Ruhr-Universität Bochum angeboten wurde.

Ich bin dann zusammen mit einer Freundin zu der Fortbildung gegangen und im Gegensatz zu ihr war ich von Anfang an von diesem Projekt überzeugt. Meine Freundin hielt das Konzept für nicht realisierbar und ist nach kurzer Zeit schon ausgestiegen. Ich persönlich war der Meinung, dass das alles nur eine Frage der Verpackung ist. Ich habe den Kurs als Lernprozess verstanden, sowohl für mich als auch für die Senioren. Weiterhin haben mir die Inhalte der Fortbildung sehr geholfen. Da ich als Übungsleiterin noch keine großen Vorerfahrungen hatte, war ich anfangs etwas unsicher, aber die Fortbildung hat mir da viele Anregungen gegeben.

Zu Beginn des Kurses war ich mit dem Problem konfrontiert, den passenden Raum und die passende Zeit zu finden. Deshalb konnte ich das Konzept auch am Anfang nicht so durchführen, wie es eigentlich geplant war. Aber da hat die Vereinsleitung der Westfalia Hombruch mir sehr geholfen. Unser erster Vorsitzender hat sich um fast alles gekümmert. Er hat mir neue Räumlichkeiten besorgt und sich auch im Vorfeld um die Werbung und die Zusammenarbeit mit der Presse gekümmert. Beworben wurde das Projekt am erfolgreichsten in einer kostenlosen Stadtteilzeitung und in unserem Vereinsblatt. Außerdem habe ich noch Flyer in der Fußgängerzone und beim Stadtfest verteilt, aber die waren sehr teuer und haben im Verhältnis dazu nur wenig Erfolg gebracht.

Als der Kurs dann begann, war mir in erster Linie wichtig, dass die Leute gerne kommen und auch dableiben. Ich wollte ihnen für die 48 €, die sie für den Kurs bezahlt haben, etwas bieten. Da ich die Teilnehmerinnen ja alle noch nicht kannte, bin ich sehr vorsichtig an den Kurs herangegangen. Gerade bei den Gesprächsphasen war es mir wichtig, vorher eine Vertrauensbasis zu schaffen. Insgesamt kann ich rückblickend sagen, dass ich in erster Linie Erwartungen an mich selber hatte. Ich wollte die Leute in Bewegung bringen, sie motivieren und bei der Sache halten.

Das hat am Besten beim Themenschwerpunkt „Ausdauer“ geklappt. Das habe ich dann über das Walking zu vermitteln versucht. Schwierig fand ich persönlich den Themenschwerpunkt „Rhythmus und Einklang“. Da hatte ich die Schwierigkeit, das auf den Alltag zu übertragen. Aber die Teilnehmerinnen haben eigentlich in jeder Stunde ganz fantastisch mitgearbeitet. Sie haben sich auch von den anfänglichen Raumschwierigkeiten nicht abschrecken lassen und auch die Fragebögen der Uni bereitwillig ausgefüllt. Sie waren mir bei dem Kurs eine große Hilfe. Das soziale Miteinander war in diesem Kurs sowieso etwas ganz Besonderes, und das hat mich sehr positiv überrascht.

Ich muss sagen, dass ich durch diesen Kurs und durch dieses Projekt gelernt habe, mit dem Altern anders umzugehen und mich besser in die Lage meiner eigenen Eltern versetzen zu können.

Meine Idealvorstellung wäre es, noch mehr Teilnehmerinnen für diesen Kurs zu gewinnen und noch weitere Kurse mit den Inhalten in Zukunft anzubieten. Wichtig finde ich dabei die Beteiligung des LSB, der mich sehr oft unterstützt hat, egal ob es um inhaltliche oder um organisatorische Belange ging.

Hildegard Zimmermann
SV Bausenhagen

Mit 9 Jahren habe ich angefangen in meiner Freizeit Leichtathletik zu machen. Ich habe aber auch an einigen Wettkämpfen und Staffeln teilgenommen.



Sport ist für mich wichtig. Ich habe gemerkt, dass mir die Bewegung gut tut und Spaß macht. Ich habe über 20 Jahre drei schwerstkranke Personen gepflegt und immer einen anstrengenden Tag gehabt. Dabei habe ich gemerkt, dass mich der Sport leistungsfähiger gemacht hat und ich belastbarer war. Durch den Sport habe ich auch nette Freunde gefunden.

Als wir vor ca. 20 Jahren in unserem Verein eine Freizeit- und Breitensportgruppe gegründet haben, habe ich mit der Übungsleitertätigkeit begonnen, viele Gruppen gestartet und sie dann an andere Übungsleiter abgegeben. Heute biete ich Wassergymnastik, Kinderschwimmen, Abenteuer Schwimmen, Walking und Seniorensport an. Zusätzlich bin ich im Vorstand der Freizeit- und Breitensportabteilung tätig und arbeite dort auch im organisatorischen Bereich.

Durch den Arbeitskreis „Sport der Älteren“ des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen in Kaiserau bin ich auf dieses Projekt aufmerksam geworden. Ich hatte durch frühere Erfahrungen ein eigenes Interesse an diesem Projekt mitzuarbeiten. Anfangs war es eine sehr umstrittene Angelegenheit unter den Übungsleiterinnen, weil einige strikt ablehnten, sich über Dinge zu unterhalten, die außerhalb des sportlichen Bereiches angesiedelt sind. Sport war für mich schon immer mehr. Vor

über 35 Jahren haben wir schon dem Handball- und Fußballverein gesagt: „Ihr müsst gerade für Jugendliche mehr anbieten. Sport ist umfassender und vielschichtiger“. Ältere Menschen, die im Sport flexibel und anpassungsfähig sind, zeigen dies auch im „normalen Alltagsleben“. Heute sind auch die älteren Menschen für uns eine wichtige Zielgruppe.

Wir haben uns schnell entschlossen dieses Projekt anzugehen. Es gab keine organisatorischen Probleme. Schwierigkeiten hatten wir dabei, Übungsleiterinnen zu finden, die qualifiziert waren. So habe ich dann zunächst die Rolle übernommen. Inzwischen konnten wir aber eine weitere Übungsleiterin gewinnen. Um Teilnehmer anzusprechen, haben wir uns an die Zeitung gewandt. Wir haben bewusst mit der Kopplung an die Ruhr-Universität Bochum, den Fußball- und Leichtathletik-Verband und den LSB geworben und herausgestellt, dass dies ein ganz besonderes Projekt ist. Wir haben auch Handzettel persönlich an die Leute verteilt und diese direkt angesprochen. Ich glaube, dass die Werbung damit, dass es ein Projekt ist, das wissenschaftlich begleitet wird, dazu beigetragen hat, Teilnehmerinnen zu gewinnen. Ein anderer Grund, der es interessant gemacht hat, ist, dass es ein Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger war.

Vor der ersten Kursstunde war ich optimistisch und sehr gespannt, wer kommen und wie das Klima in der Gruppe sein würde. Es ist uns gelungen, sehr unterschiedliche Menschen anzusprechen: den ehemaligen Sparkassendirektor ebenso wie die Bäuerin. Es sind Bewohner unseres Ortes zu uns in den Kurs gekommen, die vorher kein Interesse an unserem Sportverein gezeigt haben.

Eine spannende Sache und eine neue Erfahrung für die Teilnehmerinnen waren die Übungen mit Einschränkungen wie Augenklappen, Ohrstöpseln oder die Gleichgewichts- und Vertrauensübungen. Wir haben auch die üblichen Inhalte wie Rückengymnastik, Gymnastik und kleine Spiele durchgeführt. Es wurden alle Bereiche angesprochen und es war schön, in jeder Stunde einen anderen Schwerpunkt zu setzen.

Die Teilnehmerinnen waren immer sehr zufrieden und fanden dieses gemischte Programm sehr gut. Die Umsetzung der Tanz- und Entspannungseinheiten kam bei den Männern nicht so gut an, dennoch haben sie mitgemacht. Durch die Teilnahme an der Fortbildung und die Durchführung der Kurse hat sich meine eigene Einstellung zum Alter und zu meiner individuellen Gesundheit nur wenig verändert. Es ist nicht bedeutend, nur alt zu werden, sondern wie ich altere.

Die Erfahrungen, die ich durch dieses Modellprojekt gewonnen habe, fließen auch in die Arbeit mit anderen Gruppen ein. Bei mehr Zeit wäre sicherlich mehr möglich!

Zum SV Bausenhagen siehe auch Seite 36.

2.5.4 Gesamtfazit

Allen Projektpartnern gemeinsam ist das große Interesse am Modellvorhaben und die positive Einstellung zur Projektdurchführung. Die Befragungen der beteiligten Personen zeigen jedoch deutlich die unterschiedlichen Perspektiven, aus denen die Frage der Einführung neuer Programme gesehen wird. Daraus lassen sich Hinweise sowohl für das Gelingen als auch das Mislingen ableiten.

Die Verbände bzw. die Sportorganisation sehen die sportpolitischen Herausforderungen, die sich aus der demographischen Entwicklung ergeben. Demnach wird das Programm „Sport der Älteren“ als wichtige Aufgabe anerkannt. Aus dieser Sicht scheinen besonders Großvereine für eine Umsetzung geeignet, während aus der Sicht von Kursleiterinnen aufgezeigt wird, wie sich Struktur und Selbstverständnis auch von kleineren Vereinen durch das Kursprogramm verändern kann.

Die spezifischen Organisationsebenen des Sports bieten viele Vorteile, sie scheinen aber zuweilen die Durchlässigkeit von Informationen zu behindern. Diese Tatsache wird nicht nur von einzelnen Projektpartnern ausdrücklich genannt, sondern entspricht auch der Erfahrung im Projektverlauf; so erwies sich in vielen Fällen eine direkte Ansprache von Vereinen bzw. noch direkter die Ansprache von Übungsleiterinnen bei der Umsetzung des

Projekts als effektiver, zumindest hat dies zu einer beträchtlichen Vergrößerung der Zahl der Kurse geführt.

Einmütig betont wird die Notwendigkeit zur Qualifizierung der Kursleiterinnen, sofern sie dadurch konkrete Hilfestellungen zur Umsetzung in die Praxis erhalten. Problematischer scheint die Qualifizierungsmaßnahme gesehen zu werden, wenn sie als bloß formale Voraussetzung und somit als zusätzliche zeitliche Belastung wahrgenommen wird. Für die Sportorganisation stellt sich damit auch die generelle Frage, wie diese „Hilfestellung bei der Umsetzung neuer Programme“ in ein bereits bestehendes Qualifizierungssystem eingebunden werden kann.

Bei den Vereinsleitungen ist verständlicherweise das Augemerke auch darauf gerichtet, das Kursprogramm im Sinne der Attraktivität des Vereins zu erweitern und damit neue Mitglieder zu werben. Diese Absicht scheitert häufig an den dazu benötigten Räumen, aber auch, weil sich Übungsleiterinnen nicht für dieses spezielle Programm interessieren. Auch hier gibt es, neben Klagen über mangelnde Unterstützung durch die Sportorganisation, doch zugleich ein deutliches Lob für genau diese Unterstützung. Alle Beteiligten aber sind der Meinung, dass eine dauerhafte Einrichtung von neuen Kursprogrammen nur dann gelingen kann, wenn Übungsleiterinnen und Vereinsführung eng zusammenarbeiten und beide das Programm umsetzen wollen.

Wichtige Hinweise bieten die Beschreibungen der Schwierigkeiten durch eine ungünstige Zeitplanung für die Kurse und bei den Werbemaßnahmen. Auffällig ist auch, dass auf den beiden Ebenen der Verbände bzw. der Vereinsleitung Bedenken bestehen, inwieweit die im Kursprogramm vorgesehenen Reflexionsphasen entweder von den Übungsleiterinnen geleistet werden können oder von den Kursteilnehmerinnen akzeptiert werden. Vorschläge zur Modifizierung des Kursprogramms bis hin zu Vorschlägen zur Veränderung der anzusprechenden Altersgruppen zeigen, dass auf diesen Ebenen das Kursprogramm als verbindliche Vorgabe angesehen wurde.

Dagegen wird bei den Befragungen der Kursleiterinnen eine wesentlich größere Flexibilität im Umgang mit Vorgaben sichtbar. Hier wird nahezu selbstverständlich gesehen, dass das Gelingen eines Kurses natürlich immer von den persönlichen Fähigkeiten und Interessen der Kursleiterinnen auf der einen Seite und den Vorstellungen, Erwartungen, Fähigkeiten der Kursteilnehmerinnen auf der anderen Seite, abhängt. Ebenso deutlich ist, dass sich die Einschätzung der Reflexionsphasen in der Praxis verändert, weil – z.T. zur eigenen Überraschung – Kursteilnehmerinnen dieses Angebot meist aufgreifen.

Sehr ernst zu nehmen sind die Hinweise auf Schwierigkeiten, die Intentionen des Programms und seine theoretischen Hintergründe sofort erfassen zu können. Wenn Theorie jedoch die Gründe dafür aufzeigt, warum bestimmte Inhalte oder Maßnahmen der Kursleiterinnen notwendig und andere weniger geeignet sind, dann ist dieses Verstehen notwendig, um eine eigenständige und souveräne Kursgestaltung zu ermöglichen; hier müsste also überlegt werden, wie die Vermittlung des theoretischen Hintergrundes effektiver zu leisten ist.

Die Berichte der Übungsleiterinnen demonstrieren auch, dass die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, Interesse und Engagement voraussetzen. Da dies jedoch für Vereinsarbeit in Sportarten ebenso gilt wie für eine Praxis im Sport der Älteren, wird es darauf ankommen, die jeweils interessierte Gruppe gezielt ansprechen zu können.

