



Regionale Fachtagung der Region II des Landesseniorenrates Pinneberg/Steinburg

Senioren sport im Kreis Pinneberg

*Vortrag: Karsten Tiedemann, Geschäftsführer des Kreissportverbandes Pinneberg
Inhalt: Jessika Kraatz, Sportwissenschaftlerin, Sportreferentin des KSV Pinneberg*





Regionale Fachtagung der Region II des Landesseniorenrates

Gliederung

1.Exkurs Demografie

2.Senioren und ihre Lebensgewohnheiten

3.Gesundheit im Alter

4.Seniorensport – Fit im Alter



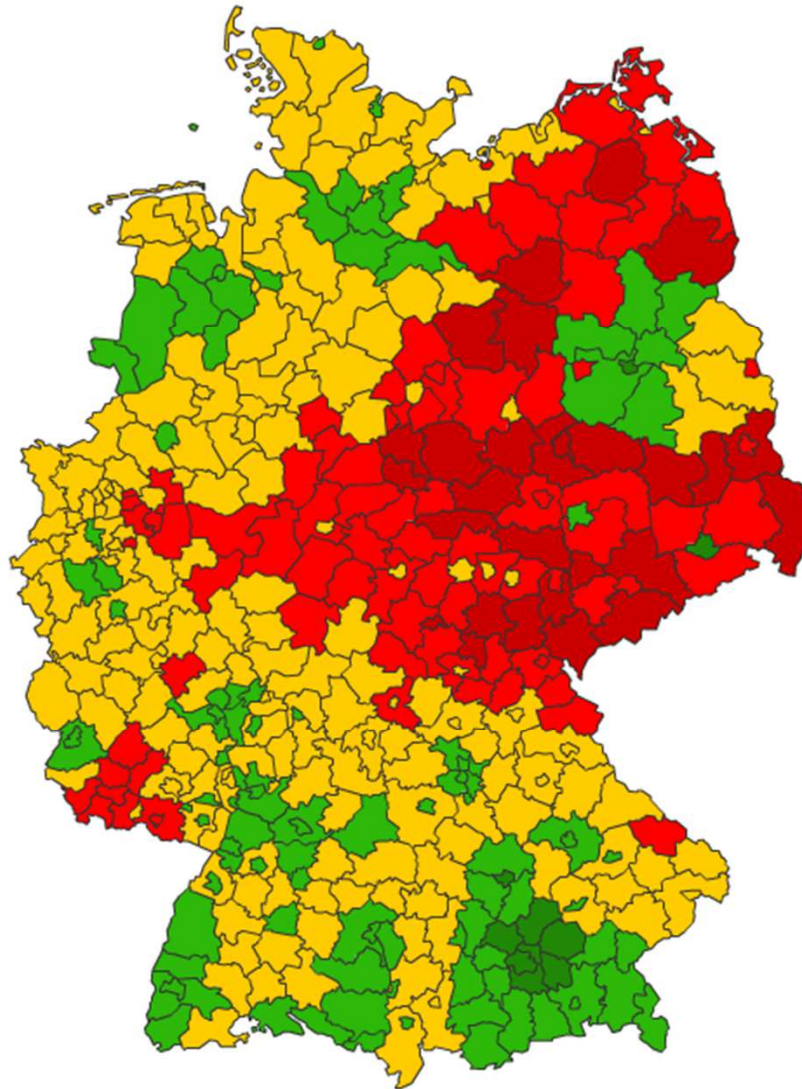
Aber Deutschland
schrumpft...

Bis 2050 um 12 Millionen
Einwohner!

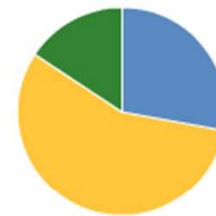
Bevölkerungsentwicklung

Regionalübersicht

Daten kompakt



Pinneberg



Bevölkerungsanteile 2030

- bis 18 Jahre - 15,7 %
- 18- bis 65-Jährige - 56,4 %
- Senioren - 27,9 %

- 1,6 % Entwicklung Gesamtbevölkerung (2009 - 2030)
- 9,9 % Entwicklung der bis 18-Jährigen
- 33,3 % Entwicklung der über 65-Jährigen
- 92,9 % Entwicklung der über 80-Jährigen
- 44,5 Mittleres Alter 2009
- 49,4 Mittleres Alter 2030

Karte einfärben: Wachstum von 2009 bis 2030...

