

# Fachtag „Pflege in Bewegung- Alter in Bewegung“

- Mehr Gesundheit durch Sportvereine in  
Pflegeeinrichtungen -

Samstag, 10.09.2011 im Wissenschaftspark Kiel



## Dokumentation

# Tagungspunkte

## **I. Das Potential kommunaler Vernetzung vor dem Hintergrund des demografischen Wandels**

Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport des Landessportverbandes S.-H.  
Holger Rohde, Forum Pflegegesellschaft S.-H.

## **II. Sportvereine in Einrichtungen – Best Practise-Beispiele**

Michael Lindner, Kreissportverband Neumünster  
Sönke-P. Hansen, VfL Pinneberg  
Holger Schwarzenberg, TuS Holtenau

## **III. „Sport für Mitarbeitende in der Pflege – betriebliche Gesundheitsförderung“**

Dr. Elisabeth Kärcher, Ärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin

## **IV. Wii-Konsole als Angebot für Senioren**

Marten Friedrichsen, Offener Kanal Kiel

## **V. Podiumsgespräch mit Zusammenfassung und Ausblick**

Moderation: Thomas Niggemann, Geschäftsführer des Landessportverbandes S.-H.,  
Teilnehmer

# Inhaltsverzeichnis

- 1) **Begrüßung und Grußwort – Vorstellung des Tagungsablaufes, Einführung in das Thema**  
Wolfgang Beer, Vizepräsident des LSV S.-H.
- 2) **Grußwort**  
Roland Weißwange, Forum Pflegegesellschaft S.-H.
- 3) **Grußwort – Pflegeheime als Sportstätten**  
Dr. Bettina Bonde, Staatssekretärin im Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein
- 4) **Netzwerk „Alter in Bewegung“**  
Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport des Landessportverbandes S.-H.  
Holger Rohde, Forum Pflegegesellschaft S.-H.
- 5) **Sportvereine in Einrichtungen- Best Practise-Beispiele**  
Michael Lindner, Kreissportverband Neumünster  
Sönke-P. Hansen, VfL Pinneberg  
Holger Schwarzenberg, TuS Holtenau
- 6) **Bewegte Pause**  
Iris Kasch, Landessportverband S.-H.
- 7) **Wii-Konsole als Angebot für Senioren**  
Marten Friedrichsen, Offener Kanal Kiel
- 8) **Podiumsgespräch mit Zusammenfassung und Ausblick**  
Moderation: Thomas Niggemann, Geschäftsführer des Landessportverbandes S.-H.
- 9) **Berichte Fachpresse**  
Bericht Kieler Stadtkloster  
Bericht Sportforum

1)

# **Begrüßung und Grußwort Wolfgang Beer, Vizepräsident des LSV**



Wolfgang Beer

**B e g r ü ß u n g**  
**Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“**  
**- Mehr Gesundheit durch Sportvereine in Pflegeeinrichtungen -**  
**Wolfgang Beer, Vizepräsident des Landessportverbandes**  
**Schleswig-Holstein**  
**Samstag, 10. September 2011 im Wissenschaftspark in Kiel**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

im Namen des Präsidiums und des Vorstandes des Landessportverbandes Schleswig-Holstein begrüße ich Sie herzlich im Wissenschaftspark in Kiel zum Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“.

Ganz besonders begrüße ich die Staatssekretärin im Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit, Frau Dr. Bettina Bonde. Wir freuen uns sehr auf Ihr Grußwort. Auch wenn unser zuständiges „Sportministerium“ das Innenministerium des Landes ist, so suchen wir doch verstärkt auch den Kontakt zu den anderen Ministerien, mit denen uns zahlreiche Themenschwerpunkte unserer Arbeit verbinden. Das gilt besonders für Ihr Ministerium, Frau Dr. Bonde, mit den Themen Gesundheit und Seniorinnen und Senioren.

Des Weiteren begrüße ich Herrn Roland Weißwange vom Forum Pflegegesellschaft. Ich freue mich, dass wir heute gemeinsam diesen Fachtag veranstalten und der Landessportverband eine Kooperation mit dem Forum Pflegegesellschaft eingehen wird. Dann begrüße ich meinen Vorstandskollegen Sönke-Peter Hansen, der im Laufe des Vormittags als Geschäftsführer des zweitgrößten Vereins Schleswig-Holsteins, des VfL Pinneberg, drei verschiedene Kooperationsmodelle mit Senioreneinrichtungen vorstellen wird.

Weitere Best-Practice-Beispiele zum Thema „Sportvereine in Einrichtungen“ werden von dem Seniorensportbeauftragten des Kreissportverbandes Neumünster, Herrn Mi-

...

chael Lindner, und dem 1. Vorsitzenden des TUS Holtenau, Herrn Holger Schwarzenberg, vorgestellt werden.

Weiterhin begrüße ich Frau Dr. Elisabeth Kärcher, Ärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin. Frau Dr. Kärcher entwickelt Strategien für gesunde Unternehmen und ist als Betriebsärztin für einige Pflegeheime in Schleswig-Holstein zuständig. Ihr Thema heute ist der Sport für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege und die betriebliche Gesundheitsförderung.

Ich begrüße Herrn Henning Fietze (oder Marten Friedrichsen) vom Offenen Kanal Kiel. Wir sind gespannt auf seine Präsentation der Wii-Konsole als Bewegungsangebot für Senioren.

Beim anschließenden Podiumsgespräch werden die drei Vereins- und Verbandsvertreter Sönke-Peter Hansen, Holger Schwarzenberg und Michael Lindner und Frau Dr. Kärcher noch einmal Rede und Antwort stehen.

Ich begrüße auch die Organisatoren der Veranstaltung Frau Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport beim Landessportverband Schleswig-Holstein und Herrn Holger Rohde, Geschäftsführer beim Kommunalen Pflegeverband Schleswig-Holstein.

Als Moderator wird uns der Geschäftsführer Breitensport/Vereins- und Verbandsentwicklung des Landessportverbandes, Herr Thomas Niggemann, durch den Vormittag führen.

**G r u ß w o r t**  
**Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“**  
**-Mehr Gesundheit durch Sportvereine in Pflegeeinrichtungen-**  
**Wolfgang Beer, Vizepräsident des Landessportverbandes**  
**Schleswig-Holstein**  
**Samstag, 10. September 2011 im Wissenschaftspark in Kiel**

Es gilt das gesprochene Wort!

Der Anteil der über 50-Jährigen an der Bevölkerung liegt heute bei ca. 40 Prozent, das sind knapp 33 Millionen Menschen. Im Jahr 2050 wird der Anteil der Generation 50plus an der Gesamtbevölkerung mehr als die Hälfte, ca. 37 Millionen, betragen.

Aktuell beträgt die Lebenserwartung in Deutschland für neugeborene Jungen 77,2 Jahre und für neugeborene Mädchen 82,4 Jahre. Auch für ältere Menschen nimmt die momentane Lebenserwartung weiter zu. 60-Jährige Männer können statistisch gesehen mit weiteren 20,9 Jahren rechnen, 60-Jährige Frauen sogar mit weiteren 24,7 Jahren.

Danach wird aktuell jeder zweite Mann in Deutschland mindestens 80 Jahre alt, und jede zweite Frau kann ihren 85. Geburtstag erleben. Das 60. Lebensjahr erreichen 94 Prozent der Frauen und 89 Prozent der Männer. Die höhere Lebenserwartung hat aber auch zur Folge, dass immer mehr Menschen im Alter betreut werden müssen, entweder Zuhause oder in Einrichtungen sind sie auf Unterstützung angewiesen.

Welche Rolle spielt diese wachsende Bevölkerungsgruppe für den Landessportverband? Der Seniorensport ist eins der zentralen Themen der Zukunft des Landessportverbandes und der Sportvereine Schleswig-Holsteins. Die älteren Menschen sind eine wichtige Zielgruppe. Der demographische Wandel ist in Schleswig-Holstein bereits deutlich spürbar. Schon jetzt leben 500.000 Menschen über 60 Jahre in unserem Bundesland.