3 Teil B: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – aus der Praxis für die Praxis

Der folgende Teil enthält Hinweise zur Durchführung eines Kursangebots „**Mit Haltung in eine neue Lebensphase**“ (vergleiche Seite 18 f.), die Beschreibung von Kursstunden, die von beteiligten Übungsleiterinnen durchgeführt wurden, sowie einen Stundenentwurf, der von einer Honorarlehrkraft des LSB im Bereich „Sport der Älteren“ entwickelt und auf der Fachtagung „Sport der Älteren“ 2002 in Hachen vorgestellt wurde.

3.1 Wozu Teil B?

Wenn Sie durch das bisher Gelesene Lust bekommen haben, sich auch in der Praxis mit dem Kurskonzept „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ (oder wie immer Sie es in Ihrem Verein nennen möchten) zu beschäftigen, dann möchten wir Ihnen Anregungen geben, Ihnen Mut machen und zeigen, dass die Umsetzung des Konzepts gar nicht so schwierig ist. Wir, das sind eine Reihe von Übungsleiterinnen, die während der Modellphasen aktiv an dem Projekt beteiligt waren, und die wissenschaftliche Begleitung des Projekts, die einige Theorieanteile beisteuerte.

Die nachfolgenden Praxisthemen und -inhalte sollen als Anregungen, Hilfen und als Beispiele dafür dienen, wie Sie die Kursziele in der Praxis umsetzen können. Sie sollen als „roter Faden“ verstanden werden, an dem man sich zwar orientieren kann, an dem man aber nicht festhalten muss – oder, wenn Sie so wollen, als Kochbuch, aus dem man hier und da mal etwas ausprobiert, es verändert, verfeinert oder an den persönlichen Geschmack anpasst.

Die Kurspraxis bezieht sich nicht auf eine bestimmte Sportart, ihre Inhalte sind sportartübergreifend. Wenn Sie z.B. in einem Fußball-, Karate-, Leichtathletik- oder Schwimmverein sportartspezifisch tätig sind, müssen Sie die Inhalte der jeweiligen Sportart dahingehend erweitern bzw. verändern, dass sie mit den Zielen der Kurspraxis übereinstimmen. So kann bei gleicher Zielsetzung die inhaltliche Umsetzung von Verein zu Verein stark variieren.

Aber es gibt natürlich bestimmte Themen, die im Rahmen eines Kurses, der sich mit der umfassen-

den Gesundheitsförderung für ältere Menschen befasst, enthalten sein müssen. Die konzeptionellen Überlegungen, die dem Kurs „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ zugrunde liegen, sind in Teil A, Kapitel I.4–6 ausführlich beschrieben und sollen deshalb hier nicht wiederholt werden. Dennoch seien die Kernaspekte noch einmal genannt:

- : Die Teilnehmerinnen sollen sich mit ihrem individuellen **Gesundheitsverständnis** auseinandersetzen.
- : Durch bessere **Körperwahrnehmungsfähigkeit** sollen Sie in die Lage versetzt werden, gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen und Situationen früher zu erkennen. Körperwahrnehmungsfähigkeit hilft ihnen aber auch zu spüren, ob das, was sie zur Bewahrung oder Verbesserung ihrer Gesundheit tun, wirkungsvoll ist.
- : Die **Verhaltensmuster**, die jeder sich im Laufe seines Lebens angewöhnt, können sowohl hilfreich als auch behindernd bei der zufriedenstellenden Gestaltung des individuellen Lebensalltags sein. Die eigenen Muster und ihre Bedeutung für die Gesundheit zu kennen und evtl. durchbrechen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt der individuellen Gestaltungsfähigkeit des Alltags.
- : Auch **Regeln** geben Sicherheit und ermöglichen das Leben in der sozialen Gemeinschaft. Sie ordnen das Chaos, geben Verhaltenshinweise. Aber Regeln können auch die individuelle Entfaltung behindern. Im Verlauf des Lebens ändert sich die Bedeutung von bestimmten Regeln für den Einzelnen, sie werden zur Belastung. Zu zeigen, dass Regeln veränderbar sind, an die jeweilige Situation angepasst werden können, ist Ziel des Kurses, ebenso, wie zur Reflexion darüber anzuregen, ob diese Regeln noch der jeweiligen Lebenssituation angemessen sind und wie sie verändert werden können.
- : Die eigenen Wünsche (das **Wollen**) mit den äußeren Erwartungen (dem **Sollen**) und den individuellen Möglichkeiten (dem **Können**) in Einklang zu bringen, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Erhalt der Gesundheit.

: Aber erst, wenn die Erfahrungen des Bewegungskurses in den **Alltag** übertragen werden können, haben wir eine Chance, das Ziel des Kurses zu erreichen, nämlich die Gesundheit zu stärken.

Wie Sie letztendlich Ihre Kurspraxis gestalten, steht in enger Abhängigkeit zu den jeweiligen Kursteilnehmerinnen. Die Kurspraxis bezieht sich immer wieder auf die individuelle Lebenssituation und die Vorstellungen, Erwartungen und Voraussetzungen Ihrer Teilnehmerinnen. Die Gesprächs- und Reflektionsphasen innerhalb der Kursstunden dienen auch dazu, die diesbezüglichen Erwartungen der Teilnehmerinnen besser kennen zu lernen. Somit wird von Ihnen neben einem hohen Beobachtungs- und Einfühlungsvermögen und der Kunst, Ihren Kurs je nach Situation teilnehmergeerecht zu modifizieren, auch Flexibilität, Kreativität und Phantasie gefordert.

3.2 Die ideale Kursleiterin

Welche Voraussetzungen sollten Sie mitbringen, um ein solches Kursangebot zu starten?

Sind Sie offen für eine bewusste Auseinandersetzung mit den theoretischen Voraussetzungen und Grundlagen einer umfassend gesundheitsfördernden Kurspraxis für ältere Menschen?

Haben Sie Lust, sich mit den neuen Zielen, Inhalten und der Methodik der Kurspraxis „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ auseinander zu setzen?

Sind Sie in der Lage, Ihr eigenes Sport- und Gesundheitsverständnis zu reflektieren? Passt das eigene Verständnis von Sport und Gesundheit mit den Grundgedanken der umfassenden Gesundheitsförderung überein?

Sind Sie sich Ihrer eigenen Einstellung zum Älterwerden und Altsein bewusst?

Haben Sie die Fähigkeit, sich in der Leitungsfunktion nicht selbst in den Mittelpunkt zu stellen, und vermeiden Sie es, mit belehrend-aufklärendem

Unterrichtsstil das eigene Fachwissen zu vermitteln?

Können Sie sich selbst auch immer als Lernende sehen, d.h. eigene Einstellungen und Verhalten durch neue Erfahrungen in Frage stellen und gegebenenfalls verändern?

Wenn Informationen von den TN erbeten werden, können Sie diese auf neutraler, verständlicher Sprachebene geben?

Steht die Gruppe in Ihren Kursen im Mittelpunkt und gestalten Sie den Kurs-/Stundenverlauf teilnehmerorientiert (methodisches Geschick und Sensibilität für die Teilnehmerinnen)?

Bringen Sie Fingerspitzengefühl, Feinfühligkeit und aufmerksame Beobachtungsgabe mit? Achten Sie auf Reaktionen der TN und greifen Sie diese, wenn erforderlich, im Gespräch auf?

Schaffen Sie in Ihren Kursen ein soziales Klima, in dem Offenheit gelernt und gepflegt werden kann?

Wenn ja, dann sind Sie die ideale Kursleiterin für einen Kurs „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“!



3.3 Wissenswertes zum Aufbau einer Kursstunde

Wie ist der Aufbau einer Kursstunde (wir gehen von einer mindestens 60-minütigen Stunde aus) gestaltet?

Die Kursstunde ist in vier Phasen gegliedert:

- : Einstimmung
- : Schwerpunkt
- : Schwerpunktabschluss
- : Stundenausklang

Diese Stundenabschnitte können natürlich auch fließend ineinander übergehen.

Die Phase der Einstimmung kann beinhalten:

- : eine kurze Gesprächsphase (Begrüßung, „Wer möchte etwas sagen?“, „Ist irgend etwas Wichtiges in der letzten Woche passiert, was als Gesprächsthema in die Gruppe gehört?“)
- : die körperliche Vorbereitung/Aufwärmen, die psychische Einstimmung
- : die Erläuterung des Stundenthemas

Die Phase des Schwerpunktes kann beinhalten:

- : Die bewusste Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Stunden-Themen.
Diese Stunden-Themen sollen so aufgearbeitet werden, dass über das Medium Bewegung individuelle Wahrnehmungsprozesse (den eigenen Körper, das eigene Verhalten betreffend) in Gang gesetzt werden können und zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung anregen
- : eine oder mehrere Reflexionsphasen, die dazu dienen, das Erlebte, Erspürte, individuell Wahrgenommene zu verbalisieren, bewusst zu machen und gegenseitig auszutauschen

Die Phase des Schwerpunktabschlusses kann beinhalten:

- : den „runden“ Abschluss des Stundenthemas. Die TN sollen nicht verunsichert aus der Stunde ge-

hen („Was sollte das alles heute...“). Sinnvoll kann eine Zusammenfassung des Verlaufs und der Intention der Stunde mit ihren wesentlichen Sachverhalten sein.

Die Phase des Stundenausklangs kann beinhalten:

- : Formen der Entspannung
- : Ausblick auf die nächste Stunde
- : Abschlusskreis



3.4 Was ist das Besondere am Kursangebot „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“?

3.4.1 Wissenswertes zum Thema Gesprächs- und Reflexionsphasen im Sport der Älteren

Was Sie längst schon kennen...

Als Gruppenleitung von Angeboten im Sport der Älteren wissen Sie nur zu gut, dass der Meinungs- und Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen untereinander über die alltäglichen Dinge des Lebens einen festen und wichtigen Bestandteil im Kontext der Übungsstunde darstellt. Vor und nach der Stunde, in der Umkleidekabine und nicht zuletzt häufig auch zu Beginn der Übungsstunde werden die Erlebnisse, die kleinen und großen Freuden aber auch die Ärgernisse der vergangenen Woche lebhaft erzählt und diskutiert.

Reden während der Sportstunde?

Natürlich wird auch in Ihren Kursen gesprochen! Zunächst einmal sind Sie diejenige, die Informationen gibt und erzählt, wie ein Spiel, eine Übung o.ä. korrekt ausgeführt wird und welche Spiel- oder Übungsform als nächstes folgt. Selbstverständlich ist auch, dass eine Kursstunde mit einer netten Begrüßung beginnt; vielleicht gibt es in Ihren Kursen auch ein kurzes TN-'Blitzlicht': Die TN berichten über Auffälligkeiten oder etwas anderes Erwähnenswertes der letzten Woche. Wird nicht auch sonst häufig in der Stunde gesprochen und gelacht: Das hat aber Spaß gemacht – Puh, war das anstrengend – Da fällt mir doch ein Witz ein, den muss ich Euch erzählen?. Und dann, am Ende der Stunde, könnte es doch völlig normal sein, dass bei einem gemeinsamen Schlusskreis jede Teilnehmerin die Gelegenheit bekommt, zu erzählen, was ihr in dieser Stunde aufgefallen ist. Gespräche sind also ganz normaler Bestandteil von Übungsstunden.

Keine Sorge – wir können Sie beruhigen, denn wir wissen, was Sie jetzt denken! Sie denken: „Oh Gott, noch mehr Gespräche? Die Teilnehmerinnen wollen sich doch überwiegend bewegen, sie sind ja schließlich zum Sporttreiben in die Halle gekommen und wollen mit Sicherheit nicht jedes Spiel, jede Übung zerreden. Außerdem bin ich doch hier nicht in der Rolle einer Psychologin, die ständig die Verhaltensweisen der Teilnehmerinnen beobachtet und hinterfragt. Ich will hier doch keine Gesprächstherapie machen, sondern einen Sportkurs leiten.“

Da geben wir Ihnen völlig Recht! Sie sollen weder die Rolle einer Psychologin einnehmen, noch sollen Sie Gesprächstherapien durchführen.

Das ist für Sie (vielleicht) neu und unbekannt...

Geleitete Reflexionsphasen in der Kurspraxis – wozu soll das gut sein?

Da es ein wesentliches Ziel der Bewegungspraxis „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ ist, die Wahrnehmung auf körperliche Vorgänge und Verhaltensweisen zu lenken und diese bewusst wer-

den zu lassen, ist es wichtig, dass Sie die TN in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachten, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden, denn die Schulung der Körperwahrnehmung und die Auseinandersetzung mit eigenen Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten geschieht nicht von selbst, sondern setzt Reflexion voraus. Das Sich-Bewusst-Machen eigener Muster geformten Verhaltens kann von Ihnen durch gezielte Fragen und Gesprächsangebote unterstützt werden. Mit Blick auf das Kursziel werden Gespräche somit zu einem wesentlichen Bestandteil des Bewegungsangebots.

In Ruhe abwarten oder Gesprächsanlässe inszenieren?

Wie aber kommt es zu den Gesprächen? Entstehen Sie von ganz allein oder sollte man durch die Auswahl der Stundeninhalte Gespräche „provokieren“. Ehlen beschreibt in seinem Aufsatz Erfahrungen mit zufällig entstandenen Gesprächen, die er während der mehr als 10-jährigen Leitung einer Gruppe von Seniorinnen gemacht hat¹⁶. Er unterscheidet

- : Gespräche, die durch eine Bemerkung von Teilnehmerinnen ausgelöst wurden,
- : Gespräche, die durch ein Bewegungsgeschehen ausgelöst wurden und
- : Gespräche, die durch einen Konflikt ausgelöst wurden.

Alle diese Gespräche waren nicht geplant, sie haben sich zufällig so ergeben.