- ▶ der Gesamtbevölkerung
- der Gruppe unter 18-Jähriger
- der Gruppe über 65-Jähriger
- der Gruppe über 80-Jähriger

- unter -20 %
- -20 bis unter -10 %
- -10 bis unter 0 %
- 0 bis unter 10 %
- 10 % und mehr

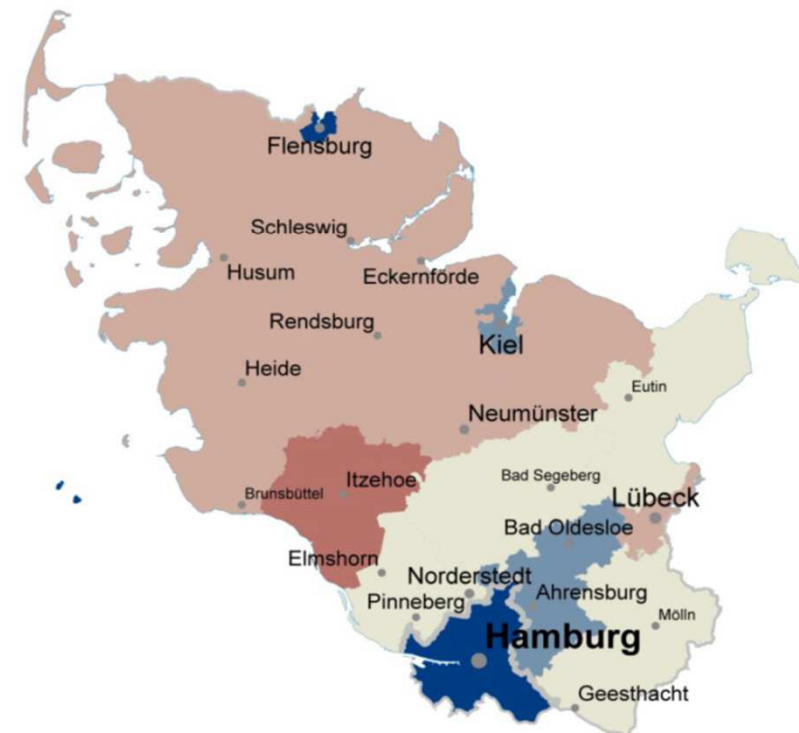
Bevölkerungsrückgang:

- Vergleichsweise geringer Bevölkerungsrückgang um **-0,9 %** , Bundesdurchschnitt – **3,7%**
- Zuwächse in den Landkreisen Pinneberg und Stormarn und in Kiel und Flensburg (+6,1 %)
- Stagnation in Segeberg
- Höchster Rückgang im Landkreis Steinburg -6,8 %

Kinder

- Weniger Kleinkinder ca. -7%
- Starker Rückgang der Schülerzahlen -13%, außer Kiel und Flensburg, bis zu -25 % im Kreis Steinburg

Bevölkerungsentwicklung 2009 bis 2030
in Landkreisen und kreisfreien Städte (in %)
Schleswig-Holstein und Hamburg



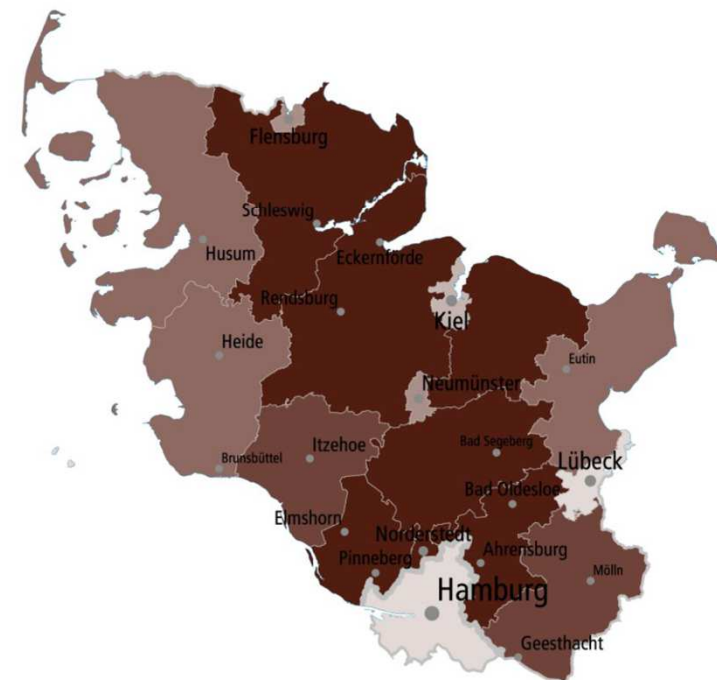
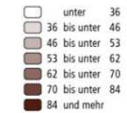
Erwachsene