Die Entwicklung spiegelt sich in den Mitgliederzahlen der Sportvereine Schleswig-Holsteins wider: Etwa 135.000 Frauen und Männer über 60 Jahre sind Mitglied in einem Sportverein mit steigender Tendenz. Die Mitgliederzahl der Über-60-Jährigen stieg im Jahr 2010 um 2%. Unser Ziel ist es natürlich, noch mehr Menschen für Sport und Bewegung zu gewinnen und den Organisationsgrad zu erhöhen, d.h., die älteren Menschen zu motivieren, die bisher keinen Sport getrieben haben. Dabei setzen wir auf niedrigschwellige, zeitlich begrenzte Kursangebote wie z. B. „AKTIV 70PLUS“.

...

Bei diesem Projekt ist die Zusammenarbeit mit unseren Partnern äußerst wichtig. Bei dem erfolgreichen Kursangebot „AKTIV 70PLUS“ arbeiten wir mit folgenden Kooperationspartnern zusammen:

- dem Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit
- der Universität Kiel, Institut für Sport und Sportwissenschaften
- dem Verband der Ersatzkassen
- der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- der Verbraucherzentrale und neuerdings mit dem
- Forum Pflegegesellschaft.

Durch unsere Kooperation mit dem Forum Pflegegesellschaft möchten wir dazu beitragen, dass noch mehr ältere Menschen in den Genuss der positiven Auswirkungen der Bewegung kommen. Auch im dritten Lebensabschnitt hat die Bewegung gesundheitspräventive Auswirkungen. Körperliche Aktivität zählt zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Dennoch nutzen viele Menschen das gesundheitsförderliche Potential von Bewegung im Alltag viel zu selten – besonders ältere Menschen. Monotone Bewegungsabläufe und Bewegungsmangel kennzeichnen häufig ihre Lebensgewohnheiten. Insofern hat sich Bewegungsmangel (nicht nur) im höheren Alter zu einem ernststen gesellschaftlichen Gesundheitsproblem entwickelt.

Durch qualitativ hochwertige und nachhaltige Angebote möchte der LSV in Kooperation mit dem Forum Pflegegesellschaft und den 2.700 Sportvereinen Schleswig-Holsteins dazu beitragen, dass die Lebensqualität durch Bewegung erhöht wird, und die älteren Menschen lange relativ gesund und sozial integriert bleiben. In diesem Zusammenhang möchte ich den renommierten Altersforscher Dr. Christoph Rott zitieren:

„Bewegungsangebote für Hochaltrige sind notwendig und absolut sinnvoll, weil effektiv!“.

Im letzten Jahr haben wir durch die Fachtagung Seniorensport, auf der es um die Netzkombildung ging, den Grundstein gelegt. Zu dieser Veranstaltung durften wir auch den Minister, Dr. Heiner Garg, begrüßen und Herrn Prof. Dr. Peter Zängl von der Fachhochschule Nordwestschweiz. Herr Prof. Zängl hat im Gesundheitsministerium das Landesprogramm „Älter werden in Schleswig-Holstein“ ins Leben gerufen. Ziel ist die Förderung der



Lebensqualität der älteren Menschen, sowie eine aktive Selbstbestimmung und Teilhabe zu gewährleisten.

Genau in diesem Punkt sehe ich die Schnittstelle der Ziele des Forums Pflegegesellschaft und des Landessportverbandes. Das Landesprogramm sollte bestehende Initiativen zusammenführen und ein Netzwerk zur Entfaltung bringen.

Ich betone noch einmal, dass ich unsere Kooperation als Meilenstein in der Netzwerkarbeit betrachte. Durch die guten Kontakt und das Engagement der jeweiligen Mitarbeiter, Herrn Holger Rohde als Geschäftsführer des Kommunalen Pflegeverbandes, und Frau Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport des Landessportverbandes, konnten die Kooperation und die heutige Veranstaltung ins Leben gerufen werden.

Wir hoffen, dass aus diesem zarten Pflänzchen ein Baum wird. Überzeugt bin ich davon, dass es in Zukunft zahlreiche positive Beispiele geben wird, dass Sportvereine Bewegungsangebote in Alteneinrichtungen tragen werden, und dass andererseits dadurch alternative Bewegungsräume für ältere Menschen aus dem Sportverein, der Alteneinrichtung aber auch für Bewohner aus dem Stadtteil oder dem Dorf zur Verfügung gestellt werden.

Ich schließe mein Grußwort mit einem Zitat von Henry Ford:

„Zusammenkommen ist ein Beginn,  
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
zusammenarbeiten ist ein Erfolg“.

In diesem Sinne bedanke ich mich bei den Referenten, die uns heute durch ihre thematisch vielversprechenden und sicherlich spannenden Vorträge unterstützen. Ich wünsche dieser Veranstaltung einen guten Verlauf.

Ich bitte nun Herrn Roland Weißwange um sein Grußwort.

2)

# Grußwort Roland Weißwange, Forum Pflegegesellschaft S.-H.



Roland Weißwange

3)

# **Grußwort – Pflegeheime als Sportstätten, Dr. Bettina Bonde, Staatssekretärin im Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes S.- H**



Dr. Bettina Bonde

**Eröffnungsbeitrag**  
**von Staatssekretärin Dr. Bettina Bonde**  
**anlässlich des Fachtages**  
**„Pflege in Bewegung - Pflegeheime als Sportstätten“**  
**am 10.09.2011**  
**in Kiel**

Es gilt das gesprochene Wort!

Anrede –

Zur Demographie hat Herr Beer je schon vieles gesagt. Was vielen noch nicht so bewusst ist, heißt das auch, dass Seniorensport ein Zukunftsthema ist. Und ein Thema, das dankenswerterweise der Landessportverband Schleswig-Holstein seit längerem aufgreift und das in unseren Sportvereinen lange Tradition hat.

Sozialminister Dr. Garg, der Sie herzlich grüßen lässt, war im letzten Herbst zu Gast bei einer Tagung des Landessportverbandes zum Thema „Netzwerkentwicklung im Seniorensport“.

Netzwerke bringen Akteure zusammen, die zuvor nicht in einem Boot saßen und ein und denselben Gegenstand aus verschiedenen Perspektiven angehen. Netzwerke erweitern den Blick und die Handlungsmöglichkeiten. Das gilt ja auch für den heutigen Fachtag, den Sportverband und Forum Pflegegesellschaft gemeinsam ausrichten.

Ich bin gebeten worden, ein paar Bemerkungen zum Thema „Pflegeheime als Sportstätten“ zu machen. Wahrscheinlich ist man im ersten Moment überrascht, diese Begriffe zusammen zu hören. Nach weit verbreitetem Verständnis sind es eher Gegensätze. Dabei – oder besser gesagt: Genau deshalb(!) ist es ein kluger Gedanke, zu fragen, wie Pflegeeinrichtungen Orte sein können, an denen mehr Bewegung und mehr Sport stattfindet. „Sportstätte“ muss ja nicht gleich bedeuten: Marathonstrecke.

Bewegung im Pflegeheim - wem nutzt das? Sowohl denen, die als Pflegebedürftige in einer Einrichtung sind, als auch denen, die als

Pflegekräfte dort arbeiten. Beide sind (wie wir gerade gehört haben) Thema der gleich beginnenden Vorträge und Gespräche. Und beide Aspekte haben aus Sicht des Sozialministeriums wachsende

Bedeutung.

Pflegekräfte sind hohen Belastungen ausgesetzt. Schweres Heben und Tragen, aber auch psychische Belastungen sind nicht zu

vernachlässigen. Begegnung mit Leid und Sterben, hohe Arbeitsintensität und Schichtarbeit gehen an niemandem spurlos vorüber.

Beide Dimensionen, körperliche und seelische Gesundheit, gehören auf die Agenda einer verantwortungsvollen betrieblichen Gesundheits-

förderung. Wobei nur – und die Betonung liegt auf „nur“ – eine Rückenschule hier und ein Anti-Stress-Seminar da nicht genügen.