Das Konzept „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ überlässt die Gesprächsentstehung jedoch nicht nur dem Zufall, sondern schafft Anlässe zur Reflexion und zum Gespräch. Voraussetzung ist eine zielgerichtete Auswahl der Übungen und Be-

¹⁶ Ehlen, Joe: Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren – oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. *Motorik, Zeitschrift für Motopädagogik und Motherapie*, Heft 3, 2002. Schorndorf.

wegungsaufgaben der Stunde, die geeignet sein müssen, den jeweiligen Stundenschwerpunkt zu thematisieren.

Da wir nicht davon ausgehen können, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur über die Durchführung der Bewegungsaufgaben sensibilisiert werden, sind einige Vorüberlegungen und Beobachtungen notwendig. Sie sollten sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten Sie die TN sensibel dazu motivieren können, sich ihre verschiedenen Empfindungen bei den Übungs- und Spielformen bewusst zu machen und diese vielleicht zu verbalisieren.

Sicherlich ist zu Beginn eines Kurses, wenn die Teilnehmerinnen noch nicht so gut miteinander vertraut sind, die Bereitschaft zur Äußerung noch gering. Deshalb stehen in der Anfangsphase des Kurses themenbezogene Informationsgespräche und verbale Wahrnehmunglenkung im Vordergrund. Um Reflexion des Erlebten anzuregen, reicht es zunächst oft, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen mit der Bitte an die TN, diese Fragen für sich selber zu beantworten. Vielleicht entsteht die Situation von ganz allein, dass eine Teilnehmerin sich dazu äußert und sich ein Gespräch entwickelt. Ein kurzer Abschlusskreis am Ende der Stunde bietet ebenfalls die Möglichkeit, Fragen aufzugreifen. Achten Sie einmal darauf, ob diese Art von Gesprächen nicht vielleicht beim anschließenden Umziehen geführt werden. Beachten Sie bitte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz, „die Teilnehmerinnen dort abzuholen, wo sie stehen“. Warten Sie, bis die Gruppe ausreichend miteinander vertraut ist, bevor Sie Gesprächsrunden initiieren.

Ideal ist es, wenn die TN über die Übungs- und Spielformen Reaktionen zeigen und selber Äußerungen formulieren. Diese Reaktionen oder Äußerungen könnten Sie dann aufgreifen und zum Anlass für ein Gespräch nehmen. Sie übernehmen dabei kurzfristig die Rolle einer „Diskussionsführerin“, die sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen eine Gesprächsphase so leitet, dass nicht nur eine

Person redet, sondern auch andere, besonders stillere Personen, zu Wort kommen.

Achten Sie bitte darauf, dass die Gesprächsphasen von Ihnen zeitlich begrenzt und damit kurz gehalten werden. Die Gefahr, dass Erlebtes zerredet wird, können Sie damit vermeiden. Wenn Sie merken, die Mehrzahl der TN hat an dem einen oder anderen Gespräch wenig Interesse, dann versuchen Sie nicht krampfhaft, ein Gespräch zu initiieren oder in Gang zu halten, sondern gehen Sie im normalen Kursgeschehen weiter. Und wenn Sie merken sollten, dass das Interesse der TN bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, können Sie ja immer noch von der Möglichkeit Gebrauch machen, dieses Gespräch nach der Kursstunde in gemütlicher, geselliger Runde im Vereinsheim oder in der Gastronomie wieder aufzunehmen.

Und – keine Angst –, wie unsere Befragungen gezeigt haben, antworteten 96% der Teilnehmerinnen, die Gesprächsphasen hätten ihnen gut oder sehr gut gefallen.

Noch nicht überzeugt?

Sie sind noch immer skeptisch und glauben, Gesprächsphasen in einem Sportkurs sind unpassend und außerdem auch noch schwierig? Dann schlagen Sie doch einmal auf den Seiten 42 und 44 f. nach, was die Teilnehmerinnen zum Thema Gesprächs- und Reflexionsphasen sagen und welche Erfahrungen die beteiligten Übungsleiterinnen damit gemacht haben.

3.4.2 Sport und Bewegung – Ausbruch aus dem Alltag oder Teil des Alltags?

Wenn Sie als Übungsleiterin mehrfach in der Woche in der Sporthalle stehen und Kurse leiten, ist dies ganz sicher ein Teil Ihres Alltags. Aber wie sieht es mit den Teilnehmerinnen aus? Ist für sie der Kurs ein Freiraum, in den sie sich zurückziehen können, wenn sie dem Alltag einmal entfliehen wollen?

Sport und Bewegung sind immer Teil der ganzheitlichen Lebenswelt des Einzelnen. Sie stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang mit dem Alltag, werden von diesem bedingt und wirken selbst wieder auf den Alltag zurück. Diese Bezüge sind vielfältig: Der Termin der Bewegungsstunde schmälert die im Alltag für andere Dinge zur Verfügung stehende Zeit. Wichtige Termine verhindern umgekehrt die Teilnahme an Bewegungsaktivitäten. Befindlichkeitsverbesserung durch Bewegung, Sport und Spiel wirkt über die Sporthalle hinaus und Trainingseffekte in Bezug auf Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer helfen bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben. Soziale Kontakte, die in der Bewegungsstunde entstanden sind, werden auch außerhalb der Sporthalle gepflegt, sei es durch gemeinsame Wanderungen, Konzert- oder Museumsbesuche oder durch Einladungen zum Geburtstag o.ä. All dies trägt zum Erhalt von Lebensqualität im Alter bei.

Das Kursangebot „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ zielt auf eine umfassende Förderung von Kompetenzen bei der Alltagsgestaltung und -bewältigung ab und will zur Entwicklung eines altersgemäßen Lebenssinns beitragen. Es verlangt deshalb eine bewusste Auseinandersetzung der Teilnehmerinnen mit dem Phänomen des Alterns, dem eigenen Altersbild in Relation zum Bild der Alten in der Gesellschaft, dem Umgang mit dem eigenen Körper, mit geltenden Bewegungsnormen, Mustern und Regeln. Daraus leiten sich Stunden-themen ab, die für alternde Menschen von Bedeu-

tung sein können und eine Brücke zwischen Bewegungsgeschehen und alltäglichem Leben schlagen.

3.5 Stundenbeispiele

Die folgenden Stundenbeispiele stammen von Übungsleiterinnen (ÜL) und wurden so von ihnen in ihren Projektkursen durchgeführt. Eine Ausnahme stellt die Stunde „Gemeinsam die Natur erleben“ dar, die von Ellen Berghaus anlässlich der Fachtagung „Sport der Älteren“ 2002 in Hachen vorgestellt wurde. Die Stunden bilden ein breites Spektrum möglicher Inhalte des Kurses „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ ab; allerdings gibt es weitere Inhalte, die für die Auseinandersetzung mit dem Prozess des Alterns und die Entwicklung von gesundheitsstabilisierenden Ressourcen bedeutungsvoll sein können.

Die hier vorgestellten Beispiele zeigen verschiedene Herangehensweisen. Eingeflossen sind die individuellen Vorerfahrungen, Neigungen und die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Kursleitungen.

So gibt es Stunden, die einen sehr direkten Bezug zum Alltag der Teilnehmerinnen (TN) ermöglichen neben Stunden, in denen die Bedeutung der Stundeninhalte für die erfolgreiche Bewältigung des individuellen Lebensalltags erst auf den zweiten Blick erkennbar sind.

Die Stunden zeigen auch, dass die Übungsleiterinnen ganz unterschiedlich mit den Gesprächs- und Reflexionsphasen umgegangen sind: Häufig wurde die Stunde mit einem Gespräch über die Erfahrungen seit der letzten Stunde oder über das heutige Stundenthema begonnen. Auch am Ende der Stunden wurde von den meisten Kursleitungen noch einmal eine Gesprächsphase geplant. Es ergaben sich Gesprächsphasen aus dem Stundenverlauf (siehe Stunde 3) oder die Gespräche waren so intensiv, dass die Stunde verlängert werden musste (siehe Stunde 9).

Stunden mit einem größeren Anteil an funktionellen Übungen, die i.W. auf das Training von Kraft, Be-



weglichkeit und Ausdauer gerichtet sind, stehen neben Stunden, die spielerische Inhalte als Schwerpunkt hatten und solchen, die die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Reaktionen auf gestellte Aufgaben zum Thema hatten. Auch die wichtige Fragestellung: „Was will, was soll und was kann ich?“ wurde zum Thema gemacht. Diese Vielfalt soll zeigen, dass das Kurskonzept „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ jeder Übungsleiterin die Möglichkeit bietet, ihr Erfahrungswissen und ihre Vorlieben einzubringen. Die Umsetzung der konzeptionellen Überlegungen kann sehr konsequent oder sehr vorsichtig erfolgen, wichtig ist vor allem, Sie machen den ersten Schritt!

Stunde 1: Das Spielen mit Regeln – Fußball gegen- und miteinander

Manfred Probst, Übungsleiter TV Ratingen

Mit dem Spiel Fußball verbinden auch Ältere viele positive und negative Erlebnisse. Die positiven Erlebnisse beziehen sich meistens auf schöne Stunden vor dem Fernsehgerät, wenn der Lieblingsverein oder die deutsche Nationalmannschaft Sternstunden ihres sportlichen Könnens demonstrieren. Eigene sportpraktische Erfahrungen liegen dagegen Jahrzehnte zurück und sind in der Regel den Männern vorbehalten. Frauen verfügen nur über geringe (Spiel mit den eigenen Kindern oder Enkeln) oder überhaupt keine Erfahrungen.

Gesundheitsorientiert betrachtet bietet auch das Fußballspiel Anknüpfungspunkte für die Thematisierung von Bewegung und Gesundheit, was sich auf die koordinativen Elemente, das Ausdauervermögen und die allgemeinen sozialpädagogischen Zielsetzungen eines Spiels mit den Mitspielerinnen sowie des gegnerischen Teams erstreckt. Dagegen werden schnell Gefahrenpunkte des Fußballspiels genannt, wenn von diesem Spiel in Verbindung mit dem Alter die Rede ist. Gerade deshalb bietet dieses Thema für einen Kurs „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ viele Ansätze, den TN das Handlungsfeld „Regeln erkennen, thematisieren und neu entwickeln“ näher zu bringen.

Einstimmung: Dauer: 15 min.

Ankündigung von Stundenthema und -zielen:

Es wird darauf verwiesen, dass mit dem Spiel der Füße viele neue Entdeckungen gemacht werden können. Ziel der Stunde ist es, gemeinsam ein für alle TN befriedigendes Spiel zu entwickeln.

Praxis:

Mehrere unterschiedliche Bälle (Anzahl: genau die Hälfte der TN) liegen verteilt auf dem Hallenboden. Die TN gehen im flotten Tempo kreuz und quer um die Bälle herum.

Auf Signal des ÜL treffen sich immer zwei TN an einem Ball und führen bestimmte Aufgaben mit dem Ball aus. Die Aufgaben bestehen aus gymnastischen Übungen, aber auch aus Spielaufgaben mit den Händen bzw. den Füßen, wie z.B. Zuwerfen mit rechts und links, Zuprellen, Zufausten, Zuspieren mit dem Fuß rechts und links, im Seitstand den Ball über dem Kopf übergeben mit Seitbeugung des Rumpfes, im Stand Rücken an Rücken den Ball zwischen den Beinen übergeben. Durch die unterschiedlichen Bälle ergeben sich unterschiedlichste Beanspruchungen.

Intentionen:

- : Einstimmung auf eine Partnerin
- : erspüren, wie die unterschiedlichen Bälle beschaffen sind und welche Spieleigenschaften sie besitzen
- : allgemeines motorisches und physiologisches Aufwärmen bzw. Vorbereitung auf das Spiel

Schwerpunkt: Dauer: 30 min.

Es wird zunächst die von der ÜL vorgegebene Spielaufgabe ausprobiert. Anschließend werden in mehreren Spielabschnitten mit den TN die Spielstrukturen (Tore, Spielgerät, Teams) und die Spielregeln verändert, erweitert bzw. gestaltet.

Ausgangsaufgabe

2 Teams, 2 Tore, 1 Fußball

Spielt den Ball in das gegnerische Tor!

Regeln:

Nur mit den Füßen spielen

Den Gegner nicht festhalten, rempeln, in die Beine grätschen usw. (Motto: Spielt gegen den Gegner so, dass er nicht verletzt wird!)

Modifikationen in Absprache mit den TN

- : Spiel mit einem Softball (damit es nicht weh tut, wenn man von ihm getroffen wird)
- : Spiel mit Auswechselspielerinnen und –spielern (weil zu viele Personen ein flüssiges Spiel verhindern bzw. man sich eine Pause gönnen will)
- : Spiel auf vier an die Wand gestellte Matten (damit ein flaches Spiel gefördert wird und keine Weitschüsse erfolgen; weil niemand ins Tor gehen möchte)
- : Spiel mit einem Schaumstoffwürfel (weil die erfahrenen Spieler zu stark sind und so ein bisschen Zufall und der Spaßfaktor das Spiel bestimmen)

Intention:

Ausgangspunkt ist eine fremdbestimmte Aufgabe, die nicht von allen TN positiv gesehen wird. In Abstimmung mit den anderen TN und mit den eigenen Bewegungsbedürfnissen, Ängsten und körperlichen Möglichkeiten wird – mit Unterstützung der ÜL (Beraterin) – ein Spiel entwickelt, das allen Spaß macht und das Risiko der Verletzung gering hält.

Auf den Alltag übertragen heißt das:

- : Sich nicht dem Schicksal fügen, sondern sich aktiv mit den eigenen Motiven/Grenzen auseinandersetzen, um so mehr vom Leben zu haben
- : Sich kooperativ zu den Mitmenschen verhalten und den scheinbaren „Gegner“ achten und „pfleglich“ mit ihm umgehen (Jeder Mensch ist auch für die Gesundheit der Mitmenschen verantwortlich)

Schwerpunktabschluss: Dauer: 10 min.

An dieser Stelle wurde das Spiel in der von den TN entwickelten Form gespielt.