- 25-44 jährige: -15%
- 45-67 jährige: Rückgang in S.H -0,9 %, aber Zuwächse in sieben der 15 Kreise!
Flensburg +9,7%

Alterung

- 2030 liegt das Medianalter bei 50,2 Jahren, heute 44,4 Jahre (50% älter<= 50,2 => 50%jünger)
- 2030 sind 9,1 % der Bevölkerung 80 Jahre und älter! (2009: 5,1%)
- **Altersgruppe 80+** wächst deutlich: +41% Lübeck, +55% Flensburg, +65% Nordfriesland, **+117 %** Landkreis Segeberg, Durchschnitt S.H. +77%
- Mehr hochbetagte Frauen als Männer (= zweiter Weltkrieg), Männer holen aber auf!

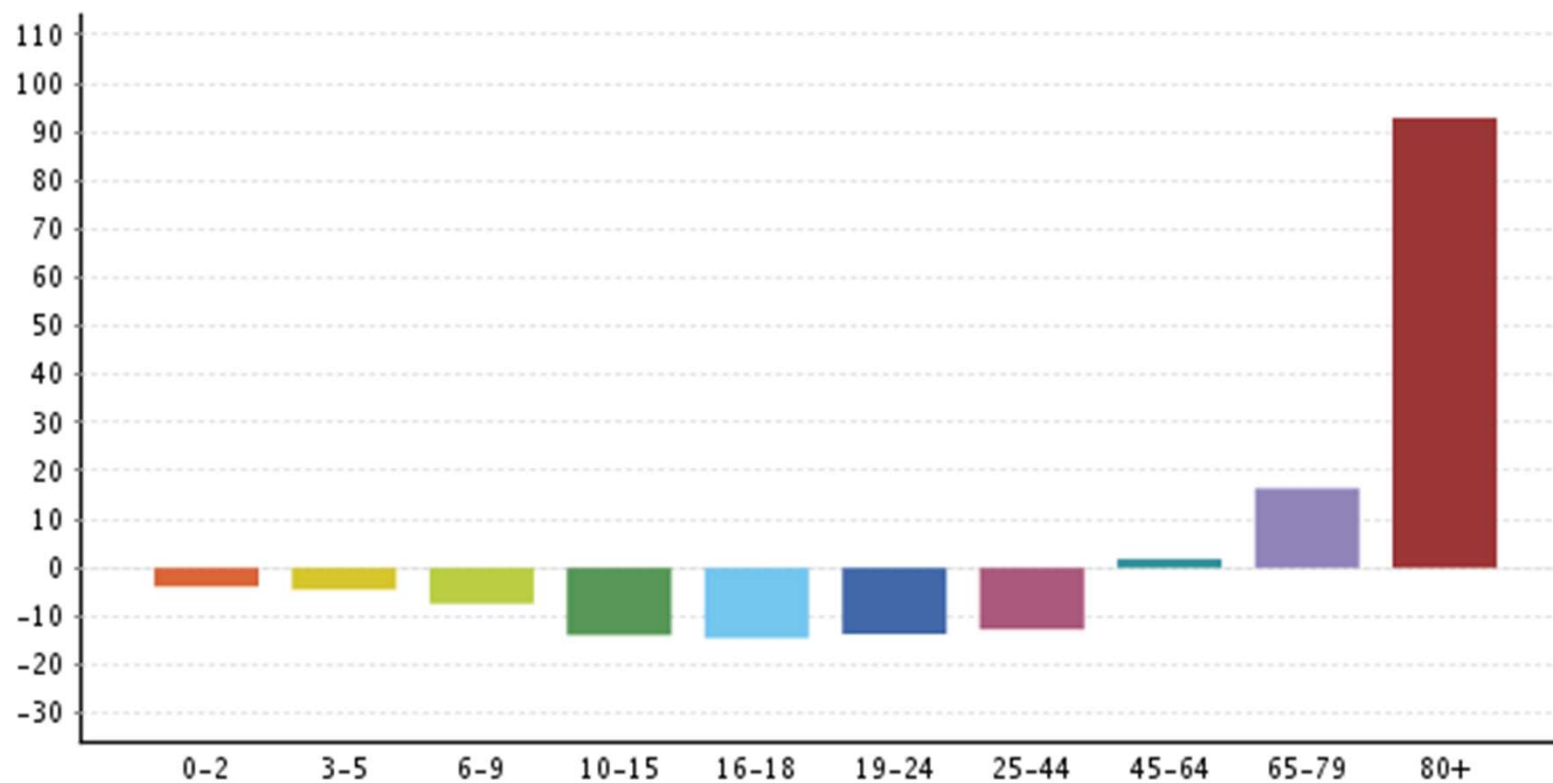
Entwicklung der über 80-Jährigen 2009 bis 2030
in Landkreisen und kreisfreien Städten (in %)
Schleswig-Holstein und Hamburg