Beides, um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, ist aber sehr sinnvoll.

Damit Arbeit in der Pflege nicht selbst – zugespitzt gesagt – zur

Pflegebedürftigkeit führt, müssen allerdings verschiedene Ebenen gleichermaßen ins Blickfeld gerückt werden. Es geht um ein

Maßnahmenbündel, das von der Personalentwicklung über die familienfreundliche Flexibilisierung der Arbeitszeiten bis hin zur Qualifizierung geht. Und das den Sport mit einbezieht.

Mittlerweile haben zahlreiche Akteure im Bereich Sicherheit und Gesundheit die Probleme in der Pflege erkannt und entsprechende Aktivitäten auf Bundes- und Landesebene entwickelt.

So hat z.B. die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und

Wohlfahrtspflege (BGW) die Kampagne „Aufbruch Pflege – Moderne Prävention für Altenpflegekräfte“ gestartet. Bei der Initiative Neue

Qualität der Arbeit (INQA) haben sich Institutionen, Unternehmen,

Gewerkschaften u.a. zum Thematischen Initiativkreis „Gesund Pflegen“ zusammengeschlossen.

Mein Eindruck ist, dass – nicht zuletzt vor dem Hintergrund der größer werdenden Konkurrenz um Pflegefachkräfte – das Thema

Gesundheitsförderung bei Arbeitgebern in Pflegeberufen zunehmend stärker gesehen wird.

Die Landesregierung begrüßt und unterstützt das. Zum Beispiel mit „Gesa“, der Initiative **Ge-**sundheit am **Arbeitsplatz**, angestoßen durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit. Gesa ist ein regionales Netzwerk, das mehr Betriebe und Behörden für die betriebliche Gesundheitsförderung gewinnen möchte.

Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Unternehmens-, Berufs- und Fachverbände, Gewerkschaften, Arbeitsschutzbehörden, Hochschulen, Betriebsärztinnen und -ärzte und viele weitere Kooperationspartner haben sich zu diesem Netzwerk zusammengeschlossen. Dass an den Gesa-Veranstaltungen immer mehr Pflegekräfte teilnehmen, um Anregungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung mitzunehmen, ist sicher kein Zufall. Das ist die Seite „Arbeit in Pflegeeinrichtungen“.

Die andere Seite: Sport ist kein Vorrecht der Jugend – und es ist nie zu spät, damit (wieder) anzufangen und ausgehend von dem, was geht, sich zu steigern.

Regelmäßige Bewegung und das Training der Muskulatur halten gesund und schützen vor Verletzungen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen, die ausreichend Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl besitzen, seltener stürzen und sich weniger schwere Verletzungen zuziehen als Untrainierte.

Es ist belegt, dass regelmäßige **sportliche Betätigung im Alter** nicht nur zu körperlicher, sondern auch zu geistiger Fitness führt.

Dazu gibt es die interessante Studie „Bewegtes Alter“ der Jacobs Universität Bremen, die differenziert die Wirkungen verschiedener Trainingsformen untersucht.

Der Studie zufolge haben z.B. Stretching- und Entspannungstraining positive körperliche Wirkungen. Das Training von Ausdauer und Koordination führt zu einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit.

Wie schon angesprochen: „**Pflegeheime als Sportstätten**“ – das scheint so gar nicht zu passen. Unsere Bilder vom Alter und vom Leben im Pflegeheim schließen Sport, Beweglichkeit und Fitness weitgehend aus.

Ich glaube, das hat – natürlich – auch etwas mit der Realität des Alterns zu tun.

Aber vor allem viel mit einer klischeehaften Sichtweise auf das Älterwerden. Wir müssen lernen, Pflegebedürftigkeit als lediglich einen - neben vielen anderen – Aspekt einer Person zu sehen und eben nicht als alleiniges und alles bestimmendes Merkmal, das alles andere überlagert.

Das bedeutet auch, dass wir uns verabschieden müssen von einseitigen Altersbildern, die auf einen ruhigen und bewegungsarmen Lebensabend im Lehnstuhl für ältere Menschen verweisen.

Ausdrücklich: Auch für Menschen, die nicht mehr ins Bild von fitten, aktiven und selbstständigen „Best Agern“ passen.

Darum ist es richtig zu fragen: Wie können Pflegebedürftigkeit, bis hin zur Demenz, *einerseits* und Bewegung, Sporttreiben, letztlich: Gesundheit und Lebensfreude *andererseits* zusammengebracht werden?

Ich glaube, dass es dafür keine Patentrezepte gibt. Aber es gibt gute Ansätze und Erfahrungen aus verschiedenen Blickwinkeln. Sie heute auszutauschen und zusammenzubringen bewegt auch schon etwas in die richtige Richtung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen anregenden Tag mit guten Anstößen für Ihre Arbeit.

4)

## Netzwerk „Alter in Bewegung“



Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport des Landessportverbandes S.-H.

Holger Rohde, Forum Pflegegesellschaft S.-H.



**Alter in Bewegung**

**- Mehr Gesundheit durch Sportvereine in Pflegeeinrichtungen -**

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Alter in Bewegung**

**Forum Pflegegesellschaft**

- Arbeiterwohlfahrt
- Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
- Bundesverband privater Anbieter Sozialer Dienste e.V.
- Caritasverband für Schleswig-Holstein e.V.
- Paritätischer Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
- Diakonisches Werk Schleswig-Holstein
- Landesverband der Inneren Mission e.V.
- Kommunaler Pflegeverband Schleswig-Holstein e.V.

**Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.**

- 15 Kreissportverbände
- 50 Landesfachverbände
- 2.700 Sportvereine in Schleswig-Holstein

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Alter in Bewegung**

**Ziele:**

- einen gesellschaftlich wichtigen Beitrag zur Altenpflege und Altenhilfe zu leisten durch die Sicherung, die Förderung und Weiterentwicklung der Angebote, damit Menschen in ihrer Pflegesituation weitestgehend selbstbestimmt und selbständig leben und wohnen können,
- möglichst vielen interessierten Menschen den Zugang zur Gesundheitsbildung und zum Sport zu erleichtern und damit auch neue Teilnehmerkreise zu gewinnen,

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Alter in Bewegung**

- Prävention und Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe mit zu tragen und weiter zu entwickeln,
- in Zeiten verminderter Ressourcen Interessen durch Vernetzung zu bündeln und Vorhandenes effektiver zu nutzen,
- unter dem Arbeitstitel „Alter in Bewegung“ Sport und Bewegung für ältere Menschen zu fördern, mit dem Ziel, die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten.

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Formen der Zusammenarbeit**

- Jede Form der Zusammenarbeit wird begrüßt
- Grundlage kann ein Mustervertrag sein
- Arbeitsteilige, sich ergänzende Aktivitäten
- Pflegeeinrichtungen schaffen die organisatorischen und räumlichen Voraussetzungen
- Landessportverband stellt Konzepte zur Verfügung
- Die Sportvereine stellen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Positive Darstellung der gemeinsamen Angebote
- Gemeinsame Fachtage
- Evtl. Evaluation der Angebote auf Landesebene

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**AKTIV 70 PLUS**

**Bewegung und gesunde Ernährung**

**Einführung in das Kursprogramm**

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Ausgangssituation**

- Umwälzende Veränderungen der Bevölkerungsstruktur
- Demografische Entwicklung in Deutschland

→ Neue Herausforderung für Sportvereine

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Demografische Entwicklung**

am 31.12.2001 und am 31.12.2050

Alter in Jahren

Männer Frauen

Wir werden älter!

31.12.2001 31.12.2050

1 000 800 600 400 200 0 200 400 600 800 1 000  
Tausend Personen Tausend Personen

LANDESSPORTVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Was kann der Sport leisten?**

Sport und Bewegung

- Tragen deutlich zur Erhaltung der Gesundheit und Selbständigkeit bei
- Steigern die Lebensqualität im Alter
- Können auch im höheren Alter sinnvoll begonnen werden
- Können altersbedingten Krankheiten vorbeugen.