Intention:

Ausgangspunkt für die abschließende Reflexion, indem der Kontrast zwischen dem Eingangsspiel und der angepassten Spielform transparent wird.

Stundenausklang: Dauer: 5 min.

Die Stunde wurde mit einem Abschlussgespräch beendet. Da bereits in der Schwerpunktphase mehrere Gesprächsphasen durchgeführt wurden, die zur Reflexion der TN bzw. zur Zielsetzung der Stunde beitragen, wurde dieses Gespräch sehr kurz gehalten.

Die Eingangsfrage: „War die veränderte Spielform befriedigender für euch als das erste Spiel?“ wurde übereinstimmend positiv beantwortet. Danach wurde das Gespräch auf den Alltag gelenkt: „Überlegt einmal, wo es in eurem augenblicklichen Leben unbefriedigende Situationen gibt, in die ihr geraten seid, weil es bestimmte Regeln zu befolgen gab! Welche Möglichkeiten habt ihr ergriffen, diese Situation positiv zu beeinflussen und die Regeln zu verändern?“

Reflexions-/Gesprächsphasen:

Es gab während des Stundenschwerpunktes insgesamt 3 Reflexions- und Gesprächsphasen.

Anlässe waren die Spielunterbrechungen durch die ÜL und ihre den TN mitgeteilten Beobachtungen (nicht alle spielen mit, einige TN sind ängstlich, einige TN sind dominant usw.).

Das abschließende Gespräch stellte den Bezug zum Alltag und zur Bedeutung für die individuelle Gesundheit sowie die Gesundheit der anderen TN her.

Erfahrungen/Resümee:

Der Verlauf der Stunde war sehr offen, da er stark von der Mitarbeit und vom Verhalten der TN abhängig war.

Die Reaktionen der TN auf die Ankündigung des Spiels waren sehr zurückhaltend, aber nicht ablehnend. Aufgrund der Gruppendynamik und der spezifischen Eigenarten der TN wurde das Fußballspiel gewählt. Bei einer anderen Gruppenstruktur hätte man aber natürlich auch auf ein anderes Teamspiel zurückgreifen können, um das Spielen mit Regeln erlebbar zu machen.

Stunde 2: Der Einzelne als Teil der Gruppe – Erfahrungen mit anderen

Ulrike Kretschmer, Übungsleiterin SV Concordia Ossenberg

Vorbemerkungen:

Die Situation älterer Menschen zeichnet sich häufig durch einen Verlust an sozialen Kontakten aus. Vielfach konzentrieren sich ihre Erfahrungsmöglichkeiten auf einen eingeschränkten Kreis von Mitmenschen, oder sie ziehen sich nahezu ganz auf sich selbst zurück. Folge dieser Isolationstendenzen kann ein starrsinniges und egozentrisches Verhalten sein, das den Älteren die Orientierung in ihrer Mitwelt erschwert.

Daher ist es wichtig, ein Bewusstsein zu entwickeln bzw. zu fördern, das den Einzelnen als Teil der Gruppe begreift. Im Umgang mit anderen erfährt der ältere Mensch zum einen die Bedeutung von Verantwortung, Kooperation und Rücksichtnahme für eine funktionierende Gemeinschaft, zum anderen erhält er die Möglichkeit, sich von anderen abzugrenzen und seine eigenen Stärken und Schwächen einzuschätzen. Somit trägt die Bewegung in der Gruppe/mit dem Partner sowohl zur Eigenständigkeit als auch zur Anpassungsfähigkeit bei.

Stundenziel:

Förderung individueller und sozialer Eigenschaften und Fähigkeiten wie Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein, Kooperation und Rücksichtnahme

Einstimmung: Dauer: 10 Min.

Miteinander-Warm-Werden:

Die folgenden Vorschläge sollen zu zweit bzw. als Gruppe umgesetzt werden.

: Gruppe in Bewegung:

Die Gruppe (max. 8 Personen) bewegt sich als Schlange/im Kreis mit Handfassung durch den Raum. Die erste/eine beliebige TN gibt Tempo und Raumweg vor.

: Lokomotive:

Jeweils zwei oder mehr TN laufen mit Schulterfassung hintereinander als Zug durch den Raum. Eine weitere TN schließt sich als Waggon hinten an. Durch Druck auf die Schulter der Vorderfrau wird das Anschluss-Signal weitergegeben. Die Lokomotive verlässt darauf den Zug und schließt sich als Waggon an einen anderen Zug an.

: Satellit

TN A überholt/umrundet seine Partnerin B kontinuierlich. Dabei muss B mit ihrem Tempo die Geschwindigkeit von A berücksichtigen. Rollenwechsel.

Intention:

Geschwindigkeit und Bewegung an die Partnerin/die Gruppe anpassen. Die Leistungsfähigkeit der Partnersin/der Gruppe berücksichtigen.

Schwerpunkt: Dauer: 40 Min.

Partnergymnastik:

Diverse Partnerübungen im Stand zur Stärkung der Rumpf-, Rücken-, Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur, jeweils 8-10 Wiederholungen, dabei auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung achten. Z.B.:

: Zwei etwa gleich starke TN stehen sich gegenüber.

- : Die Partnerinnen drücken mit angehobenen und gebeugten Armen die Hände gegeneinander. Beidseitig üben.
 - : Die Arme sind fast gestreckt, Handflächen aufeinander, Handgelenke gerade in Verlängerung der Unterarme. Ein Partner drückt von oben, der andere von unten. Wechseln.
 - : Eine TN drückt die Arme der Partnerin nach außen, die andere drückt nach innen. Wechseln.
 - : Die Partnerinnen fassen sich an den Handgelenken und ziehen, keine Rücklage!
 - : Die Partnerinnen halten sich mit gestreckten Armen. Beide beugen die Knie (setzen sich auf einen imaginären Stuhl) und strecken die Beine (stehen vom Stuhl auf).
 - : Dehnung der Oberschenkelvorderseite: Nebeneinander stehen, innere Hand gegenseitig auf die Schultern legen, mit der äußeren Hand das gleichseitige Fußgelenk fassen und Ferse in Richtung Gesäß ziehen.
- Diverse Übungen im Sitzen und in Rückenlage zur Stärkung der Schulter-, Arm-, Brust-, Bein-, Bauch- und Hüftmuskulatur (Material: Gymnastikmatten), z.B.:
- : Eine TN sitzt auf der Matte, die andere steht hinter ihr und stützt mit der Seite ihres Unterschenkels den Rücken der Partnerin. Die Sitzende hebt ihre Arme angewinkelt an. Die Stehende legt ihre Handflächen gegen die Handflächen der Partnerin und zieht die Arme abwechselnd/gleichzeitig nach hinten. Die Sitzende hält dagegen (Stärkung der Armmuskulatur) /gibt nach (Dehnung der Brustmuskulatur).
 - : Eine TN legt sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt nach oben. Die andere legt ihre Hände auf die Füße der Liegenden und drückt leicht dagegen. Die Liegende streckt ihre Beine gegen den Widerstand der Partnerin. Erst beide Beine gleichzeitig, dann im Wechsel.
 - : Eine TN befindet sich in Rückenlage, Hüft- und Kniegelenke jeweils im 90 Grad Winkel. Die andere kniet neben ihrem Partner und hält ihre Hände gegen dessen Unterschenkel. Die Liegende versucht, ihre Beine gegen den Widerstand der Partnerin zur Seite zu führen. Die Schulterblätter behalten Bodenkontakt.
 - : Die TN setzen sich Rücken an Rücken auf die Matte und legen ihre Arme im Winkel von 90 Grad an den Ellbogen aneinander. Die Unterarme drücken gegeneinander.
 - : Die TN liegen sich gegenüber. Die Fersen hüftbreit aufstellen. Den Oberkörper anheben und sich die Arme zwischen/neben den Beinen entgegenstrecken.
 - : Die TN heben die Beine in einem Winkel von 90 Grad an und legen ihre Füße gegeneinander. Die Beine wechselseitig anziehen und strecken. Die LWS bleibt am Boden.
 - : Die Beine im Winkel von 90 Grad anheben und die Unterschenkel seitlich aneinander legen. Die äußeren Beine drücken nach innen, die inneren Beine drücken nach außen. Wechsel.
 - : Die TN liegen nebeneinander. Das Becken anheben und sich unter dem Rücken die Hände reichen/ein Bohnensäckchen übergeben.
- Zwischendurch Übungen zur Dehnung der beanspruchten Muskulatur durchführen.
- Intention:
Erfahrungen der gegenseitigen Anpassung, Rücksichtnahme und Verantwortung. Die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und sich gegen die Anforderungen der Partnerin abgrenzen.
- Reflexion:
Fällt es schwer, sich auf die Partnerin einzustellen, sich gegen die Partnerin durchzusetzen? Ist das Üben mit einer Partnerin motivierend oder behindernd?

Schwerpunktabschluss: Dauer: 5 Min.

Führen und geführt werden

Die Paare stehen sich mit geschlossenen Augen gegenüber und legen ihre Handflächen gegeneinander. Eine TN gibt eine Armbewegung vor, die andere lässt sich darauf ein. Führungswechsel.

Die Paare stehen nebeneinander und führen sich gegenseitig (die Führende hält die Augen geöffnet) auf folgende Weise: Handfassung, Fingerkontakt, Handdruck auf die rechte/linke Schulter, um die Richtung anzuzeigen, durch akustische Signale.

Intention:

Vertrauen zur anderen entwickeln. Verantwortung für die andere übernehmen.

Reflexion:

Welche Empfindungen/Gedanken hatte ich, als ich geführt wurde/die Partnerin geführt habe? – Welche Rolle fiel mir leichter?

Stundenausklang: Dauer: 5 Min.

Abschlussgespräch

- : Was bedeuten mir andere Menschen?
- : Wie viel Wert lege ich auf soziale Kontakte?

Intention:

Die Stunde soll für den Themenbereich soziale Kontakte sensibilisieren. Die TN sollen sich mit ihrer individuellen Situation auseinandersetzen. Sie sollen sich darüber klar werden, welche Bedeutung mitmenschliche Beziehungen für sie haben.

Rückmeldung:

Die TN konnten sich gut auf ihre Partnerin einlassen. Es herrschte eine ausgewogene, harmonische Atmosphäre. Sowohl die eigene Körperwahrnehmung als auch die Empfindung gemeinsamer Bewegung, verbunden mit Kooperation und Rücksichtnahme, sind erfahren und thematisiert worden. Beim Spiel „Führen und geführt werden“ fiel es

einigen TN schwer, sich der Partnerin anzuvertrauen.

Stunde 3: Im Rhythmus bewegen

Ulrike Kretschmer, Übungsleiterin SV Concordia Ossenberg

Ältere Menschen greifen gern auf bekannte, sich kaum verändernde Verhaltensweisen zurück, um ihrem Tagesablauf Orientierung zu geben. Wird dieser Rhythmus unterbrochen, reagieren sie häufig mit Unsicherheit. Sie können unbekannte Situationen nicht einschätzen und schrecken vor neuen Anforderungen zurück. Auf diese Weise geht die Offenheit verloren, sich mit dem Alltag auseinander zu setzen. Die Mobilität und damit auch die Lebensqualität der Älteren nehmen ab.

Stundenziel:

Eingeschliffene Verhaltensmuster in alltäglichen Handlungen sollen deutlich gemacht und ihre Bedeutung für die eigene Orientierung herausgestellt werden. Neue Herausforderungen sollen angenommen werden.

Einstimmung: Dauer: 10 Min.

Ich habe es eilig – Ich habe Zeit:

Die TN sollen sich so schnell bzw. so langsam wie möglich bewegen. Langsam das Tempo steigern, langsam das Tempo reduzieren, abrupt das Tempo ändern.

Reflexion:

Fällt es schwer ein geringes Tempo einzuhalten? Wie komme ich mit dem plötzlichen Tempowechsel zurecht?

Sich in der Gruppe bewegen:

Die TN bilden zwei Gruppen. Die eine Gruppe läuft so schnell wie möglich, die andere so langsam wie möglich.

Intention:

Die TN sollen sich darüber klar werden, in wie weit

sie sich in der Geschwindigkeit ihrer Bewegung durch Störungen beeinflussen lassen.

Reflexion:

Wurde der eigene Bewegungsrhythmus durch die andere Gruppe gestört?

Schwerpunkt: Dauer: 40 Min.

: Rhythmischer Ballkreis:

Innenstirnkreis. Eine TN befindet sich außerhalb des Kreises und läuft um den Kreis herum. Die anderen TN werfen währenddessen einen Ball jeweils zum Nebenfrau. Das Zuspiel soll dem Lauftempo der Mitspielerin angepasst werden.

Variationen:

Die TN im Kreis bestimmen durch Zuspiel das Tempo der Läuferin. Die Läuferin ändert die Laufrichtung, die Gruppe passt ihr Zuspiel der Richtung an.

: Lausche der Trommel:

Die ÜL gibt mit der Trommel einen Bewegungsrhythmus vor, dem die TN ihre Bewegung anpassen sollen. Das Tempo wird kontinuierlich erhöht. Rhythmusänderungen einbringen. Eine der TN gibt Geschwindigkeit und Rhythmus vor.

: Rhythmischer Musiksalat:

Die TN sollen ihre Bewegungen unterschiedlichen Musikrhythmen anpassen. Dazu bietet es sich an, Ausschnitte kontrastreicher Musikstücke (Klassik, Volksmusik, Rockmusik, Tanzmusik, Meditationsmusik) zusammenzustellen.

: Typische Alltagsbewegungen:

Jede TN überlegt sich eine für sie typische Bewegung in einer Alltagssituation, z.B. Wäsche aufhängen, Blumen gießen, bügeln... und führt sie pantomimisch aus. Die Handlung wird beibehalten, aber durch den unterschiedlichen Charakter von Musikstücken (schnell, hektisch, getragen, rund) beeinflusst.