www.wegweiser-kommune.de = Wegweiser
interaktiv



Landkreis Pinneberg



2. Wie leben unsere Senioren heute?

Statistisches Bundesamt, Im Blickpunkt:*Ältere Menschen in Deutschland und der EU, 2011*

Daten: z.B. Destatis/Bevölkerungsstatistik, Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS), Bildungsstatistik, Mikrozensus, TNS-Infratest/ Weiterbildung, DZA/Deutscher Alterssurvey; BMFSFJ/Freiwilligensurvey uvm.

Lebensraum und Lebensformen

- **Von der Stadt auf's Land in den Ruhestand**
- Gegen den Trend: Von West nach Ost
- Die Mehrheit ist sesshaft
- **97 % der Generation 65+ sind eigenständig**
- Frauen öfter verwitwet als Männer
- Männer haben häufiger jüngere Ehepartnerinnen
- **Frauen häufiger allein als Männer**
- **Deutsche Senioren stehen finanziell gut da** (wird für die nächsten Generationen nicht mehr gelten)
- Fast jeder zweite Seniorenhaushalt lebt in Wohneigentum



Bildung, Kultur und Freizeit

- Mit dem Auto bis ins hohe Alter
- Seniorenhaushalte gut mit Sportgeräten ausgestattet ca. 28 %
- Viele versuchen, sich auch im fortgeschrittenen Alter weiterzubilden
- Volkshochschule: Jeder 8. Kursteilnehmer ist 65+
- Die Silversurfer: Senioren im Netz
- Mehr als die Hälfte geht auf Reisen
- Die Mehrheit der Senioren in der EU treibt keinen Sport
- Frische Luft statt Fitness-Studio: Fitnesscenter, Vereine und andere Sportstätten werden von den ab 70 jährigen gemieden! Lieber ein Spaziergang im Park!

Ehrenamt

- Mehr als ein Drittel ist freiwillig tätig
- Ältere engagieren sich immer stärker
- Männer sind häufiger freiwillig engagiert
- Ehrenamtliche Arbeit wird immer häufiger über die Ruhestandsgrenze hinaus verlängert

Gesundheit

- Drei Viertel der Älteren fühlen sich fit
- Ältere sind meistens übergewichtig, vor allem die Männer
- Häufigste Diagnose: Kreislauferkrankungen
- Fast 50 % der Gesundheitsausgaben entfallen auf die Generation 65+
- Hohe Lebenszufriedenheit auch im Alter
- EU-weit immer mehr über 100-Jährige

„Die Gesundheit ist zwar nicht
alles, aber ohne Gesundheit ist
alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

