

VEREINSTEST FÜR ÜBUNGSLEITER UND VORSTÄNDE

Seniorenangebote im Selbstcheck

Senioren-sport wird in den Turn- und Sportvereinen vor Ort sehr unterschiedlich ausgelegt und gelebt. Die Zielgruppe der sportaffinen Frauen und Männer im Rentenalter zählt ebenso dazu wie die der hochbetagten und mobilitätseingeschränkten Menschen. Auch Angebote für „junggebliebene Fitte“ ab 50 Jahren werden vielerorts mit Seniorensport betitelt. Im Wettkampfsport startet die Seniorenklasse häufig bereits ab 30 Jahren, beispielsweise im Gerätturnen oder Faustball.

Im folgenden Selbsttest sind Vereinsangebote für Personen ab ca. 60 Jahren gemeint.

1. Wie setzt dein Verein Seniorensport um?

- a) Wir haben die klassische Seniorengymnastik und ggf. ein bis zwei weitere Angebote.
- b) Wir bieten ein umfangreiches und vielfältiges Programm von Präventionsangeboten wie Wirbelsäulengymnastik, Osteoporose-Fit, Cardio-Aktiv über Bewegungsangebote für Körper und Geist (z.B. Gehirnjogging) und Nordic Walking bis hin zu Reha-Sport.
- c) Wir haben keine speziellen Angebote für Senioren im Vereinsprogramm.

2. Sind die Seniorensportangebote auf altersbedingte Bedürfnisse und den individuellen Leistungsstand zugeschnitten?

- a) Ja klar! Bei uns kommen alle auf ihre Kosten. Sowohl fitte Ältere und Senioren (z.B. Ausdauer-schulung, Tanz, Fit in den Tag etc.) als auch mobilitätseingeschränkte Hochaltrige (z.B. Sturzprophylaxe, Stuhlgymnastik, Rollator-Fit etc.).
- b) Wozu? Alles über 60 Jahre ist Seniorensport – wir differenzieren hier nicht weiter.
- c) Nein, bisher nicht. Es wäre aber eine Überlegung wert, den unterschiedlichen Bedürfnissen von fitten Senioren bis zu den Hochaltrigen gezielter nachzukommen.

3. Sind die Seniorensportangebote in deinem Verein auch für Nichtmitglieder zugänglich?

- a) Nein, damit fangen wir gar nicht erst an. Wer sich nicht für eine dauerhafte Mitgliedschaft entscheiden kann, der kann unsere Angebote eben auch nicht nutzen.
- b) Ja, wir haben ein gut laufendes Kurssystem, das auch Angebote für Senioren enthält. Hier ist eine Teilnahme ohne Mitgliedschaft möglich.
- c) Ja, zusätzlich zu unseren Kursen bieten wir gemeinsam mit der Gemeinde ein offenes Sportangebot an (z.B. im Park). Der Vorteil: Hier erreichen wir auch weniger vereinsaffine Menschen, die wir von der Attraktivität unseres Vereinsangebots überzeugen können.

 **Tipp:** BTB und STB haben zum Thema „Park-sport und Bewegungstreffs“ eine Broschüre aufgelegt, die die Rahmenbedingungen skizziert und Tipps für die Umsetzung beinhaltet. Die Broschüre kann von BTB-Mitgliedsvereinen kostenlos angefordert werden.

4. Spiegelt sich der demographische Wandel in den Mitgliederzahlen deines Vereins wider?

- a) Davon ist bei uns nichts zu sehen. Unsere Mitgliederzahlen stagnieren seit Jahren auf ähnlichem Niveau.
- b) Auf jeden Fall! Unsere Angebote im Seniorenbereich haben sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt und die Mit-



Damit sich Seniorinnen und Senioren im Turn- und Sportverein wohlfühlen, müssen die Rahmenbedingungen stimmen. Foto: BTB

- gliedern der über 60-Jährigen sind entsprechend gestiegen.
- c) Im Gegenteil! Früher hatten wir deutlich mehr Senioren bei uns im Verein.

5. Sind in deinem Verein Senioren als Übungsleiter im Einsatz?

- a) Ja, wir haben einige Übungsleiter, die mit über 60 Jahren noch im Einsatz sind und einen Trainer C „Fitness und Gesundheit“ bzw. „Fitness und Gesundheit für Ältere“ besitzen und/oder sich noch regelmäßig fachlich weiterbilden.
- b) Ja, wir haben eine gute Seele, die selbst der Zielgruppe angehört und unser Seniorensportangebot allein stemmt. Eine Unterstützung bzw. Nachfolge zu finden, ist jedoch schwierig.
- c) Nein. Wir haben zwar einige Senioren als Teilnehmende am Sportangebot, eine Übungsleitertätigkeit möchte jedoch niemand übernehmen.
- d) Senioren als Übungsleiter? Das ist doch absolut unpassend.



Tipp: Als Einstieg in die Übungsleitertätigkeit und um Grundkenntnisse zu erwerben, bietet der BTB die Ausbildung „Sportassistent*in – Bewegt ins Alter“ an, Infos unter www.badischer-turner-bund.de/bildung.