Intention:

Die TN sollen ihr Verhalten in Abhängigkeit von bestimmten Vorgaben erkennen.

Reflexion:

Wie verändern sich die Bewegungen infolge der rhythmischen/musikalischen Vorgaben?

Schwerpunktabschluss: Dauer: 10 Min.

Bewegungswürfel:

Die TN gehen nach der Musik durch den Raum. Bei Musikstopp würfelt eine Teilnehmerin mit dem Schaumstoffwürfel. Es bilden sich Gruppen entsprechend der gewürfelten Zahl und führen nach Musik bestimmte Tanzbewegungen aus.

1 = sich allein nach dem Rhythmus bewegen

2 = zu zweit aufeinander zu und um einander herum bewegen

3 = zu dritt mit erhobenen Armen vorwärts schreiten (Hoftanz)

4 = „Mühle“

5 = als „Schlange“ bewegen

6 = im Kreis bewegen: 4 Schritte nach rechts, 4 Schritte nach links, 4 Schritte in den Kreis, 4 Schritte aus dem Kreis.

Intention:

Förderung des Miteinanders

Stundenausklang: Dauer: 10 Min.

Gespräch/Auseinandersetzung mit dem Stundenthema

Die TN sollen sich zu den folgenden Fragen Gedanken machen:

: Folgt mein Tagesablauf einem bestimmten Rhythmus?

- : Wie komme ich damit zurecht?
- : Wie reagiere ich, wenn der Rhythmus unterbrochen wird?

Intentionen:

Die TN sollen die Bedeutung von Bewegungs- und Verhaltensmustern erkennen, auf die man in verunsichernden Situationen zurückgreifen kann. Sie sollen sich ihres Umgangs mit Störungen bewusst werden.

Rückmeldung:

Die TN hatten Spaß daran, sich im Rhythmus zu bewegen. Besonders gut sind die musikalischen Anteile der Stunde angenommen worden. Diskussionsbedarf gab es bei dem Spiel „Rhythmischer Ballkreis“, da eine Teilnehmerin es als Kinderspiel beurteilte und sich nicht ernst genommen fühlte. Die Unstimmigkeit konnte in der Diskussion beseitigt werden. Die TN haben sich auf die Gesprächsphasen gut eingelassen. Der Alltagstransfer ist deutlich geworden.



Stunde 4: „Gemeinsam die Natur erleben“ – Interaktion und Kooperation

Ellen Berghaus, Honorarlehrkraft „Sport der Älteren“ beim LSB

Erlebnissport für Ältere stellt das ganzheitliche Handeln in den Vordergrund, wobei die Wahrnehmung und Reflexion von Sinnesempfindungen

jeder einzelnen Person sowie auch das Gemeinschaftserlebnis eine wichtige Rolle spielen. Kommunikation, Interaktion im Sinne von Team- und Kooperationsfähigkeit sind wesentliche Bestandteile des Erlebnissports und bauen auf ein soziales Miteinander mit gegenseitiger Akzeptanz, Toleranz und Vertrauen auf.

„Kleine Erlebnisse“ in der Halle oder auch draußen in der Natur ermöglichen Selbstbestätigung, selbstbewusstes Handeln für sich und andere sowie auch Grenzerfahrungen für die eigene Person. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden ausreichend Zeit bekommen ihre „eigenen Erlebnisse“ alleine und in der Gruppe zu erfahren und sich über diese auszutauschen.

Die Ziele Interaktion und Kooperation stehen bei den Spielen und Arrangements im Erlebnissport für Ältere im Mittelpunkt, so dass sich diese besonders bei der Integration neuer Gruppenmitglieder anbieten. Aber auch in schon bestehenden Gruppen können erlebnisreiche Inhalte einen neuen „Kick“ in die Übungsstunde bringen.

Kennenlernspiele sowie gemeinschaftliche Aktivitäten fördern das Miteinander in der Gruppe und machen zudem auch noch Spaß.

Wichtig bei allen Aktivitäten ist: Freiwilligkeit ist das oberste Gebot! Keine Teilnehmerin darf zum Mitmachen gedrängt werden!

Bei der Darbietung der Inhalte sollten die motorischen Voraussetzungen der Teilnehmenden sehr genau

beachtet werden sowie auch bei der Gestaltung von Erlebnisarrangements die Aspekte Gewöhnung, Freiwilligkeit, Differenzierung, Mitgestaltung und Mitverantwortung. Um eine ausreichende Unfallvorsorge zu treffen, müssen beim Einsatz von Großgeräten immer die Geräte und die Gerätehöhe kontrolliert, auf eine funktionelle Kleidung geachtet und für eine gute Hilfe- und Sicherheitsstellung gesorgt werden.

Der Erlebnissport für Ältere ist geeignet, eine Vielzahl von Aspekten anzusprechen, wie z.B.: Natur erleben, Gruppe erleben, Vertrauen in sich, in die Partnerin, in die Gruppe, Spaß, Sensibilität, Selbstbewusstsein, Selbsteinschätzung, Angst vor Verletzung, Sicherheits- und Hilfestellung, Mut, Reflexion (des eigenen Handelns), Freiwilligkeit, Überwindung, Interaktion, Wahrnehmung (visuell, taktil), Orientierung, Gleichgewicht, Geschicklichkeit.

Einstimmung: Dauer: 30 Min.

Ankündigung von Stundenthema und -zielen

In der Natur können viele neue und alte Entdeckungen alleine und gemeinsam in der Gruppe gemacht werden. Ziel der Stunde ist es, die Natur auf unterschiedliche Weise zu erfahren und die eigenen Wahrnehmungen bewusst und im Austausch mit der Partnerin zu reflektieren.

Natur-Begriffe raten:

Die Übungsleitung befestigt zu Beginn auf dem Rücken jeder TN eine Karte mit einem Begriff (z.B. Blatt, Ast, Blüte, Tannenzapfen, Stein, Wasser, Grashalm, Erde, Baum, Reh, Wildschwein). Jeweils zwei TN bekommen den gleichen Begriff.

Die Gruppe geht gemeinsam in den Wald, und die TN versuchen, durch Fragen an die anderen TN ihren Natur-Begriff zu erraten und die Person mit dem gleichen Begriff zu finden.

Gegenstände suchen:

Auf dem Weg durch den Wald sollen die TN paarweise folgende Gegenstände suchen:

- : einen Gegenstand mit einer Tierspur (z.B. Loch im Blatt),
- : etwas Weiches (z.B. Moos),
- : etwas Rundes (z.B. Tannenzapfen),
- : etwas Eckiges (z.B. Stein),
- : etwas, was nicht in den Wald gehört (z.B. Dose).



Abschließend zeigen sich die Paare ihre gefundenen Gegenstände und unterhalten sich darüber. (Die Gegenstände, die nicht in den Wald gehören, werden natürlich mitgenommen und zu Hause sachgerecht entsorgt!)

Intentionen:

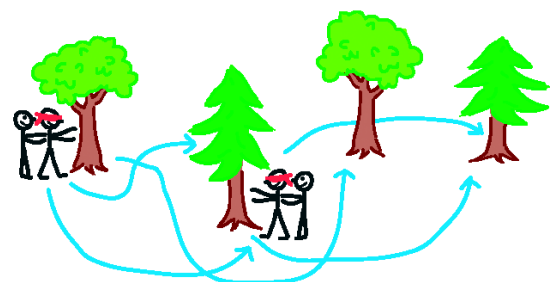
Einstimmung auf eine Partnerin. Einstimmung auf die Umgebung. Gemeinsam die Natur erkunden und bewusst wahrnehmen

Schwerpunkt: Dauer: 60 Min.

Blindenführung durch den Wald:

Die TN bilden Paare. Eine Person jedes Paares schließt die Augen und lässt sich durch den Wald führen. Die führende Person soll die „blinde“ Person sicher mit Worten und Handführung leiten. Bei einigen Wald-Gegenständen (Baum, Busch etc.) kann angehalten werden und die „blinde“ Person soll diese ertasten. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Hinweis: Die „blinde“ Person kann die Hände tastend nach vorne halten, um Hindernisse, besonders in Kopfhöhe, rechtzeitig wahr zu nehmen. Die führenden Personen müssen darauf hingewiesen werden, dass sie über alle Hindernisse informieren müssen, wie z.B. Wurzeln und Unebenheiten auf dem Boden sowie herab hängende Äste auf Augenhöhe!



Anschließend tauschen sich die Paare aus: Was war das für ein Gefühl, „blind“ zu sein? War es schwer, sich der anderen Person anzuvertrauen?

Wie war die „Führung“? Hast du dich sicher gefühlt? Welche anderen Eindrücke hast du wahrgenommen?

Baum schenken:

Die TN bilden Paare. Von einem Ausgangspunkt aus wird wieder eine Person „blind“ kreuz und quer durch eine kleine Waldparzelle geführt. An einem Baum wird angehalten und die „blinde“ Person soll den Baum ertasten. Dann wird sie wieder auf einem anderen Weg zum Ausgangspunkt geführt. Hier darf die „blinde“ Person die Augen öffnen und soll nun sehend den ertasteten Baum wiederfinden. Danach findet ein Rollenwechsel statt. Anschließend tauschen die Paare wieder ihre Wahrnehmungen untereinander aus.

Auch hier gelten die o.g. Hinweise.

Intention:

Bei diesen beiden Aufgaben kann es sein, dass sie nicht von allen TN am Anfang ohne Vorbehalte durchgeführt werden, denn in unserem heutigen Alltag verlassen wir uns meist auf unsere Augen und schalten die anderen Sinne aus. Beim Geführtwerden mit geschlossenen Augen sollen die TN die Vielfalt ihrer Sinneswahrnehmungen wieder entdecken. In dieser Interaktion mit anderen wird die Bedeutung von Vertrauen erfahrbar.

Auf den Alltag übertragen heißt das: Bewusst die eigenen Sinneswahrnehmungen erfahren und sich aktiv mit den eigenen Grenzen auseinanderzusetzen, um so mehr positive Aspekte des Lebens genießen zu können. Gewohnte Verhaltensweisen einmal auch anders auszuführen, um einen anderen Blickwinkel für Dinge zu bekommen. Kooperation und Interaktion zwischen den Menschen schafft Vertrauen und bereichert das eigene Leben.

Schwerpunktabschluss: Dauer: 20 Min.

Bilder gestalten:

Es werden Gruppen zu 5–6 TN gebildet. Die Übungsleitung stellt für jede Gruppe aus herumliegenden Ästen einen am Boden liegenden Bilderrahmen her. Jede Gruppe gestaltet dann gemein-

sam mit Naturmaterialien aus dem Wald ihr „Bild“ innerhalb des Bilderrahmens.



Dann findet eine Besichtigung statt. Jede Gruppe stellt den anderen Gruppen ihr „Bild“ vor und muss sich ihr „Bild“ gut einprägen. Anschließend dürfen sich die Gruppen gegenseitig, ohne dass die anderen Gruppen es sehen, die „Bilder“ verändern, und jede Gruppe muss erkennen, was an ihrem „Bild“ verändert worden ist.

Hinweis: Die TN darauf hinweisen, dass nur herumliegende Naturmaterialien zur Bildgestaltung genutzt werden sollen. Also keine Äste abknicken oder Pflanzen aus der Erde ziehen!

Intention:

Gemeinsam in der Gruppe kreativ sein und Veränderungen wahrnehmen. Dies gilt auch im übertragenen Sinne für Veränderungen des eigenen Verhaltens.

Stundenausklang: Dauer: 10 Min.

Heimweg:

Gemeinsam tritt die Gruppe den Rückweg zu ihrem Ausgangspunkt an und tauscht sich über die gemachten Erlebnisse und Erfahrungen aus. Dabei sollten die TN eine Gesprächspartnerin auswählen, die nicht auch Partnerin bei einer der Übungen gewesen ist.



Reflexions-/Gesprächsphasen:

Gab es während der gesamten Stunden. Insbesondere im Schwerpunkt wurden die TN zu einem

Erfahrungsaustausch angeleitet. Zwischengespräche und das abschließende Gespräch stellten immer wieder den Bezug zum Alltag und zur Bedeutung der eigenen Sinneswahrnehmungen, Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung dar.

Erfahrungen/Resümee:

Der Verlauf der Stunde war sehr offen und die TN nutzten intensiv den Erfahrungsaustausch über die eigene Sinneswahrnehmung und die Selbstwahrnehmung in ungewohnten Situationen. Die Natur als Umgebung wurde von den TN auf unterschiedliche Art und Weise in die eigene Wahrnehmung aufgenommen, was bei einigen zu intensiven Erlebnissen führte.

Stunde 5: Wirbelsäulenschonung in Alltag und Sport

Hartmut Knappmann, Übungsleiter Sport für betagte Bürger Gladbeck

Wer kennt es nicht, das Kreuz mit dem Kreuz?



Immer mehr Menschen, auch Ältere, sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir sitzen zu viel, belasten uns einseitig und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein.

Belasten wir uns über einen längeren Zeitraum in dieser Form, kann es zu Bandscheiben- bzw. Wirbelsäulenbeschwerden kommen.

Die Zivilisationskrankheit Bewegungsmangel bewirkt, dass die Muskulatur schwächer wird und die

Belastbarkeit der Gelenke abnimmt. Durch einseitige und falsche Bewegungsformen kommt es oft zu muskulären Dysbalancen, die sich negativ auf den passiven und aktiven Bewegungsapparat auswirken.

Die Wirbelsäule ist das zentrale Element im Skelettsystem. Sie bildet nicht nur die knöcherne Mitte des Körpers, sie verbindet auch alle anderen Teile des Skeletts miteinander. Kopf, Brustkorb, Arme, Becken und Beine sind direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule verbunden. Auch bei der Steuerung und Übermittlung von Reizen aus der Umgebung ist die Wirbelsäule und das in ihrem Inneren liegende Rückenmark von Bedeutung.