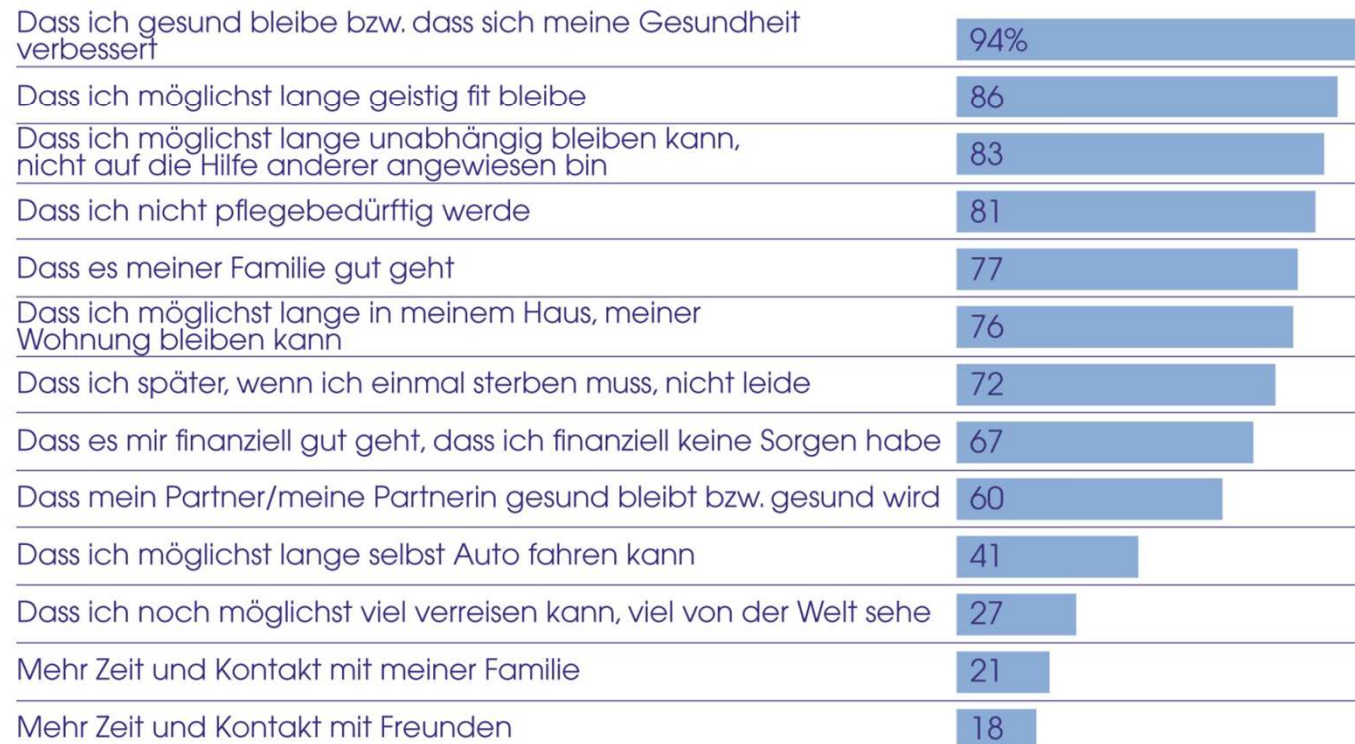
Generali Altersstudie belegt:

- Rentner achten deutlich mehr auf ihre Gesundheit als früher
- 37 % der 65- bis 85-jährigen treiben einmal pro Woche Sport, 21 % sogar mehrmals, 44 % gelegentlich
- 1968 waren es gerade einmal 5 %
- Senioren achten verstärkt auf ihre Gesundheit: Schlaf, wenig Alkohol, gesunde Ernährung, Nichtrauchen etc.

Was wünschen sich
Senioren im Alter am
meisten?

Die größten Wünsche: Gesundheit und Erhaltung der eigenen Autonomie

Frage: "Was sind Ihre größten Wünsche für die Zukunft?" (Listenvorlage)



Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung
Quelle: Generali Altersstudie 2013

© IfD-Allensbach

Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt fit:

- Vorbeugung und Verzögerung altersbedingter Krankheiten
(Herz-Kreislauf, Osteoporose, Diabetes, Demenz, etc.)

Körperliche Auswirkungen von Sport im Alter

- Steigerung der Herz - Lungen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Fett – Kohlenhydratstoffwechsels
- Anregen des Knochen und Knorpelwachstums
- Vorbeugen von Muskelverlust und Haltungsschwächen
- Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit: Sturzrisiko senken, Verletzungen vorbeugen!

Training ist in jedem Alter möglich!



Psychische Auswirkungen von Sport im Alter

- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Abbau von Stress und Ärger
- Stärkung der geistigen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Verringern von Ängsten
- Lange ein **eigenständiges Leben** führen!
- Geselligkeit und Gemeinschaft: **Schutz vor Einsamkeit**

Wer rastet, der rostet!



Beispiele für geeignete Sportarten im Alter

(bei Vorerkrankungen Rücksprache mit Hausarzt)

Besonders geeignet:

•Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren, Skilanglauf, Wandern, aber auch Gymnastik zur Steigerung der Beweglichkeit und moderates Krafttraining zum Aufbau der Muskelmasse

Sportarten für erfahrene Sportler:

•Ballspiele aller Art, Gerätturnen, Eislaufen, Inline skaten, Reiten, Tennis und Golf

Weniger geeignete Sportarten:

•Gewichtheben, Tauchen, Klettern, Triathlon, Squash

Dosierung und Umfang:

Untätigkeit schwächt, Übung kräftigt, Überlastung schadet!