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Das Projekt**

- Zielgruppe
- Projektdesign
- Zeitschiene
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Zielsetzung

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Zielgruppe**

- Aktive und noch nicht aktive Menschen über 70 Jahre

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Projektdesign**

- Angebot in Kursform
- Gesundheitsorientierte, der Zielgruppe angemessene Inhalte
- Qualifikation der Kursleiter/innen
- „AKTIV 70PLUS“ in Malente:  
16.-18.3.2012 und 15.-17.6.2012

AKTIV 70 PLUS  
Gesund & Bewegt

FORUM  
PFLEGE GESELLSCHAFT

LSV  
Sport, das ist ganz anders!

**Zeitschiene**

---

**Kursdauer:**  
12 Wochen, 10 Einheiten  
Bewegung, 2 Einheiten Ernährung

**Kurse (2008 bis 2011):**  
70 Vereine mit ca. 1.200  
Teilnehmerinnen und Teilnehmern

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**FORUM PFLEGE GESELLSCHAFT**  
**LSV** Sport ist gut gesund ist mehr!

**Flyer und Einleger**

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**Bewegung und Ernährung**

Sportverein: TSV Musterstadt von 1906 e.V.  
 Geschäftsstelle: Hausstraße 16  
 24114 Kiel  
 Tel.: 0431/777200

Ansprechpartner/in: Tanja Mastmann  
 Tel.: 0431/88800  
 Ansprechpartner/in: Jörg Mastmann  
 Tel.: 0431/99900

Der Sportkurs findet statt:  
 Termin: 04. Mai bis 10. Juli 2008  
 Ort: Sportplatz Musterstadt, Hausstraße 16, 24114 Kiel  
 Dauer des Kurses: Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Unter der qualifizierten Anleitung der/des  
 Übungsleiterin/Übungsleiters Tanja Mastmann

Die vollständige Anmeldung hat immer über einen genehmigten  
 Anmeldebogen statt zu gehen!

**Mach mit! Bleib fit! Bleib gesund!**

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**Bewegung und Ernährung**

Sportverein: TSV Musterstadt von 1906 e.V.  
 Geschäftsstelle: Hausstraße 16  
 24114 Kiel  
 Tel.: 0431/777200

Ansprechpartner/in: Tanja Mastmann  
 Tel.: 0431/88800  
 Ansprechpartner/in: Jörg Mastmann  
 Tel.: 0431/99900

Der Sportkurs findet statt:  
 Termin: 04. Mai bis 10. Juli 2008  
 Ort: Sportplatz Musterstadt, Hausstraße 16, 24114 Kiel  
 Dauer des Kurses: Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Unter der qualifizierten Anleitung der/des  
 Übungsleiterin/Übungsleiters Tanja Mastmann

Die vollständige Anmeldung hat immer über einen genehmigten  
 Anmeldebogen statt zu gehen!

**Mach mit! Bleib fit! Bleib gesund!**

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**FORUM PFLEGE GESELLSCHAFT**  
**LSV** Sport ist gut gesund ist mehr!

**Zielsetzung**

---

- Erhaltung und Verbesserung der Selbständigkeit
- Erhaltung der Mobilität
- Sturzprävention
- Nachhaltigkeit des Angebotes
- Freude an der Bewegung

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**FORUM PFLEGE GESELLSCHAFT**  
**LSV** Sport ist gut gesund ist mehr!

**Kursprogramm**

---

**Förderung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit:**

1. Einführung/ Vorstellung
2. Haltungsschulung
3. Sturzprävention
4. Ernährungsberatung

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**FORUM PFLEGE GESELLSCHAFT**  
**LSV** Sport ist gut gesund ist mehr!

**Kursprogramm**

---

**Förderung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit:**

5. Krafttraining mit Kleingeräten
6. Koordination und Krafttraining mit Kleingeräten
7. Ernährungsberatung
8. Sturzprävention

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**FORUM PFLEGE GESELLSCHAFT**  
**LSV** Sport ist gut gesund ist mehr!

**Kursprogramm**

---

**Förderung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit:**

9. Körper- und Bewegungswahrnehmung
10. Reaktionstraining
11. Gedächtnistraining
12. Gesundheitsorientiertes Herz-, Kreislauftraining

**AKTIV 70 PLUS** Gesund & Bewegt  
**FORUM PFLEGE GESELLSCHAFT**  
**LSV** Sport ist gut gesund ist mehr!

**ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNGEN**

- Übungsleiterausbildung „AKTIV 70 PLUS“ 2012
- **Termine:**  
16.-18.03.2012 und  
15.-17.06.2012
- [bildungswerk@lsv-sh.de](mailto:bildungswerk@lsv-sh.de)
- [www.lsv-sh.de/Bildungswerk](http://www.lsv-sh.de/Bildungswerk)





**ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNGEN**





- Übungsleiterausbildung „Gesund und bewegt“ 2012
- **Termin:**  
27.-29.04.2012
- [bildungswerk@lsv-sh.de](mailto:bildungswerk@lsv-sh.de)
- [www.lsv-sh.de/Bildungswerk](http://www.lsv-sh.de/Bildungswerk)





**ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNGEN**

- Übungsleiterausbildung B „Sport in der Prävention“
- „Allgemeine Prävention im Alter“
- **Termin:**  
28.-30.10.2011  
11.-13.11.2011  
25.-27.11.2011
- [bildungswerk@lsv-sh.de](mailto:bildungswerk@lsv-sh.de)
- [www.lsv-sh.de/Bildungswerk](http://www.lsv-sh.de/Bildungswerk)

**„Wir bekommen Langlebigkeit heute quasi geschenkt. Die Lebensqualität für das hohe Alter müssen wir uns aber erarbeiten.“  
(Dr. Christoph Rott, Altersforscher)**





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**





Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein

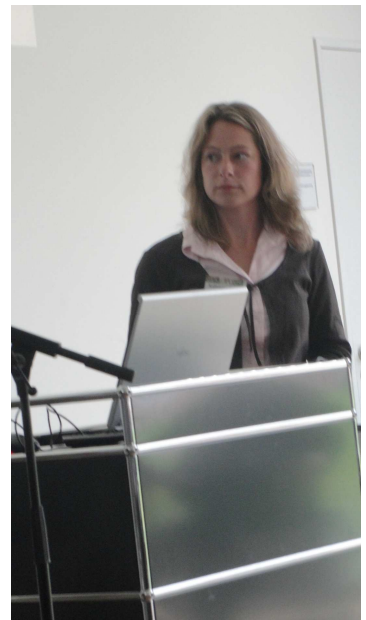







5)

## Sportvereine in Einrichtungen – Best Practise-Beispiele



Michael Lindner, Kreissportverband Neumünster

Sönke-P. Hansen, VfL Pinneberg

Holger Schwarzenberg, Katharina Weber, TuS Holtenau

Beitrag des Kreissportverbandes Neumünster (Michael Lindner, 3. Vors. und Seniorenbeauftragter)

Lieber Wolfgang Beer, sehr geehrter Herr Weißwange,  
sehr verehrte Frau Staatssekretärin Dr. Bonde, meine sehr geehrten Damen und Herren,  
liebe Sportfreunde,

ich freue mich, dass ich Gelegenheit habe , heute einmal aus Sicht eines Kreissportverbandes die praktizierte Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Einrichtungen vorstellen zu dürfen.

Älter werden -will keiner -  
gesund alt werden - jeder!

Jeder hat ein großer Interesse, so lange wir möglich fit und leistungsfähig zu sein.  
Die Lebenserwartungen der Menschen steigen. Sie leben länger gesund und haben mehr Möglichkeiten als frühere Generationen zu arbeiten und ihre Freizeit zu gestalten.  
Lt. Statistik nimmt pro Tag, an dem wir leben, die Lebenserwartung zwischen 5 und 6 Stunden zu. Ein Ende ist nicht abzusehen.

Sport und Bewegung tragen dazu bei, das Alter gesund und mit Lebensfreude zu gestalten.