Die Muskulatur spielt bei Rückenproblemen eine tragende Rolle. Ohne Muskeln wären Alltagsbewegungen ebenso undenkbar wie die Sicherung und Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule. So betrachtet ist die Wirbelsäulenschonung als unbedingt notwendiges Element für einen Kurs „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ zu sehen.

Hier kann Bewegungsqualität und Wohlbefinden in Alltag und Sport gewonnen werden. Den TN soll das Handlungsfeld Wirbelsäulenschonung näher gebracht werden.

Einstimmung: Dauer: 15 min.

Ankündigung von Stundenthema und -zielen

Die TN werden durch ein Kurzgespräch für das Thema sensibilisiert. Ziel der Stunde ist es, eine funktionelle Bewegungsvorstellung zu schaffen, die in den Alltag transferiert werden kann.

Praxis:

: Wir bewegen uns mit Tüchern in den Händen nach der Musik in der Halle (jede TN hat zwei Tücher). Die TN gehen im mittleren Tempo kreuz und quer durch die Halle und achten darauf, dass sie den ganzen Raum nutzen. Die TN führen verschiedene Bewegungsaufgaben durch

(Fensterwischen, Polieren, Aufheben, etc.). Die ÜL weist auf die funktionelle Ausführung der Übungen hin.

: Wir spielen das Spiel „Schwanzfangen“ in unterschiedlichen Räumen (Markierungen) und benutzen hierzu die Tücher.

Intention:

Das Kurzgespräch bietet den TN die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit der Wirbelsäule zu beschreiben und sich auf das Thema einzulassen. Erster Einblick in funktionelle Bewegungen des Alltags, Orientierungsschulung im Raum.

Schwerpunkt: Dauer: 30 min.

Die falschen – unfunktionellen – Bewegungsgewohnheiten des Alltags werden mit Hilfe von Illustrationen auf Handzetteln dargestellt und beschrieben. Die „Zehn Regeln der Rückenschule“ werden von der ÜL demonstriert und erklärt.

Exemplarisch werden einige Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt und erklärt. Bewegungsaufgaben werden von den TN erprobt – aufstehen und hinlegen, gehen, heben, tragen, das Aufheben und der Transport von Materialien, etc.

Intention:

Transfer von sportlicher Bewegung in den Alltag. Bei verschiedenen Bewegungsformen soll eine funktionelle Bewegungsvorstellung geschaffen werden.

Schwerpunktabschluss: Dauer: 5 min.

Reflexion:

Sicherung der wesentlichen Ergebnisse des Themas. Zusammenfassung von Verhaltenskonsequenzen für den Alltag.

Ausklang: Dauer: 10 min.

Partnermassage mit Igelbällen und Entspannungsmusik.

Intention:

Nach den vielen „neuen“ Eindrücken nehmen wir uns Zeit zur Entspannung.

Reflexions-/Gesprächsphasen

Insgesamt existierten zwei vorgegebene Gesprächsphasen, nämlich während der Einstimmung und als Schwerpunktabschluss. Der Schwerpunkt war während der Durchführung der unterschiedlichen Bewegungsformen „gespickt“ mit Einzelreflexionen.

Das Reflexionsgespräch im Schwerpunktabschluss stellte den Bezug zwischen Alltag und Sport her.

Erfahrungen/Resümee

Die TN haben einen umfangreichen Einblick in das Thema „Wirbelsäulenschonung in Alltag und Sport“ erhalten.

Bei den Teilnehmerinnen wurde eine funktionelle Bewegungsvorstellung geschaffen, die sie in den Alltag transferieren können. Die Anwendung wirbelsäulenschonender Bewegungsformen wurde von den TN als „Prozess“ verinnerlicht. Diese Stunde war für viele ein erster Schritt, sich mit funktionellen Bewegungen in Alltag und Sport auseinander zu setzen.

Stunde 6: Das haut mich um – Balance verlieren, suchen und wiederfinden

Andrea Bold, Übungsleiterin DJK Eintracht Coesfeld VBRS

Zur Bewältigung der Bewegungsanforderungen im Lebensalltag benötigen Menschen Gleichgewichtsfähigkeit. Je älter man wird, umso stärker kommt dem Gleichgewichtsvermögen eine stärkere Bedeutung zu (man bedenke einmal, wie schwierig es ist, Gleichgewicht zu halten, z.B. auf unsicherem Bodenbelag bei Schnee- und Eisdecke, beim Treppesteigen, beim Anziehen). Das Gleichgewicht

halten, es aufs Spiel setzen und es wiederzugewinnen, mit ihm spielen und es damit zur Verfügung zu halten, sind Voraussetzungen, die zur Erhaltung von Mobilität unabdingbar sind. Da diese Fähigkeit nicht generell vorhanden ist, muss sie durch ständigen Gebrauch und durch gezielte Förderung geübt werden. Das Gleichgewicht-Halten kann man somit als einen „Fließzustand“ bezeichnen, der permanente, aktive Leistung verlangt.

Gleichgewicht halten oder in ein Gleichgewicht kommen ist aber nicht nur für den physischen Bereich – nämlich den Bewegungsapparat „in Balance halten“ – wichtig, sondern auch für den psychischen Bereich. Um das eigene Leben zufriedenstellend und befriedigend leben zu können, ist es für jeden Menschen wichtig, auch sein individuelles „inneres Gleichgewicht“ zu finden. Dies gelingt nur, wenn man in der Lage ist, ein Gleichgewicht zwischen den individuellen Bedürfnissen und den Anforderungen, bzw. den Belastungen der jeweils gegebenen Lebenssituation, zu finden.

Einstimmung: Dauer: 15 min.

Ankündigung des Themas

Zusammen erarbeiten:

- : Was ist Gleichgewicht?
- : Was ist Koordination?
- : Wann brauche ich mein Gleichgewicht?
- : Wann fällt es mir auf, dass Gleichgewicht fehlt?

Praxis:

Das eigene Gleichgewicht erspüren:

- : Im Stand mit geschlossenen Augen, sichere, mittlere Position finden (-> Wo entsteht Spannung?).
- : Gewichtsverlagerung nach vorne/hinten (-> Wann bin ich kurz vorm Umfallen?).
- : Einbeinstand mit geöffneten Augen (-> Wie reagiert mein Körper, wenn Unterstützungsfläche weggenommen wird?)

Schwerpunkt: Dauer: 30 min.

Es wird ein Parcours aufgebaut, den die TN in Ruhe zwei mal durchlaufen. Die Übungen werden zu zweit absolviert, wobei eine TN die andere unterstützt. Bei der 1. Runde tasten sich die TN an die ihnen noch unbekanntesten Geräte heran und probieren sie aus. In der 2. Runde wird versucht, die Übungen korrekt auszuführen.

- : Therapiekreisel: Beide Füße stehen auf dem Kreisel, vorsichtig vor- und zurückwippen (Partnerin hält).
- : Fahren auf dem Pedalo (Partnerin hält und läuft mit).
- : Aero-Step: Gewichtsverlagerung, wenn möglich ohne Schuhe (Partnerin hält).
- : Weichbodenmatte: Beide Partnerinnen stehen im Einbeinstand und halten sich gegenseitig an den Händen fest.
- : Trampolin: Im Stand um sie eigene Achse drehen, dabei leicht wippen, die Füße halten aber immer den Kontakt zum Trampolin (Partnerin hält).
- : Beide Partnerinnen versuchen, auf einem auf dem Boden liegenden Seilchen zu balancieren.

Intention:

Das eigene Gleichgewicht suchen und finden. Erkennen, dass man beim Suchen und Finden des eigenen Gleichgewichtes auch auf die Unterstützung anderer Personen angewiesen sein kann

Schwerpunktabschluss: Dauer: 5 min.

Beide Partnerinnen sitzen auf je einem Pezziball, die Zehenspitzen werden angehoben, so dass nur die Fersen auf dem Boden stehen; sie versuchen, ein Bein anzuheben. Die Partnerinnen probieren aus, bis zu welchem Punkt sie ihr Gleichgewicht gegenseitig stützen können. Dabei können sich die Partnerinnen gegenseitig an den Händen halten.

Stundenausklang: Dauer: 15 min.

Gegenseitige Igelballmassage.

Reflexions-/Gesprächsphasen:

Der Bezug zum Alltag wurde gemeinsam erarbeitet: Erkennen, wie wichtig das Gleichgewicht im Alltag ist (Beispiele!). Erkennen, dass man ruhig auch mal seine Mitmenschen um Unterstützung bitten kann, um bestimmte Situationen besser bewältigen zu können. Leben in Balance: Auch das innere Gleichgewicht ist wichtig für ein ausgeglichenes Leben

Erfahrungen/Resümee:

Nach anfänglichem Zögern probierten die TN mutig die unbekannteren und z.T. sehr wackeligen Geräte bzw. Übungen aus. Sie hatten unheimlich viel Spaß miteinander, wahrscheinlich vor allem auch deshalb, weil sie zusammen mit einer Partnerin den Parcours absolviert haben und sich dabei austauschen konnten.

Stunde 7: Krafttraining im Alter – Kräfteinsatz bewusst erleben im Sport und im Alltag

Waltraud Daseking, TuS Westfalia Hombruch

Kraft ist eine unerlässliche Voraussetzung für jede Bewegung ohne und mit Zusatzlast. Sie ist erforderlich, um ein Gelenk in seiner Stellung zu halten, und sie wird benötigt, um der Gravitation entgegenzuwirken, um „Haltung zu bewahren“. Für die Motorik älterer Menschen ist aufgrund biologisch-physiologischer Veränderungen charakteristisch, dass sich die „instrumentelle Verfügbarkeit über den eigenen Körper“ (der Körper wird als eine Art Werkzeug funktionell gebraucht, um etwas Bestimmtes zu erreichen) allmählich reduziert.

Die Begrenzung motorischer Fähigkeiten, z.B. durch das Nachlassen der Kraft, ist fast immer mit Gefühlen des Verlustes und der Beschränkung verbunden. Wird die motorische Einschränkung als Zeichen nachlassender Leistungsfähigkeit generell interpretiert, kann dies in Bezug auf das Selbstwertgefühl Krisen und Konflikte hervorrufen. Hinzu kommt, dass Kraftverlust häufig mit körperlichen

Beschwerden verbunden ist und entsprechenden Leidensdruck mit sich bringt.

Die zunehmenden biologischen und physiologischen Veränderungen erfordern verstärkte Anpassungsleistungen. In ständigen Lernprozessen muss neu gelernt werden, wie die Handlungsanforderungen und Lebensaufgaben mit den sich verändernden körperlichen Gegebenheiten erfüllt werden können.

Der Erhalt von Kraft ermöglicht Menschen die alltäglichen Verrichtungen des Lebens. Mobilität, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit bleiben bewahrt.

Kraft korreliert im Alter in hohem Maße mit dem Befinden und wird mit dem Begriff der Rüstigkeit in enge Verbindung gebracht. Rüstigkeit wiederum ist verbunden mit einem positiven Altersbild in der Fremd- und in der Selbstwahrnehmung.

Einstimmung: Dauer: 10 min.

: TN gehen durch die Halle. TN gehen auf Kommando bewusst kraftvoll/kraftlos.

: Auf Anweisung gehen TN im Walkingschritt und -tempo durch die Halle.

: TN geben sich die Hand und achten darauf, wie man die Hand gibt und wie einem die Hand gegeben wird.

Intention:

TN erleben in der Einstimmung eine Alltagssituation und können spielerisch herausfinden, wie es um ihre eigene Kraft bzw. ihren eigenen Kräfteinsatz steht.

Bereits Hippokrates beschrieb die gegebene Situation mit folgenden Worten: „Kräftige Menschen sind meist guter Stimmung, Schwache haben öfter schlechte Laune“

Schwerpunkt: Dauer: 30 min.

„Das kleine Fitnessstudio“:

- : Kräftigung der Bauchmuskulatur: Ausgangsposition: Rückenlage. Die Beine angewinkelt auf einen Pezziball ablegen. Beide Hände zur Stabilisation an den Hinterkopf.
Übung: Mit der Ausatmung den Oberkörper langsam anheben – mit der Einatmung langsam in die Ausgangsposition zurück. Zwischen Kinn und Körper einen imaginären Tennisball festhalten. Die Übung gleichmäßig und kontrolliert durchführen.

- : Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur:
Ausgangsposition: Mit beiden Händen an Sprossenwand halten, Füße hüftbreit auf den Boden.
Übung: Die Beine langsam beugen, ohne die Knie nach vorne zu schieben. TN hat die Vorstellung, sich auf einen imaginären Stuhl hinter sich zu setzen. Während der Übung den Rücken nicht runden.

- : Kräftigung der Schulterblattmuskulatur:
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, mit den Füßen den mittleren Teil des Physiobandes auf dem Boden fixieren. Die freien Enden um einen Stab wickeln und den Stab etwa schulterbreit fassen.
Übung: Den Stab mit gebeugten Armen eng am Körper in Schulterhöhe anheben. Beide Arme nach vorne strecken und nach unten zu den Oberschenkeln führen. Hierdurch entsteht eine ruderartige Bewegung.

- : Kräftigung Kniestrecker:
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, mit den Händen seitlich abstützen.
Übung: Beine einzeln nach vorne strecken und wieder anziehen. Zunächst mehrfach eine Seite, dann abwechselnd linkes Bein und rechtes Bein strecken und beugen.

- : Kräftigung der Wadenmuskulatur:
Walken auf einer Weichbodenmatte.
Zunächst wird jede Übung 30 Sekunden ausgeführt. Zwischen den Übungen wird eine Pause

von 1 Minute angeboten. Im zweiten und dritten Durchgang jede Übung 1 Minute lang wiederholen.