Bereits 15 min Bewegung pro Tag senken das Risiko eines frühen Todes um 14 %!



Sport ist im Verein am schönsten!

- Qualifizierte Übungsleiter
- Vielfältiges Sportprogramm für Jedermann
- Gemeinschaft
- Absicherung über die Sportversicherung

Wer sind wir?

Kreissportverband Pinneberg Dachverband von 189 Vereinen

www.ksv-pinneberg.de



The screenshot shows the homepage of the Kreissportverband Pinneberg e.V. website. The header features the KSV logo (a red circle with 'KSV' in green) and the text 'Kreissportverband Pinneberg e.V.' next to a collage of sports images. Below the header is a navigation menu with links: Start-Seite, Aktuelles, Adressen, Die Sportjugend, Aus- und Fortbildung, and Links. The main content area is divided into two columns. The left column, titled 'Start-Seite', contains a welcome message: 'Herzlich Willkommen ...' followed by a paragraph: '... auf den Internetseiten des Dachverbandes der Sportvereine und -verbände im Landkreis Pinneberg. Auf diesen Seiten finden Sie neben Informationen über uns auch ein großes Serviceangebot für unsere angeschlossenen Vereine und weitere Interessierte.' Below this text is a collage of sports images and a small text box that reads: 'Besuchen Sie doch auch mal die Homepage der Jugendfreizeitstätte "Feriencamp Neukirchen" zum Feriencamp Neukirchen'. The right column, titled 'Vereinservice', lists various services: Vereins- & Sportartensuche, VW-Busse für Sportvereine, SEPA, Downloads, Zuschüsse und Förderung, Vereinservice, Sportjugend, Schule und Sportverein, Sport mit Älteren, Deutsches Sportabzeichen, Satzung und Ordnungen, Bildungs- und Teilhabepaket, Kinderschutz im Sport, Archiv Publikationen des KSV, and Sonstiges. The KSV logo is also present in the bottom right corner of the screenshot.



**Was bieten unsere
Sportvereine?**

Angebote der Sportvereine:

- explizite „Senioren sport-Gruppen“, die zusammen älter werden
- Frauen/Männergruppen mit Ballsport etc.
- Angebote für alle Altersgruppen von 18-80 Jahren
- Angebote Ü50/Ü60: z.B. Gymnastik, Tanzen, Walking, Nordic Walking, Schwimmen, Aqua Fitness, Qi Gong, Pilates, Yoga
- Rehasport: Herzsport, Lungensport, Diabetesgruppen, Krafttraining, Rückenfit und vieles mehr!
- Angebote für Hochaltrige: Hockergymnastik, Rollator Gym, Demenzgruppen
- Angebote in Seniorenresidenzen und Altenheimen
- Kursprogramme „Aktiv 50/60 plus, Aktiv 70 plus“

Mitgliedschaftsmodelle:

- Normale Mitgliedschaft im Verein
- Einige Senioren lassen die Mitgliedschaft über den Sommer „ruhen“
- Kurse über 12 Wochen

Für jedes Alter und jedes Level ist etwas dabei! Vorbei kommen lohnt sich!



Wie finde ich ein passendes Sportangebot?

www.ksv-pinneberg.de

Suche nach Ort, Namen und Angeboten!

Vergleich 1999 und 2011

Jahr		bis 6	7 - 14	15 - 18	19 - 26	27 - 40	41 - 60	über 60	Gesamt	Vereine
2011	M	3.621	10.404	4.031	3.722	4.673	10.883	8.123	45.457	191
	W	3.244	8.354	2.939	2.600	4.715	9.925	7.403	39.180	
	G	6.865	18.758	6.970	6.322	9.388	20.808	15.526	84.637	
Anteil in % an der Gesamtbevölkerung (Zahlen von 2010)		36,93%	75,46%	55,07%	25,78%	19,43%	21,79%	19,64%	27,89%	
1999	M	3.584	10.339	4.014	4.636	9.601	12.607	5.319	50.100	189
	W	3.459	8.256	3.008	3.079	9.037	10.252	3.505	40.596	
	G	7.043	18.595	7.022	7.715	18.638	22.859	8.824	90.696	
Anteil in % an der Gesamtbevölkerung		33,16%	76,93%	60,52%	34,17%	27,27%	27,96%	15,51%	31,48%	
Differenz 2011/1999	M	37	65	17	-914	-4.928	-1.724	2.804	-4.643	2
	W	-215	98	-69	-479	-4.322	-327	3.898	-1.416	
	G	-178	163	-52	-1.393	-9.250	-2.051	6.702	-6.059	
		+3,77%	-1,47%	-5,45%	-8,39%	-7,84%	-6,17%	+4,13%	-3,59%	

Aber: Sportvereine kämpfen um ältere Mitglieder!