Sportliche Aktivitäten sind unter dem Aspekt der Erhaltung der Mobilität, der geistigen Kompetenz und zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte eine wichtige Form der Freizeitgestaltung! Nicht zu vergessen der Aspekt der Gesundheitsprävention.  
Der KSV engagiert sich seit Jahren sehr aktiv mit verschiedenen Massnahmen, das Bewusstsein bei älteren Menschen für die Zusammenhänge zwischen - Alter - Bewegung - Sport und Gesundheit zu schärfen.

Lassen sie mich einmal kurz auf die besondere Historie in Neumünster zurückblicken: Im Rahmen der Altenplanung hat die Stadt Neumünster erstmalig im Jahre 2003 eine schriftliche repräsentative Bürgerbefragung durchgeführt:

Das seinerzeit vorgelegte Ergebnis hat sich bis zum heutigen Tag kaum verschoben: Dabei kam folgendes heraus:

Der Anteil der individuellen Freizeitgestaltung ist sehr hoch -90% schauen täglich Fernsehen, 68% lesen oder raten Rätsel, 63 % gehen regelmäßig spazieren, 52 % kannten keine Freizeitangebote speziell für Ältere. Lediglich 19% sind Mitglieder in einem Verein oder Verband und dies bei der Tatsache, dass Vereine und die Wohlfahrtsverbände und Kirchen die größten Anbieter von Seniorenarbeit sind.

Dabei gibt es in Neumünster eine Vielzahl von altersspezifischen Angeboten bei ca. 15 Sportvereinen, einigen Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, anderen Vereinen und privaten Fitness-Studios.

Im Zusammenhang mit der demografischen Entwicklung ist es der Kommune besonders wichtig, dieses Angebotsspektrum kontinuierlich zu erweitern. Deshalb wurde im Rahmen der Altenplanung von der Politik für die Jahre 2009 und 2010 beschlossen, Mittel für die Entwicklung und Umsetzung neuer Konzeptideen bereit zu stellen.

Auf Initiative des Sozialdezernenten der Stadt Neumünster fand im Oktober 2009 erstmals ein Sondierungsgespräch mit Vertretern der Stadtverwaltung (Seniorenbüro, Sportamt), dem Kreisturnverband und Kreissportverband statt.

Dabei ging es um das besondere Anliegen der Stadt, im Bereich der älteren Bürger mehr für deren Bewegung zu tun.

Aus diesem und weiteren anschließenden Gesprächen wurde die nachfolgende Konzeptidee gemeinsam entwickelt, die folgende Ziele zum Inhalt hatten:

- Aktivierung bisher inaktiver Älterer zur Wahrnehmung von Bewegungsangeboten
- Motivierung bereits aktiver Senioren zur Wahrnehmung weiterer Bewegungsangebote
- Unterstützung von Neumünsteraner Sportvereine beim Aufbau neuer Bewegungsangebote speziell für Ältere
- Zusätzlich zu den bereits bestehenden Angeboten für Ältere in den Anlagen der Sportvereine Bewegungsangebote in die Wohnquartiere und ähnliche Einrichtungen zu bringen.

Aus dem Grunde wurde der organisierte Sport gebeten, in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro ein Konzept „Bewegung für Ältere und Heiminsassen“ zu erarbeiten.

Dieses Projekt führt bei uns in Neumünster den vom Deutschen Turnerbund geprägten Begriff:

„BEWEGUNG trotz (t) ALTER!“  
- eine Art AKTIV 70 Plus light! -

Folgende Eckpunkte wurden dafür definiert:

- Das Seniorenbüro überprüft die Möglichkeiten in Heimen und ähnlichen Einrichtungen Bewegungsangebote für Ältere durch Sportvereine anzubieten
- Der KSV organisiert und führt den sportlichen Teil dieses Projektes durch
- Die Kosten übernimmt für diese Modellmaßnahmen bis einschl. 2010 die Stadt.

Für den KSV NMS war von Anfang an klar, dass es nicht seine Aufgabe sein kann, in Einrichtungen, ein Bewegungsangebot für Ältere durchzuführen.

Daher beschloss man, lediglich in verschiedenen Einrichtungen jeweils ein 8 wöchiges Modellprojekt zu initiieren.

Von Beginn an war es für den Kreissportverband eine zwingende Forderung, dass dieses Sport- und Bewegungsangebot durch einen Verein in eigener Regie fortgeführt und sich organisatorisch und finanziell selbst tragen muss.

Von Anfang an wurden die folgenden Anforderungen verlangt:

Fachtag „Pflege in Bewegung - Alter in Bewegung“ : Mehr Gesundheit durch Sportvereine in Pflegeeinrichtungen am 10. September 2011 in Kiel

- gut qualifizierte und geeignete Übungsleiter/ Leiterinnen mit entsprechender Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen, die auch mit Bewegungseinschränkungen an den Übungseinheiten teilnehmen können.
- Die Partnerorganisation informiert den jeweiligen Übungsleiter über mögliche und gewünschte Bewegungsangebote und über den Gesundheitszustand der Interessierten.
- Die Einrichtungen stellen ihre Räumlichkeiten kostenlos einmal wöchentlich für 1 1/2 Stunden zur Verfügung.
- Die Gruppengröße sollte höchstens 15 Personen umfassen.
- Der später zu übernehmende Verein verpflichtete sich, dass ein geeigneter Übungsleiter als Hospitant die Modellmaßnahme begleitet, um sie in Zukunft weiterzuführen.

Zu Beginn wurden die Modellprojekte durch den KSV begleitet - später erfolgte lediglich nur noch eine Beratung.

Den Übungsleitern wurden die inhaltlichen Aspekte vorgegeben, wie z.B.:

- Koordinationsübungen, insbesondere Gleichgewichtsübungen
- kleine Ausdauerübungen mit Musik
- kleine Spiele und Gedächtnistraining
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Entspannungstechniken, Atemübungen
- kleine Fitnessübungen mit und ohne Handgerät

Das war unsere Planung. Ich komme jetzt zur Durchführung:

Mehrere verschiedene Einrichtungen nahmen an den Modellprojekten teil:

Wir starteten parallel in 2 unterschiedlichen Einrichtungen, nachdem wir 2 hoch qualifizierte und motivierte Übungsleiterinnen für das Projekt gewinnen konnten.

Als 1. Partnerorganisation wurde eine betreute Wohnanlage (Parkresidenz), am westliche Rande des Stadtkerns gefunden. In dieser Anlage gibt es 80 Wohneinheiten. Die Mieter haben ein Durchschnittsalter von ca. 75 bis 80 Jahre. Es wurde festgelegt, dass vorerst nur Mieter der Wohnanlage angesprochen werden sollten. Für den Fall, dass das vorgesehene Gruppenkontingent nicht zusammen kommt, sollten auch interessierte ältere Bürger aus dem Stadtteil gezielt angesprochen werden.

Das Modell verlief positiv: Es begann mit 15 Teilnehmer und endete mit 13! Der PSV führte diese Maßnahme in eigener Regie weiter, wobei die Einrichtung für 10 Übungseinheiten einen Pauschalgesamtbetrag an den Sportverein leistete.

Als 2. Partner wurde eine Kirchengemeinde gefunden. Hier starteten 22 Teilnehmer, wobei 15 bis heute weiter aktiv die Stunde besuchen.



Parallel zu den vom KSV initiierten Modell führte der Sportverein Tungendorf von Anfang an bis heute in eigener Regie in einer Einrichtung der AWO das Projekt mit großem Erfolg durch. Auch hier 10 bis 12 Teilnehmer.

Ferner wurde in einer weiteren Pflegeeinrichtung unser Projekt offeriert. Hier war das Heim besonders daran interessiert, dass neben Heimbewohner auch ältere Bürger aus der Umgebung an der Übungsstunde teilnehmen. Der Modellversuch kann als „gelungen“ verbucht werden.

Leider hat ein Sportverein, der Interesse zur Fortführung bekundet hatte, diese Maßnahme aus finanziellen Gründen nicht weitergeführt. Hier suchen wir noch einen Verein, der das Angebot fortsetzt.