6. Gibt es in Gremien deines Vereins eine Interessensvertretung für Senioren?

- a) Ja, wir haben einen Seniorenvertreter / Seniorenbeauftragten im Verein.
- b) Ja, wir haben sogar einen eigenständigen Seniorenrat, der die Interessen der Älteren und Senioren vertritt und darüber hinaus Ausflüge und gesellige Treffen plant und organisiert.
- c) Nein, das gibt es bei uns (noch) nicht.

7. In welchem Maß engagieren sich Senioren für deinen Verein?

- a) Sie sind die tragende Säule! Sie helfen in allen Bereichen des Vereinslebens gerne und ausgiebig mit. >>>

- b) Das Engagement hält sich in Grenzen. Ein paar wenige sind als Unterstützer dabei. Für die meisten ist es jedoch mit „einmal Kuchen backen“ getan.
- c) Leider so gut wie gar nicht! Man findet sie lediglich als Teilnehmer in den Sportangeboten oder auf der Liste der Passivmitglieder wieder.

8. Gibt es in deinem Verein zusätzlich zum Sportangebot weitere Aktivitäten für Senioren?

- a) Aber sicher! Wir sind sehr stolz auf unser sportliches und kulturelles Zusatzangebot wie Ausflüge, Wanderungen, gesellige Treffen oder den Alltags-Fitness-Test. Die Veranstaltungen erhalten in der Regel einen hohen Zuspruch und sind gut besucht.
- b) Wir haben zwei bis drei unregelmäßige Aktivitäten, die jedoch stark von den Personen abhängen, die sie organisieren.
- c) Eigentlich gab es solche außersportlichen Vereinsaktivitäten – aber wie so oft finden wir keine Helfer mehr.
- d) Das überlassen wir anderen Anbietern und konzentrieren uns lieber auf unser Sportangebot.



Tip: Der Alltags-Fitness-Test erhebt den individuellen Fitnessstand, zeigt Entwicklungen auf und erlaubt Prognosen für die Selbstständigkeit im Alter. Eine Materialbox mit Anleitung kann von BTB-Mitgliedsvereinen kostenlos bei der BTB-Geschäftsstelle ausgeliehen werden.

9. Verfügt dein Verein über eine seniorengerechte Infrastruktur?

- a) Nein – was soll das sein?
- b) Ja, wir bemühen uns um passende Rahmenbedingungen auf unserem Vereinsgelände bzw. in den Sporträumlichkeiten. Dazu gehören ein barrierefreier Zugang, ausreichend Parkplätze, gut beleuchtete Zugangswege und einige Sitzmöglichkeiten.
- c) Wir würden eine solche Infrastruktur gerne bereitstellen, haben hier allerdings keine Handhabe (weil die Sporthalle beispielsweise in kommunaler Hand liegt).
- d) Wieso sind wir da noch nicht selbst draufgekommen? Das sollten wir unbedingt angehen.

10. Hat dein Verein Kooperationen im Seniorenbereich?

- a) Ja, wir haben bei uns vor Ort ein gutes Netzwerk. Neben einer gut funktionierenden Zusammenarbeit mit der Gemeinde kooperieren wir beispielsweise auch mit der örtlichen Seniorenereinrichtung.

- b) Wir sind uns der Chancen solcher Netzwerke bewusst. Leider ist die Umsetzung jedoch nicht so leicht.
- c) Nein, Kooperationen werden überschätzt – am Ende entsteht daraus ja doch kein Gewinn für den Verein.

11. Wie bewirbt dein Verein seine Seniorenangebote?

- a) Natürlich auf der Homepage! Darüber hinaus machen wir allerdings nicht viel.
- b) Wir haben die Sprache der Senioren gefunden! Neben der vereinsinternen Werbung erreichen wir die Zielgruppe auch dort, wo sie sich gerne aufhält (z.B. über Flyer bei Arzt / Apotheke / Bäcker, Plakate im Ort, Anzeigen in den lokalen Printmedien).
- c) Wir würden gerne mehr tun. Es scheitert allerdings an den Ressourcen. Wir haben weder professionelles Bildmaterial noch jemanden, der sich darum kümmert.



Tip: Der kostenfreie BTB-Vereinservice web2print (www.btb-web2print.de) unterstützt Vereine mit professionellen Werbematerialien, die auch ohne Layoutkenntnisse in wenigen Schritten individualisiert werden können.

12. Verfügt dein Verein über Qualitätssiegel im Seniorenbereich?

- a) Nein. Wir haben qualifizierte Übungsleiter – das muss doch ausreichen, oder?
- b) Ja. Denn es ist wichtig, Qualität auch nach außen zu tragen! Wir sind als Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein zertifiziert und/oder haben zertifizierte Pluspunkt-Angebote und/oder nutzen die Marke GYMWELT, um unsere Angebote zu positionieren.
- c) Nein. Die ganzen Qualitäts- und Gütesiegel kann doch sowieso niemand mehr auseinanderhalten. Wir sehen dadurch keinen Mehrwert für unseren Verein.