- Senioren machen gerne „alleine“ Sport
- Wollen sich nicht langfristig binden
- Konkurrenz: Fitnessketten, Reha Zentren, andere Anbieter
- „Ich bin gesund, ich brauche keinen Sport.“
- Soziale Ängste, Scheu etwas Neues zu wagen
- Jahrelange Inaktivität
- Mangel an Informationen über Sportmöglichkeiten

Wie versucht der KSV den Seniorensport zu fördern?

- Seniorensportprojekte des Landessportverbandes (LSV): Aktiv 50/70 plus, Fit im Alter etc.
- Ausbildung und Qualifikation der Übungsleiter, Schwerpunktkurs „Ältere“
- Beratung in der Geschäftsstelle
- Aktionen zur Förderung des Seniorensports, Beispiel „Seniorensportwoche“
- Sportabzeichen



Seniorenportwoche 2011 in Pinneberg



Informationen **SPORT BEWEGUNG LEBENSQUALITÄT**

Herzlich Willkommen zur Seniorensportwoche 2011!

Die Sportvereine des Kreissportverbandes Pinneberg laden Sie ein zu einem bunten, bewegten Programm. Für jedes Alter und für jede Fitness ist etwas dabei, Spaß an der Bewegung und die Gesundheit stehen dabei an erster Stelle.

Sport ist im Verein am Schönsten!

Alle Angebote sind kostenlos!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, kommen Sie einfach unentgeltlich vorbei.

Falls Sie noch Fragen haben:
Die Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner finden Sie links!

Erklärungen:
E = Einmalig
W = Wiederkehrend
F = Freizeitsport, Sonntag
Mo, Mi, Do, Sa = Abwechslung

**Kreissportverband
KSV
Pinneberg e.V.**

**LSV
Pinneberg**

Seniorensportwoche 2011

Fit ins Alter!

14. November – 20. November 2011

Mitmachangeboten und Schnupperkurse
für die Generation 50+

Informiert von:
Kreissportverband Pinneberg und lokale Mitgliedsvereine




www.ksv-pinneberg.de

Eine Woche voller Schnupperangebote!