Ganz aktuell hat eine weitere Einrichtung den KSV angesprochen. Auch diese Einrichtung ist stark motiviert, Bewegungsangebote in ihrem Haus anzubieten. Ein geeigneter Verein hat sich schon bereiterklärt, die Weiterführung der Maßnahme zu garantieren.

Nächste Woche werden mit der Einrichtung entsprechende Vorgespräche geführt.

Zusätzlich zu diesem speziellen Neumünster-Projekt „Bewegung trotz(t) Alter“ werden im Bereich des KSV Neumünster von mehreren Vereinen seit Jahren sehr positiv die vom Landessportverband entwickelte und mit erheblichen finanziellen Mitteln unterstützten Kursprogramme „AKTIV 70 PLUS“ angeboten. Auch durch dieses Projekt werden inaktive ältere Menschen angesprochen.

Ein Kurs, bei dem die Stundentafeln festgelegt sind, erstreckt sich über 12 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten, davon 10 in Bewegung und 2 als Ernährungsberatung. Im Vordergrund stehen auch hier die Schulung der Kraft, Balance, Koordination sowie Geselligkeit und Spaß älterer Menschen. Einen besonderen Schwerpunkt stellt die Sturzprävention dar. Diese Kurse werden geleitet von in Bad Malente durch den Landessportverband speziell qualifizierten Übungsleiter und Übungsleiterinnen. Das bedeutet, dass die Übungsleiter zusätzlich zu ihrer Übungsleiter-Lizenz an einem langen Wochenende eigens auf diesen besonderen Personenkreis vorbereitet werden. Aus eigener Erfahrung kann ich nur jedem Übungsleiter, der Bewegungsangebote für ältere Menschen anbietet, empfehlen, an dieser besonderen Qualifizierungsmaßnahme teilzunehmen. Es ist ein wirklich gelungenes Lehrgangskonzept!

Gestatten sie mir auch noch den Hinweis, dass das Kurskonzept vom Verband der Angestellten-Krankenkassen anerkannt wurde. Mit dem zusätzlichen Siegel „Sport pro Gesundheit“ für die Kurse könnten sich die Teilnehmer die Kosten von den Krankenkassen bezuschussen lassen.

Eine besondere Erfolgsbilanz kann der Verein Blau-Weiss-Wittorf, der in der Vergangenheit 4 Kurse mit über 50 älteren Personen (ab 60 Jahren aufwärts) die bisher keinen Sport betrieben haben, angeboten hat, vorweisen. Durch diese Kurse konnten 30 neue Mitglieder gewonnen werden. Der Grund ist darin zu sehen, dass es in diesem Verein eine Gruppe der „Unter HUNDERT“ -UHUS- gibt, die die Geselligkeit und Vielseitigkeit der Bewegung pflegen.

Lassen sie mich zusammenfassend feststellen:

- Es besteht ein sehr, sehr großer Bedarf an Bewegungsangeboten in Einrichtungen.
- 90% der Teilnehmer an unseren Projekten wünschen eine Fortsetzung ! Dieses Ergebnis erbrachte eine im Anschluss an die Maßnahmen durchgeführte Befragung aller Teilnehmer.
- Man muss aber auch zur Kenntnis nehmen, dass der gewünschte Bedarf durch die Vereine kaum gedeckt werden kann, da es noch an entsprechend ausgebildeten geeigneten Übungsleitern mangelt.
- Hier ist noch viel zu tun! Gemeinsam mit dem LSV sind Wege zu finden, um an geeignete Personen zu kommen, die bereit sind, sich als Übungsleiter im Seniorenbereich zur Verfügung zu stellen. Auch die weitere zusätzliche Qualifizierung „Aktiv 70 Plus“ sollte vom LSV weiterhin verstärkt angeboten werden.
- Viele der Teilnehmer haben seit Jahrzehnten keinen Sport betrieben.
- Das Angebot des Vereins muss altersgerecht und angepasst sein.
- Für Teilnehmer die als „Aussenstehende“ die Einrichtung auch besuchen dürfen, müssen die Angebote ortsnah, gut erreichbar, tagsüber am Vormittag oder frühen Nachmittag auf 60 bzw. 90 Minuten begrenzt sein.

Sehr erstaunt hat uns eine Reaktion der Teilnehmer, mit der wir nicht gerechnet hatten:

- Keiner der Teilnehmer möchte in einen Sportverein eintreten und sich binden!

Eine Ausnahme bildet hier das Kursprogramm AKTIV 70 Plus! Ich darf hier an den Verein Blau-Weiss-Wittorf erinnern, der von den Kursen profitieren konnte und somit einige neue Vereinsmitglieder gewinnen konnte.

Ansonsten konnten wir feststellen, dass die Teilnehmer lieber eine höhere Kursgebühr ( 45,- Euro) für 10 Stunden oder in jeder Übungsstunden einen entsprechenden Betrag von 2, 50 bis 3,50 Euro.

In einem Fall hat die Einrichtung für die Teilnehmer die Kosten pauschal übernommen und zahlt eine vereinbarte Gebühr von 180,- Euro an den Verein.

- z.Z. werden immer noch die unterschiedlichen Finanzierungsmodelle erprobt!

Mein besonderer Appell an unsere Vereine:

- Will man ältere Mitglieder werben, so sind die Vereine gehalten, ihre Vorgaben im Beitragswesen zu ändern bzw. Mitgliedschaften für Senioren flexibel bzw. noch anpassungsfähiger zu gestalten.

Wir haben auch kritische Erfahrungen zu unserem Projekt sammeln können:

Nicht alle Sportvereine sehen eine Notwendigkeit, Bewegungsangebote für ältere Personen in Einrichtungen anzubieten, da es keinen Mitgliederzuwachs bringt! Diese Vereine sehen es m. E. kurzfristig, da zum einen auch ein Verein einen gesellschaftspolitische Auftrag hat und zum anderen dieses der Imagepflege des organisierten Sports dient. Es darf aber

nicht sein, der Verein seine Kosten für den Einsatz seines Übungsleiters nicht ersetzt bekommt.

Ein Hinweis zur Gruppenzusammensetzung sei mir noch gestattet:

Mit 12 Teilnehmern ist eine ideale Gruppengröße erreicht. Bewegungseinschränkungen der Teilnehmer wirken sich nicht negativ aus.

Die Belastung der Übungsleiter /Leiterinnen findet jedoch ihre Grenze bei älteren Personen, die an Demenz erkrankt sind. Ein bis 2 Teilnehmer kann durch die Gruppe bzw. den Übungsleiter aufgefangen werden. Mehr ist aber weder für die Gruppe noch für den Übungsleiter zumutbar!

Aus diesem Grunde beabsichtigt der KSV (das ist aber Zukunftsvision) gemeinsam mit anderen Einrichtungen (z.B. IBAF- Institut für berufliche Aus- und Fortbildung der Diakonie) und einem Sportverein Modellvorhaben zu entwickeln, wo der organisierte Sport „Bewegungsangebote für an Demenz erkrankte Personen mit ihren Angehörigen“ in einer Übungsstunde anbietet. Erste Gespräche sind bereits geführt.

Lassen sie mich zum Schluss meiner Ausführungen noch einmal das zu Beginn von Wolfgang Beer bereits erwähnte Zitat von Henry Ford aufgreifen, das sich in Neumünster voll bewahrheitet hat:

„Zusammenkommen ist ein Beginn  
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt  
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg!“

Dieses zeigt die gute Zusammenarbeit im Bereich der Seniorenarbeit zwischen dem KSV und seiner ihm angeschlossenen Vereine, dem Seniorenbüro und den Alten- und Pflegeeinrichtungen und nicht zu vergessen dem Landessportverband!