13. Nimmt dein Verein an BTB- oder Turngauveranstaltungen für Senioren teil?

- a) Selbstverständlich! Der Kongress „Fit und Bewegt ins Alter“ und der Landeswandertag stehen dick im Vereinskalendar. Auch die Angebote unseres Turngaus werden gerne wahrgenommen. Wir bilden sogar ab und zu Fahrgemeinschaften mit dem Nachbarverein.
- b) Nein. Für noch mehr Termine hat bei uns wirklich niemand Zeit. Im Verein gibt es schon genug zu tun.
- c) Ja, vereinzelt nehmen wir daran teil – je nachdem wie viele Personen sich motivieren lassen und wie es gerade terminlich passt. >>>



FORTBILDUNGSTIPP

BTB-Themenwoche „Bewegte Senioren“

7. bis 13. Oktober 2021 | online und in Präsenz

- Online-Auftaktreferat
- Regionale Tagesfortbildungen
- Zwei Wochenendlehrgänge an der Sportschule Steinbach
- Zahlreiche Onlineworkshops

Spezialtipp: Onlineworkshop

Ideencafé – So kann's gehen:

Ideen, Fragen, Erfahrungen austauschen, anregen und vernetzen

Mo, 11. Oktober 2021 (19.00 – 20.30 Uhr)

Mehr Infos unter www.badischer-turner-bund.de/bildung > Fortbildungsevents oder direkt im Anmeldeportal unter www.btb-tip.de (L-215701 bis L-215709)

AUSWERTUNG

Im Selbstcheck je Frage die Antwort markieren, die am meisten zutrifft, und Punkte addieren:

-	1	0	3	13
-	0	3	1	11
-	1	3	1	11
-	0	1	3	10
2	1	3	0	6
0	1	2	3	8
-	0	1	3	7
-	0	3	2	6
0	0	2	3	5
-	0	3	1	4
-	3	2	1	3
-	1	0	3	2
-	0	3	1	1
(d)	(c)	(b)	(a)	Frage

30 – 39 Punkte

Dein Verein ist ein Musterbeispiel und hat den absoluten Seniorendurchblick!

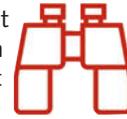
Aktives Älterwerden steht in deinem Verein auf der Tagesordnung. Neben den vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungsangeboten zeichnet sich dein Verein vor allem durch die geselligen Aktionen, die aktive Teilhabe in den Gremien und das Engagement der Senioren aus. So kann man sich als Senior nur wohlfühlen. Weiter so!



10 – 29 Punkte

Mit den Senioren läuft's ganz gut – Weitblick bringt deinen Verein voran!

Dein Verein hat die Senioren im Blick. Aber jetzt bloß nicht verharren! Denn Senioren sind eine aktive Bevölkerungsgruppe, deren Bedürfnisse und Ansprüche sich wandeln. Ziel ist es, sie langfristig im Verein zu halten und umfänglich ins Vereinsleben einzubinden. Der BTB unterstützt gerne mit Beratung, Qualitätssiegeln und kostenfreien Werbemitteln.



0 – 9 Punkte

Im Bereich Senioren besteht Nachholbedarf. Sucht euch einen Expertenblick!

Brille auf und los, denn Senioren warten auf attraktive Vereinsangebote! Der Selbsttest hat die Schwächen identifiziert. Um die Senioren in deinem Verein zu stärken, gilt es zunächst Ziele zu definieren und vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen. Der BTB unterstützt gerne mit Beratung, Qualitätssiegeln und kostenfreien Werbemitteln.



Egal, ob ihr in der Kategorie Lupe, Fernglas oder Brille gelandet seid:

Erzählt uns gerne mehr über eure Senioren im Verein!

- Ihr habt besondere Angebote, Aktivitäten und interessante Kooperationen mit, von und für Senioren? Der Fachbereich GYMWELT freut sich immer über Best-Practice-Beispiele!
- Ihr möchtet das Siegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ erhalten? Dann meldet euch gerne!
- Ihr habt euch noch nicht für die BTB-Themenwoche „Bewegte Senioren“ angemeldet? Dann nichts wie los!

Kontakt: Turnen (GYMWELT) | Paul Lemlein | E-Mail paul.lemlein@badischer-turner-bund.de

KONTAKT

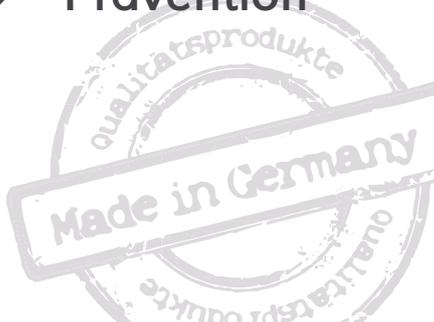
ANZEIGE

pedalo®

**UNSER WISSEN
UNSERE PRODUKTE
DEIN TRAINING**

MEHR...

- ✓ Stabilisation
- ✓ Mobilisation
- ✓ Kräftigung
- ✓ Regeneration
- ✓ Prävention



pedalo.de