Intention:

Die TN sollen ein überschaubares Programm funktionaler Kräftigungsübungen kennen lernen. Sie sollen die unmittelbaren Wirkungen von Krafteinsatz erleben (Anstrengung, Ermüdung der Muskulatur) und mittelfristig die Wirkung von angemessenem Kräftigungstraining erleben (Kraftzuwachs, Verminderung der Anstrengung, spätere Ermüdung).

Schwerpunktabschluss: Dauer: 5 min.

Terrabänder zu einer Schlaufe binden. Jede TN erhält ein Band und schlüpft mit beiden Füßen in die Schlaufen. Das Band sitzt auf den Fußknöcheln. TN laufen durch die Halle und halten das Band auf Spannung. Danach entfernen die TN die Bänder und gehen nun mit leichten Schritten durch die Halle.

Intention:

Die TN erfahren, dass sich durch den gezielten Einsatz von Kraft viele Dinge im Alltag besser beherrschen lassen. Hier ergibt sich ein guter Übergang zu einer Gesprächsphase.

Stundenausklang: Dauer: 15 min.

Dehnübungen mit zwischenzeitlichen Gesprächen über die Funktion und Wirkung von Dehnübungen im Zusammenhang mit einem Kräftigungstraining und über die Erfahrungen, die die TN in der Stunde gemacht haben.

Reflexions-/Gesprächsphasen:

Bei den Übungen der Praxis-Einstimmung wurden die TN gebeten, einmal für sich selber zu erspüren, welche Art der Fortbewegung sich besser anfühlte. Welche Gedanken und Einstellungen verbinden sie mit den jeweiligen Fortbewegungsarten; wie wirken

Menschen auf sie, die kraftlos und schlapp erscheinen. Wie schätzen sie sich selber ein?

Bei den Übungen des Praxis-Schwerpunktes und des Schwerpunktabchlusses sollten die TN Situationen ihres Alltags identifizieren, in denen sie die Muskulatur, die trainiert wurde, schon einmal gespürt haben. Mögliche Fragestellungen: „Kennen Sie das Gefühl der Beanspruchung und Ermüdung von Muskeln aus ihrem Alltag? Wie fühlt es sich an, wenn die Muskeln müde werden?, Welche Alltagssituationen wollen Sie sich durch mehr Kraft erleichtern?“



Stunde 8 „Wie fit soll, kann, will ich sein?“ – Das Herz-Kreislauf-System unter der Lupe!“

Anita Vins, SC Blau-Weiß Auwel-Holt

Die Stunde fand innerhalb des Kurses als 7. Stunde von insgesamt 12 Stunden statt. In der Stunde sollten die inneren Zustände des eigenen Körpers bewusst wahrgenommen werden, das Sich-Selbst-Erspüren in Ruhe und Bewegung, Hektik und Druck. Der Stundenschwerpunkt liegt deshalb beim Erspüren des eigenen Atems, beim Hören des

eigenen Herzschlages und dem Spüren des eigenen Pulses in der Ausdauerschulung.

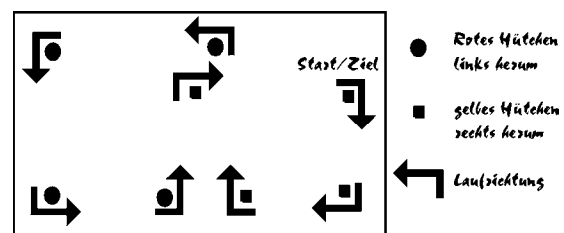
Unter dem Motto, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu erfahren, konnte ausprobiert werden, wie weit die individuellen körperlichen Beanspruchungsmöglichkeiten gehen. Die Erfahrung: „Was kann ich?“ wird im Alter zu einem persönlichkeitsstabilisierenden Moment. Die realistische Einschätzung: „Das kann ich – das kann ich nicht mehr“ ist Basis der Handlungsfähigkeit, der realen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und gibt das nötige Gefühl der Sicherheit, sich auf seinen Körper und damit auf sich selbst verlassen zu können.

Einstimmung: Dauer: 20 min

Aufwärmphase:

Einführung in das Thema durch Darstellung und Erklärung der maximalen und optimalen Pulsfrequenz. Maximale Pulsfrequenz 100% = 220 - LA (Lebensalter). Optimale Pulsfrequenz 65–80% = 180 - LA +/- 10 Schläge. Die Darstellung erfolgte durch vorher vorbereitete Karten, die ich beim Einführungsgespräch an die Hallenwand angeheftet habe. Richtiges Messen des Pulses wurde geübt und die Wahrnehmung auf die momentane Befindlichkeit gelenkt.

Parcours:



Die Teilnehmerinnen haben jederzeit die Möglichkeit die Gruppe zu wechseln.

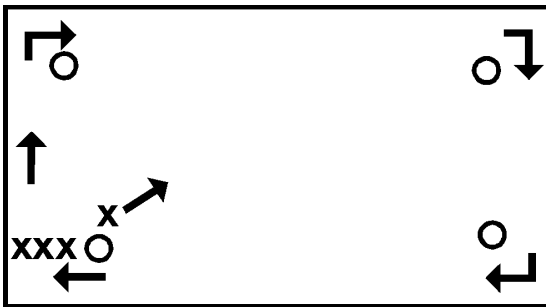
Aufgabe: 5 Minuten in der gewünschten Gruppe fortbewegen. Der Raumweg ist in der Zeichnung oben ersichtlich. Es starten die Gruppen nacheinander, wobei die schnellste Gruppe beginnen darf. Nach jeder Runde der Gruppe muss die führende

Teilnehmerin ans Ende ihrer Gruppe. Die Gruppe bleibt sichtbar zusammen.

Anschließend Pulsmessung, kurze Gesprächsphase und evtl. neue Einteilung.

Aufgabe: 5 Minuten Belastung und erneut Pulsmessung mit Reflexion.

Parcours:



Aufgabe: 5 Minuten in der gewünschten Gruppe fortbewegen. Der Raumweg ist in der Zeichnung ersichtlich. Es starten die Gruppen nacheinander, wobei die schnellste Gruppe beginnen darf. An den Eckpunkten hängt sich immer die letzte Läuferin der jeweiligen Leistungsgruppe ab und läuft diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt. Dort wartet sie auf ihre herannahende Gruppe, die sich dann anschließt.

Pulsmessung und kurze Reflexion.

Intention:

Hinführung zum Studententhema mit Anregung des HKS und Vorbereitung auf die körperlichen Anforderungen. Aufforderung zu Gesprächs- und Reflektionsphasen, die die Wahrnehmung auf körperliche Befindlichkeiten lenken. Den Umgang mit Pulsmessungen üben und Sensibilisierung der optimalen Ausdauerbelastung fördern.

Schwerpunkt: Dauer: 30 min

Ausdauerzirkel in Kleingruppen mit 3-4 Personen. 60 sec Belastung und 30 sec Pause mit Wechsel.

Pulskontrolle nach einem Durchgang aller Stationen.

Evtl. zwei bis drei Durchgänge.

1.) Ballprellen

4 Bälle, 1 Reifen, 5 Hütchen

Aufgaben:

Mit rechts prellen,
mit links prellen,
mit re. u. li. im Wechsel

2.) Reifendrehen

Material: 4 Reifen, die weit auseinander liegen

Aufgabe:

Die TN stellen sich im Viereck auf, drehen den Reifen und laufen dann zum nächsten Reifen

3.) Ballzuspiel

Material: 1 großer Ball oder 1 kleiner Medizinball

Aufgabe:

Die TN stellen sich im Viereck auf, werfen sich den Ball mit beiden Händen zu, rollen sich den Ball mit dem Fuß zu.

4.) Banküberwinden

Material: 1 Bank

Aufgabe:

Die TN überwinden die Bank durch Überhocken durch Übersteigen.

5.) Ballstafette

Material: 2 Reifen und 1 Ball

Aufgabe:

Den Ball der Partnerin auf der gegenüberliegenden Seite zuspielen und sich dort anstellen. Zuspiel mit beiden Händen, indirektes Zuspiel (Aufprellen) oder zurollen.

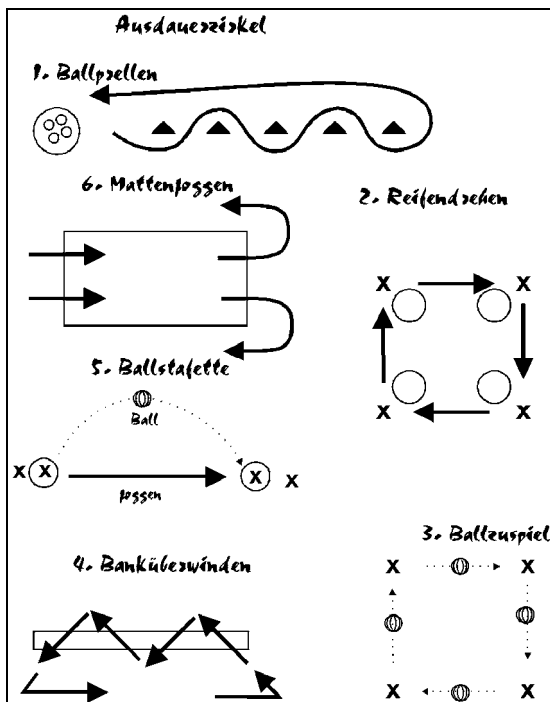
6.) Mattenjoggen

Material: 1 Weichbodenmatte

Aufgabe:

Über die Matte bis zum Ende laufen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, sich den Ball mit dem Fuß zurollen.

Aufbau siehe Plan:



Intention:

Bewusste Auseinandersetzung mit Puls, Atmung und Herzschlag bei physischer Belastung. Bewusstes Wahrnehmen und Erkennen der individuellen körperlichen Grenzen. Die optimale Belastungsintensität selbst einschätzen lernen und spüren können. Das eigene Verhalten wahrnehmen und reflektieren in Bezug auf Überforderung oder Unterforderung. Stärkung des HKS durch individuelle Ausdauererschulung

Stundenausklang: Dauer: 10 min

Reflexions- und Gesprächsphase

: „Lagen die Pulswerte bei den verschiedenen Belastungseinheiten im optimalen Bereich?“

- : „Wie fühle ich mich dabei?“
- : „Bin ich eher der Typ der sich überfordert oder unterfordert?“
- : „Schaffe ich es über einen längeren Zeitraum mich optimal zu belasten?“
- : „Wie ist es im Alltag? Wie gehe ich da mit Belastungen und Anforderungen um?“
- : „Gönne ich mir auch mal eine Pause?“

Parallel dazu: Partnermassage im Sitz auf der Bank hintereinander.

Stunde 9: Das Wahrnehmen der eigenen Körperfunktionen in physischen und psychischen Belastungssituationen

Thomas Edelman, TV Bensberg

Das Wahrnehmen der eigenen Körperfunktionen sowohl beim Sport als auch im Alltag ist gerade für Ältere auf Grund folgender Aspekte elementar wichtig:

Zum einen ist es unerlässlich, um Belastungen richtig zu dosieren. Selbst eine erfahrene ÜL hat Probleme in einer heterogenen Gruppe, die in der Praxis oft vorhanden ist, Belastungen richtig festzulegen, wenn sie keine verlässlichen Rückmeldungen der TN erhält. Wie schnell können noch so gutgemeinte Muskelspannungsübungen bei einer oft vorkommenden Pressatmung der TN für eine Gesundheitsförderung eher kontraproduktiv sein.

Aber auch für die TN ist es von Vorteil, jederzeit die jeweilige Belastungssituation auch bei eigenen sportlichen Aktivitäten, z.B. dem Walking, einschätzen zu können.

Andererseits soll das bewusste Wahrnehmen und Verstehen der Körperfunktionen auch im Alltag zu mehr Sicherheit führen: Es bietet die Möglichkeit einschätzen zu können, dass es kein Grund zur Panik ist, wenn ich z. B. mit den Einkaufstüten in den 2. Stock gehe und danach mein Herz schnell schlägt.

Einstimmung: Dauer: 20 min.

Ankündigung von Stundenthema und Stundenzielen:

Anders als in den anderen Stunden ist hier die theoretische Einleitung ausführlicher, da dieses sensible Thema einiges an Vorerklärung und Hinterfragung bedarf. So wird zunächst gefragt, ob TN Medikamente, wie z. B. Betablocker nehmen, die das Pulsverhalten stark beeinflussen, um entsprechenden Fehlinterpretationen vorzubeugen. Danach wird erklärt, wie die TN ihren Puls messen können, also entweder am Handgelenk oder an der Halsschlagader.

Praxis:

Die TN bewegen sich nach unterschiedlichen Vorgaben:

- : im Stand mit schwingenden Bewegungen
- : beim gemütlichem Gehen
- : beim schnellen Gehen mit Armeinsatz
- : beim schnellen Gehen mit Hanteleinsatz
- : im Stand mit Dehnübungen

Nach jeder Vorgabe wird der Puls gemessen (15 sek. messen und mal 4 nehmen) und das Puls- und Atmungsverhalten am Schluss reflektiert.

Intention:

Einstimmung auf das Stundenthema, allgemeine Erwärmung, Erkennen der Veränderungen der Körperfunktionen bei unterschiedlichen Belastungsintensitäten.

Schwerpunkt: Dauer: 30 min.

Der Hauptteil besteht aus einer Funktionsgymnastik in 4 verschiedenen Blöcken:

- : In Bauchlage statische Übungen zur Kräftigung der Rücken und Gesäßmuskulatur, z.B. das diagonale Arm und Beinheben
- : In Bauchlage dynamische Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur plus

Dehnung, z.B. 3 mal 8 Wiederholungen des Oberkörperhebens.

: In Rückenlage statische Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, z.B. das Drücken der LWS gegen die darunter befindlichen Hände.

: In Rückenlage dynamische Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, z.B. 3 mal 10 Wiederholungen der geraden Bauchpresse.