## Verein & Senioreneinrichtungen

Der VfL Pinneberg hat drei verschiedene Kooperationsmodelle mit Senioreneinrichtungen vor Ort



## Win / Win

- ✓ Verein wird seinem sozialen Auftrag gerecht und bietet Sport für die Menschen an, die nicht mehr so mobil sein können: Sport für alle ist hier möglich.
- ✓ Dieser Sport bleibt bezahlbar.
- ✓ Verein öffnet sich nach außen. Durch die Vernetzung mit den Kooperationspartnern bekommt der Verein in der Öffentlichkeit einen höheren Stellenwert.
- ✓ Mit qualifizierten Übungsleitern bieten wir auch Sport für die MitarbeiterInnen an: In Tages-Workshops oder Präventionskursen lernen diese den Gesundheitssport kennen.





# Modell 1

## VfL Pinneberg & Seniorenresidenz Helene Donner

- o pro Woche 3 Angebote in der Residenz: 2 x Yoga im Sitzen + 1 x Rückengym
- o Angebot richtet sich an Bewohner & VfL-Mitglieder & Gäste
- o „nur“ die Gäste zahlen Beitrag von 2,50 € pro Mal
- o Seniorenresidenz bezahlt das ÜL-Honorar von 20,00 € / Einheit

✓ win-win: die Einrichtung öffnet das Haus für mögliche Gäste und baut so Hemmschwellen ab. Der Verein bietet den Mitgliedern ein zusätzliches Angebot in einem anderen Umfeld und bekommt das Honorar bezahlt.



# Modell 2

## VfL Pinneberg & Seniorenheim Oberer Ehmschen

- o pro Woche 2 Angebote in der Residenz: Gymnastik im Sitzen
- o Angebot richtet sich an die Bewohner
- o das Seniorenheim bezahlt das ÜL-Honorar von 20,00 € / Einheit

✓ win-win: die Einrichtung kann ihren Bewohnern zu Zeiten, wo die Ergotherapeuten Feierabend haben ein Freizeitprogramm bieten. Besonders alleinstehende Bewohner wissen dies zu schätzen. Wir als Verein können unseren Übungsleitern ein herausforderndes Betätigungsfeld bieten und haben Einnahmen, da das Honorar bezahlt wird.





# Modell 3

## VfL Pinneberg & Betreutes Wohnen Rockvillestraße

- pro Woche 2 Angebote in der Wohnanlage: Qi-Gong und Gymnastik im Sitzen
  - Angebot richtet sich an die Bewohner der Anlage
  - die Diakonie, die das Angebot organisiert, kümmert sich um die Werbung und stellt die Räumlichkeiten
  - das Angebot ist für VfLer kostenlos, Nichtmitglieder zahlen Kursgebühr
- ✓ win-win: die Einrichtung kann ihren Bewohnern ein Bewegungsangebot vor Ort bieten. Der Verein generiert Einnahmen über die Nichtmitglieder bzw. gewinnt neue Mitglieder.

Fachtag  
„Pflege in Bewegung - Alter in Bewegung“  
Mehr Gesundheit durch Sportvereine in  
Pflegeeinrichtungen

**Turn- und Sportverein Holtenau von  
1909 e.V.**

Holger Schwarzenberg - 1. Vorsitzender  
Katharina Weber - Vereinsassistentin

Gliederung des Vortrages

- Allgemeine Einführung
- Vorstellung der Kooperationspartner
- Entstehung der Kooperation und des  
Projektes Stark und standfest im Alter – mit  
gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze
- Zielgruppe des Angebotes
- Inhaltlicher Aufbau des Kurses
- Projektfinanzierung

Gesundheitspartner Sportverein

Der demografische Wandel bringt eine älter werdende  
Bevölkerung mit sich. Die Vereine und Verbände  
müssen den Sprung vom Gesundheitssportanbieter  
zum gesundheitsförderlichen Verein schaffen.

Schon seit 1978 bietet der Turn und Sportverein  
Holtenau durchgängig eine wöchentlich stattfindende  
Gymnastikstunde für die Bewohner des Kurt-Engert-  
Hauses an.

Gesundheitspartner Verein

Der erste Schritt zum gesundheitsförderlichen  
Verein ist vollzogen: Durch den Kurs **Stark und  
standfest im Alter – mit gezielter Bewegung  
aktiv gegen Stürze** haben wir einen  
innovativen und nach außen geöffnetes  
Angebot für Senioren geschaffen.

Vorstellung der Kooperationspartner

Turn- und Sportverein Holtenau von 1909 e. V.



Vorstellung der Kooperationspartner

Kieler Stadtkloster



## Vorstellung der Kooperationspartner

Unterstützt durch den  
Landessportverband Schleswig - Holstein



Der Kurs  
**Stark und Standfest im Alter – mit gezielter  
Bewegung aktiv gegen Stürze**  
trägt das Qualitätssiegel  
Sport Pro Gesundheit



Entstehung der Kooperation und des Projektes  
**Stark und standfest im Alter – mit gezielter  
Bewegung aktiv gegen Stürze**

Treffen der Initiatoren:

- Eva Wulfheide, Kieler Stadtkloster Senioren- und Pflegeberatung, Marketing
- Die Vertreter des Kurt-Engert-Hauses: Uta Weber und Herrmann-Josef Stevens
- Holger Schwarzenberg, 1. Vors. des TuS Holtenau mit den Übungsleiterinnen Petra Schröder und Katharina Weber

## Foto vom Treffen der Initiatoren



v. l. Herrmann-Josef Stevens, Petra Schröder, Holger Schwarzenberg, Uta Weber, Katharina Weber. Foto Eva Wulfheide

## Zielgruppe des Angebotes

Das Angebot richtet sich an Vereinsmitglieder, Bewohner des Kurt-Engert-Hauses und an alle anderen interessierten Seniorinnen und Senioren außerhalb des Kooperationspektrums.

## Inhaltlicher Aufbau des Kurses

- Mit gezielten Übungen werden das Gleichgewicht, die Koordination und die Kraft geschult und gestärkt.
- Der Kurs mit 10 Übungsstunden findet in den Räumlichkeiten der Senioreneinrichtung statt.
- Exemplarischer Stundenaufbau



## Übung für den festen Stand



Die ausgewählten Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden



Jeder trainiert innerhalb seiner Möglichkeiten



## Einbeinstand



Freudbetontes Üben im Kurt-Engert-Haus



## Projektfinanzierung

- Für Vereinsmitglieder ist der Kurs kostenlos
- Für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr einmalig 10 Euro
- Das Kurt-Engert-Haus stellt die Räumlichkeiten
- Der Landessportverband unterstützt den TuS Holtenu
- Der Sportverein trägt die Kosten für die Übungsleiterinnen und das Material

**- Mehr Gesundheit durch Sportvereine in  
Pflegeeinrichtungen -**

Unser Projekt ist eines von vielen  
Möglichkeiten wie das Motto des Fachtages  
umgesetzt werden kann.

Wir wünschen Ihnen bei der Umsetzung Ihres  
Projektes viel Erfolg.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

6)

**Bewegte Pause**

7)

# **„Sport für Mitarbeitende in der Pflege – betriebliche Gesundheitsförderung“**



Dr. Elisabeth Kärcher, Ärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin

# **Sport in der betrieblichen Gesundheitsförderung - in Pflegeeinrichtungen -**

Dr. Elisabeth Kärcher

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

---

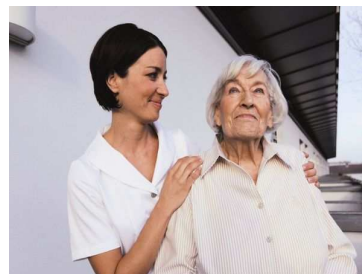
10. Sept. 2011

Dr. Elisabeth Kärcher

## **Fachärztin für Arbeitsmedizin**

### **Disability Managerin**

### **CDMP**

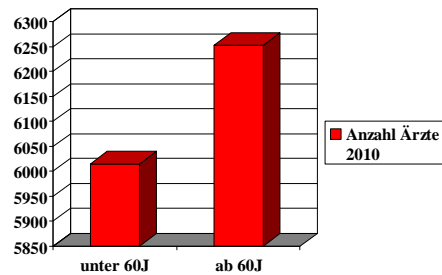


---

10. Sept. 2011

## Fachgebiet Arbeitsmedizin

- Wechselbeziehung zwischen Arbeit, Beruf und Gesundheit
- medizinischer Arbeitsschutz
- spezielle arbeitsmedizinische Vorsorge
- betriebliche Prävention und Wiedereingliederung