Intentionen:

Schaffung eines körperlichen Wohlbefindens durch eine wohl überlegte und gut dosierte Übungsauswahl, Wahrnehmen des individuellen Pulses und der Atmung, Erkennen der Veränderung dieser Parameter bei unterschiedlichen Belastungen.

Schwerpunktabschluss: Dauer: 5 min.

10 Wiederholungen je Seite der diagonalen Bauchpresse bei entspannender Meditationsmusik.

10 Wiederholungen je Seite der diagonalen Bauchpresse bei lauter Hard Rock Musik.

Intention:

Der Schwerpunktabschluss dient der Einleitung der Abschlussreflexion mit der Fragestellung: „Beeinflussen auch Stressfaktoren wie laute Musik unseren eigenen inneren Rhythmus?“

Stundenausklang: Dauer: 5 plus 10 min.

Die Stunde wurde mit einem Abschlussgespräch beendet, für das eigentlich nur fünf Minuten vorgesehen waren. Da aber die bereits erwähnte Fragestellung bei den TN auf reges Interesse stieß und es viele Beispiele aus dem Alltag gab, wurde die Stunde kurzerhand um ca. 10 min. überzogen.

Alle TN kannten Beispiele aus dem Alltag, in denen sich ihre Körperfunktionen ohne eine physische Belastung spürbar verändert hatten: Das Herz schlug schneller, die Atmung wurde unruhiger oder die Schweißproduktion wurde erhöht. Die meisten

genannten Beispiele waren der Besuch beim Zahnarzt, das Fahren in einer überfüllten Bahn, aber auch, aus der Vergangenheit berichtend, belastende Zustände im Arbeitsleben, wie z.B. Mobbing durch Kollegen. Eine TN berichtete sogar, dass sie zu Beginn dieses Kurses ähnliche Symptome erlebt hatte, da sie lange Zeit nichts mehr in einer Gruppe gemacht hatte. Dieses hatte sich aber bereits nach den ersten zwei Einheiten gelegt.

Reflexions-/Gesprächphasen:

Neben der Ankündigung des Stundenthemas und dem umfangreichen Abschlussgespräch gab es zwei Reflexionsphasen, und zwar nach der Einstimmung und im Hauptteil beim Wechsel von der Bauch in die Rückenlage.

Erfahrungen/Resümee:

Der Verlauf der Stunde war auf Grund vieler ähnlicher Stunden und deutlicher Anweisungen recht gut planbar. Die größte Sorge hatte ich vorher bei der Pulsmessung, da oft gerade ungeübte TN hier Schwierigkeiten haben. Zur Sicherheit hatte ich zwei Polar-Pulsmessuhren mitgenommen, die aber nicht zum Einsatz kamen. Die größte Unbekannte in der Stunde war das Verhalten der TN auf die laute Musik zum Abschluss des Hauptteils. Glücklicherweise nahmen hier nahezu alle TN eine Veränderung ihrer Körperfunktionen wahr, so dass ein guter Bezug zu psychologischen Belastungssituationen im Alltag hergestellt werden konnte.

Stunde 10: Alle Gelenke in Bewegung!

Stefanie Bartz, Bündler Turnverein Westfalia

Welche Bewegungen sind mit meinem Körper möglich? Welche Bewegungen kann ich (noch) durchführen? Diese und vielleicht auch eine Reihe anderer Fragen hat sich bestimmt jeder schon einmal gestellt. Vielleicht auch gerade dann, wenn man länger keinen Sport gemacht oder sogar das aktive Sporttreiben mit Beenden der Schulzeit hinter sich gelassen hat. Vor allem ältere Menschen erleben den Verlust an Beweglichkeit als belastende Einschränkung ihrer Lebensqualität. Dabei kommt es häufig zu generellen Einschätzungen „Ich bin so steif geworden.“, „Ich kann mich gar nicht mehr richtig bewegen.“

Mit dem Stundeninhalt „Alle Gelenke in Bewegung“ soll v.a. durch bewusste Körperwahrnehmung eine realistische Einschätzung der individuellen Bewegungsspielräume ermöglicht werden. Wir orientieren uns dabei an den möglichen Bewegungsausmaßen des Körpers. Die Gelenkfunktionen und die Bewegungsmöglichkeiten sollen erfahrbar gemacht werden. Durch komplexe, weitläufige Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur ökonomisch beansprucht. Die Bewegungsausmaße werden somit vergrößert oder zumindest erhalten.

Einstimmung Dauer: 10 min

Ankündigung von Stundenthema und -zielen:

Der Stundenablauf wird erklärt. Mit einer großen Portion Aufmerksamkeit soll jede TN versuchen, ihren eigenen Körper zu erkunden.

Praxis:

Aufwärmen des gesamten Körpers durch rasches Gehen im Raum. Die ÜL gibt verschiedene Bewegungsformen, -abläufe oder -rhythmen vor, die die TN nachmachen sollen. So wird die Muskulatur erwärmt und auf die später folgenden Übungsabläufe vorbereitet.

Intentionen:

Durchblutungsförderung bzw. Muskelerwärmung und Aufmerksamkeitslenkung auf einzelne Körperabschnitte, Konzentrationssteigerung.

Schwerpunkt: Dauer: 30 min

Zunächst platzieren sich die TN an einer Ballettstange oder Sprossenwand. Unter der Kontrolle der ÜL werden die Übungen langsam durchgeführt.

Bewegungsbeispiele:

Füße:

- 1) Zehen- und Fersenstand
- 2) Kombination der beiden Bewegungen. Rechter

Fuß Zehenstand, linker Fersenstand – immer im Wechsel

Knie:

- 1) federn
- 2) Kombination aus Federn und Gewichtsverlagerung. Rechtes Bein ist Standbein im Knie federn, linkes Bein leicht gebeugt in der Luft halten

Intentionen:

Durchführung von Bewegungen und Abläufen, die von Seiten der Gelenke möglich sind, im Alltag aber vernachlässigt oder gar nicht durchgeführt werden.

Übertragung auf den Alltag bedeutet, zu leben und sich bewusster zu bewegen durch:

- : Wahrnehmung der einzelnen Körperabschnitte
- : Gezieltes Ausnutzen der Bewegungsausmaße
- : Mobilisierung der Gelenke zum Erhalt der Flexibilität

Schwerpunktabschluss: Dauer: 15 min

An dieser Stelle werden in verschiedenen Ausgangsstellungen alle großen und beanspruchten Muskeln gedehnt, entweder dynamisch oder statisch.

Intentionen:

Dehnungen sind wichtig, um die Beweglichkeit zu verbessern oder zu erhalten. Das Trainieren der Beweglichkeit bedeutet, die Fähigkeit zu verbessern, Bewegungen mit einem großen Bewegungsumfang ausführen zu können.

Stundenausklang: Dauer: 5 min

Der Stundenausklang beinhaltet eine Partnermassage des Rückens. Als Variante kann diese mit einem Tennisball durchgeführt werden.

Reflexions-/Gesprächsphasen:

Offenen Meinungs austausch gab immer dann, wenn die TN an ihre persönlichen Grenzen stießen oder wenn sich jemand deutlich unterschätzt hatte und sich darüber wunderte, wie groß sein wirklicher Bewegungsumfang ist. Persönlicher wurde es am Ende der Stunde, weil viele TN ihre Erfahrungen aus dem Alltag und die schon eingeschränkten Bewegungen schilderten (z.B. Schulterblick bei Autofahrten, etc.). Es wurde aber auch deutlich, dass die TN zwar generell negative Empfindungen im Zusammenhang mit Bewegungseinschränkungen hatten, direkte Auswirkungen auf die Gestaltung des Lebensalltags aber nur bei bestimmten Bewegungen festzustellen waren.

Eine weitergehende Übertragung auf den Lebensalltag könnte bei Wiederholung des Themas in einer anderen Stunde auch durch die folgenden Fragestellungen erfolgen:

„Gibt es in eurem Alltag andere Situationen, in denen ihr im übertragenen Sinne eure Bewegungsmöglichkeiten und eure Spielräume nicht ausnutzt?“, „Wodurch werdet ihr noch eingeschränkt?“.

Erfahrungen/Resümee:

Abschließend ist zu sagen, dass gerade der soziale Kontakt in den Gruppen, in denen das Projekt „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ durchgeführt wurde, sehr gut war. Die vielen Gesprächsphasen immer wieder zwischendurch waren ausschlaggebend dafür, dass der Kontakt untereinander gewachsen ist. Dieser Kontakt bestand und besteht sogar außerhalb der Sportgruppe. So waren Anonymität und Distanz kein Thema.

Weiterhin scheinen speziell für die TN dieser Gruppe die Erlebnisse im Alltag die Hauptmotivati on zu sein, etwas für sich „zu tun“.

Stunde 11: Das bewusste Erleben vom Körperanspannung und Entspannung

Margret Biewer, Kneipp-Verein Erkelenz

Es ist sehr wichtig, dass jede TN sich einmal bewusst macht, wie ihr Körper auf bestimmte Übungen

gen reagiert und wie sie sich dabei fühlt. In der heutigen Zeit ist es sehr sinnvoll, dass wir alle, besonders die ältere Generation, auf die Zeichen des Körpers hören, um eventuelle Belastungen zu erkennen und etwas dagegen unternehmen zu können, bevor sie sich zu Krankheitsbildern entwickeln.

Einstimmung: Dauer 15 min.

Ankündigung des Stundenthemas:

Jede TN soll sich einmal Gedanken machen über sich selbst, wie sie sich heute fühlt, was sie eventuell von dieser Stunde erwartet. Jede TN hat bei lockerem Gehen durch die Halle (vor-/rück-/seitwärts) Zeit, sich einzustimmen.

Auf der Stelle in tänzerischer Bewegung zur CD (Musik zum "Reiten", „Zur Rückkehr des Frühlings“, Very Best Selection) bewegen. Ausschütteln der Hände, Arme und Beine; Hüftschwung, sich bewegen, jede wie sie kann und will zum Rhythmus der Musik. Dabei kann man die Augen schließen und sich hingeben.

Intention:

Mit der Einstimmung arbeitet man bereits aufs Hauptthema, über seinen Körper nachzudenken hin.

Schwerpunkt: Dauer 30 min.

- : TN 1 führt TN 2 an den Händen fassend vorwärts/rückwärts mit geöffneten Augen um eine Vertrauensbasis aufzubauen. (Partnerwechsel)
- : TN 2 schließt die Augen und lässt sich ein auf das, was kommt. TN 1 führt ihn an den Schultern fassend vor-/rück-/seitwärts (Partnerwechsel)
- : TN 2 hat die Augen geschlossen und TN 1 zeigt den Richtungswechsel durch Antippen auf der Schulter an (Partnerwechsel)
- : TN 1 führt TN 2 nur durch akustische Signale (Partnerwechsel)
- : TN 1 führt TN 2 über bestimmte Gegenstände, die in der Halle verteilt liegen. TN 2 soll erraten,

welche Gegenstände das waren. (Seile, Schaumstoff, 1 Handtuch, dicke und dünne Matten, Reifen)

Intention:

Die TN sollen bei langsam steigender Unsicherheit die Reaktionen ihres Körpers beobachten und langsam immer mehr Vertrauen aufbauen. Wann fühlt man sich unsicher? Wie kann man mehr Sicherheit erlangen?

Schwerpunktabschluss: Dauer 15 min.

Stehen in der Grundstellung: Füße stehen schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Rücken aufrecht. Die Arme sind leicht gedreht, die Handflächen zeigen nach hinten.

Qigong: „Der Sonne zum Aufgang verhelfen“. Beide Hände langsam drehen und sich vorstellen, ins kalte Wasser zu greifen. Die Sonne beim Einatmen mit gestreckten Armen vor dem Körper anheben bis in Stirnhöhe. Die Augen gehen mit nach oben. Beim Absenken ausatmen und die Arme/Hände bis zur Ausgangsstellung heruntersinken lassen. Man soll sich vorstellen, wie Sonne bis ins Innerste erwärmt: „Freuen Sie sich über die Wärme und Helligkeit.“ (3x wiederholen).

Gleichgewichtsübung zum Ausklang: Rechten Fuß auf den linken Fuß stellen, die Hände vor dem Körper wie zum Gebet zusammenführen und bis über den Kopf schieben, verweilen und dann langsam wieder abwärts führen (Fuß-Wechsel).

Reflexions-/Gesprächsphasen:

Im Verlauf der Stunde fanden mehrere Reflexionsphasen statt, in der die TN die Gelegenheit nutzten, ihre Eindrücke und Erlebnisse zu schildern. Sie empfanden die Stunde als eine Bereicherung. Sie haben eine neue Erfahrung gemacht und fanden es ganz toll, sich einfach mal einer Partnerin hinzugeben und die entstehenden Gefühle (Vertrauen oder Ängstlichkeit) zu erleben.

Hinweis

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerberinnen/Wahlbewerbern oder Wahlhelferinnen/Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt.

Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Impressum

Herausgeber

Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen
Haroldstraße 5
40213 Düsseldorf

Telefon: 0211/871-01
Telefax: 0211/871-3355
poststelle@im.nrw.de
www.im.nrw.de

Redaktion

Referat 84

Telefon: 0211/871-2407
Telefax: 0211/871-162407
referat84@im.nrw.de

Wissenschaftliche Begleitung und Berichterstattung:

Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaften
Lehrstuhl Sportpädagogik
Prof. Dr. Edgar Beckers

Bestellservice

broschueren@im.nrw.de
www.im.nrw.de/publikationen

Stand: September 2007

Gestaltung und Druck Umschlag: jva druck+medien, www.jva-druckmedien.de

Titelfoto: Andrea Bowinkelmann

Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen

Haroldstraße 5
40213 Düsseldorf

Telefon: 0211/871-01
Telefax: 0211/871-3355
poststelle@im.nrw.de
www.im.nrw.de