10. Sept. 2011

Dr. Elisabeth Kärcher

### Zielgruppe:

1. tätig im Gesundheitswesen
2. weiblich
3. ständig wechselnde Arbeitszeiten
4. 47 Jahre alt
5. nutze Sport rehabilitativ

10. Sept. 2011

**Alterspyramide**

Überblick über die Bevölkerung in Deutschland

1910      1950      2005      2050

© 2008 Deutsches Institut für Zeiterfassung & Personalplanung AG      **diz da list zeitwert**

**ArbeitsMedizin Consulting**  
Strategien für gesunde Unternehmen.

10. Sept. 2011

Institut für Gerontologie an der Universität Dortmund

### Altersstruktur der deutschen Erwerbsbevölkerung

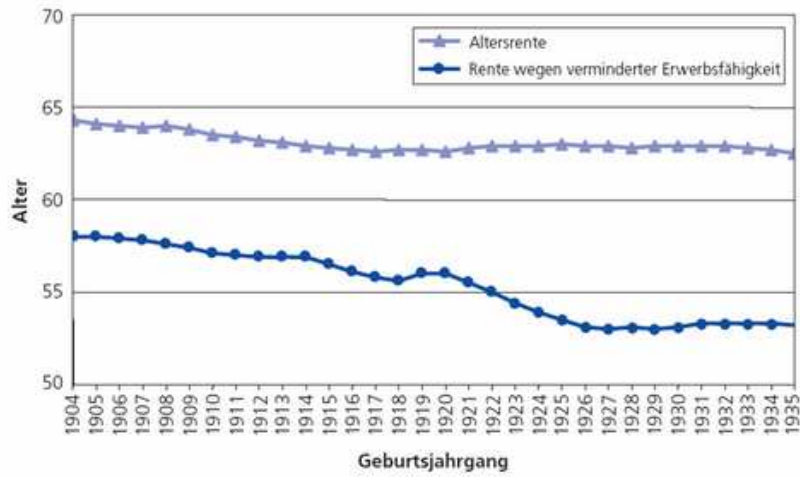
Jahr	Alter 16-29	Alter 30-39	Alter 40-49	Alter 50+	Gesamt
2000	9,5	12,6	11,1	9,5	42,8
2005	9,7	10,7	12,5	10,4	43,2
2010	9,7	9,1	12,8	11,9	43,5
2015	9,4	9,2	10,9	13,7	43,2
2020	8,7	9,6	9,4	14,4	42,1

Quelle: Prognos 2002: 62

[www.ffg.uni-dortmund.de](http://www.ffg.uni-dortmund.de)

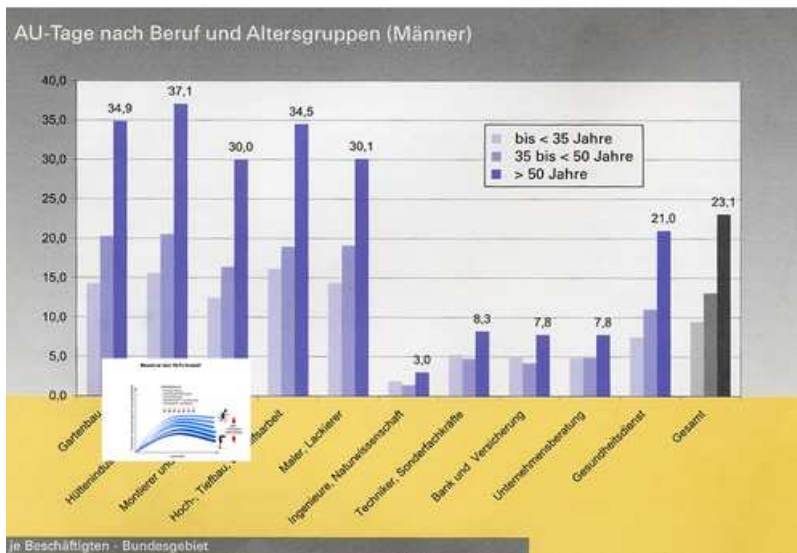
10. Sept. 2011

### Entwicklung des durchschnittlichen Rentenzugangsalters (Arbeiter und Angestellte; Altersrenten und Renten wg verminderter Erwerbsfähigkeit)



10. Sept. 2011

### Arbeitsunfähigkeitstage nach Beruf und Altersgruppen



10. Sept. 2011



## Handlungsfelder des „Age Management“

Arbeitsgestaltung	Übergang in den Ruhestand	Wissensmanagement
Führung	Altersstrukturanalyse	Lebenslanges Lernen
Gesundheitsförderung	Laufbahnentwicklung	Rekrutierung

Gesundheitsförderung ist **nur ein Teil** der **individuellen** Prävention – und für Betriebe der mit dem **geringsten** betrieblichen Erfolg.

10. Sept. 2011

Sport als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung:

Was ist **gesund**?

Was ist **möglich**?

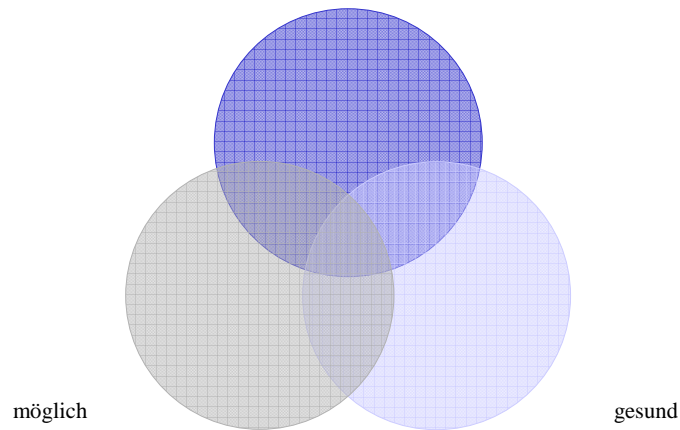
Was ist **beliebt**?



10. Sept. 2011

## Gesundheitssport

beliebt



10. Sept. 2011

## Achtung:

- In Sachen sportlicher Aktivität gibt es keine Patentlösungen.
- Identisches Training hat für unterschiedliche Personen und Altersgruppen nicht dieselbe Wirkung.



10. Sept. 2011

## Möglich

- Zeitanforderung  
(Schichtarbeit, Überstunden, Pflege von Angehörigen, Familie)
- Bezahlbar  
(Erstattungsregelungen, einfache Abwicklung,  
sparsame Kooperationsform mit Betrieb)
- Testen können  
(niedrige Einstiegsschwelle)

---

10. Sept. 2011

## Beliebt

- Motivation
- Erfahrungen
- Modewellen
- Soziale Akzeptanz  
(Trainieren mit Kollegen kann peinlich sein!)



---

10. Sept. 2011

## Gesund



- Am Beginn lange Phase der Gewöhnung an die Anstrengung notwendig
- Spaß am Sport kommt erst mit einem gewissen Leistungs- und Können-Niveau
- Wer nicht die nötige Zeit aufbringen kann, sollte es besser bleiben lassen

---

10. Sept. 2011

## Gesund



- Kontrolle über Häufigkeit und Intensität notwendig
- Umfang vor Intensität
- Psychische Belastungen reduzieren, Stress bewältigen

---

10. Sept. 2011

8)

# **Wii-Konsole als Angebot für Senioren**

Kanal Kiel Marten Friedrichsen Offener Kanal Kiel

9)

# Podiumsgespräch mit Zusammenfassung und Ausblick



Moderation: Thomas Niggemann, Geschäftsführer Breitensport, Vereins- und Verbandsentwicklung des Landessportverbandes S.-H.