Terminübersicht		Terminübersicht	
Montag, 14.11.2011			
08:00 - 09:00 Sturzophraxen: Mit gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze!	Elmhöner MTV	Vie Vitale, Koppelidamm 1, Elmshorn	E, W, 60+, 70+
09:45 - 10:40 Wirbelnadelgymnastik und Entspannung	Süß Wäldena	Sporthalle Jappenberg 51, Pinneberg	E, W, F, 50+, 60+, 70+
10:00 - 11:00 Seniorengymnastik	Hältenbeker Turnerschuh TuS Engen	Sportplatz Heim, Bickbargen 122, Hältenbeker	F, 50+
14:15 - 15:15 Gymnastik	TuS Engen	Tanzhalle Joh. Schwenne-Schule, Am Schützenplatz, Tarnesch	E, W, F, 50+, 60+, 70+
14:30 - 15:30 Fit werden auf und um den Stuhl! Kräftigungs- und mobilisierende Übungen für den ganzen Körper.	VfL Pinneberg	VfL Heim, Fitnessbereich, Fahrliskamp 51, Pinneberg	E, W, 50+, 60+, 70+
16:30 - 17:30 Seniorengymnastik, Spiel und Spaß	Hältenbeker Turnerschuh	Sportplatz Heim, Bickbargen 122, Hältenbeker	W, F, 60+
17:00 - 18:00 Rücken Fit: In einer gemischten Gruppe wird die Wirbelsäule mobilisiert, trainiert und entspannt.	SV Rugenbergen	SVK-Sportshalle, Kieker Str. 81, Böningstedt	E, W, F, 50+
18:30 - 20:00 Gymnastik für Männer: Rückenfitness, Kraftausdauer, allgemeine Gymnastik und Ballspiele	Barnstedter MTV	kl. Sporthalle Schuldt, Barnstedt	E, W, 50+
19:00 - 20:00 Bräutigam für Senioren: Kleine Spiele, Funktionsgymnastik, Geselligkeit	Sport und Spas Uetersen Amateur-Sportverein Pinneberg	Parkstr. 1a, Uetersen	E, W, 60+, 70+
20:00 - 22:00 Badminton	Neue Theodor-Heuss-Halle, Theodorforst	W, 50+	
Dienstag, 15.11.2011			
8:30 - 9:30 Senioren: Fit im Alter! Ganzheitliches Sportangebot! Für Neuzustiegler gut geeignet!	FTSV Fortuna Elmshorn	Fi & Fun Aktiv Studio, Ramkamp 2a, Elmshorn	E, W, 50+, 60+, 70+
08:30 - 9:30 Rückengymnastik	TSV Holm	Sportplatz Holm, Schuldt 8, Holm	E, W, F, 50+, 60+, 70+
08:30 - 9:30 Seniorengymnastik	TSV Holm	Sportplatz Holm, Schuldt 8, Holm	E, W, F, 50+, 60+, 70+
09:15 - 10:15 Damengymnastik	Elmhöner MTV	EMTV-Halle, Koppelidamm 1, Elmshorn	E, W, 60+, 70+
10:00 - 11:00 Wellness-Riten zur Entspannung von Körper und Seele mit Musik	Gemeinschafts Therapeutisches Beiten	Bundesstr. 22-24, Seeth-Ehlt	E, W, 50+
09:30 - 10:30 Aktiv gegen Osteoporose	FTSV Fortuna Elmshorn	Fi & Fun Aktiv Studio, Ramkamp 2a, Elmshorn	E, W, F, 50+, 60+, 70+
10:30 - 11:30 Qi Gong	FTSV Fortuna Elmshorn	Fi & Fun Aktiv Studio, Ramkamp 2a, Elmshorn	E, W, 70+, 42, Elmshorn
15:00 - 16:00 Aktiv 70 Plus: Schulung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und der geistigen Vitalität!	Elmhöner MTV	Sportplatz Katenwiede, Ammandstraße 42, Elmshorn	W, F, 60+, 70+
17:30 - 18:30 Gleichschrittsport für Senioren: Gut für Kreislauf, Gelenke und Haltung. Geselligkeit wird groß geschrieben!	TSG Schwarz-Rot Elmshorn	Saal FTSV Fortuna, Ramkamp 2a, Elmshorn	E, W, F, 50+, 60+, 70+
18:00 - 21:00 Trainingsabend am Schießstand	Schießstand Hamburger Str. 49, Bellingen		E, W, F, 50+, 60+, 70+
19:00 - 20:00 Lineance für Anfänger nach flüster Musik	Jolly Dancers	Tanzsaal des Gasthof "Zur Blühener Mühle", Kieker Str. 25, Böben	E, W, 50+
19:00 - 20:00 Rückengymnastik	Süß Wäldena	Sportplatz Neoland 1, Pinneberg	E, W, F, 50+, 60+, 70+
19:00 - 20:00 Rückengymnastik	TSV Holm	Sportplatz Holm, Schuldt 8, Holm	E, W, F, 50+, 60+, 70+
19:30 - 22:00 Luftpilger- und Kleinkaliberschießen mit Auflage für sicheren High-Anschießend gemischtes Zusammenspiel im "Schützenhof"	Elmhöner Schützenclub	Schießstand der ESG, Turnstr. 5, Elmshorn	E, W, F, 50+, 60+, 70+
20:00 - 21:00 Gymnastik für Frauen: Rückenfitness, Kraftausdauer, allgemeine Gymnastik und Ballspiele	Barnstedter MTV	James-Kriess-Halle, Köh-Mendler-Weg, Barnstedt	E, W, 50+
20:00 - 21:00 Rückengymnastik	TSV Holm	Sportplatz Holm, Schuldt 8, Holm	E, W, F, 50+, 60+, 70+
Mittwoch, 16.11.2011			
10:00 - 11:00 Fit ab 60: Ausgewogenes Bewegungsprogramm mit sanfter bis mittlerer Intensität!	SV Rugenbergen	SVK-Sportshalle, Kieker Str. 81, Böningstedt	E, W, F, 60+
11:30 - 14:30 Seniorengymnastik 60+	TSV "Gut Heil" Heist	Tanzhalle Heist, Hauptstr. 53, Heist	E, W, F, 60+
15:00 - 16:00 Sanfter Fitnessstraining an Geräten. Auch Teilnehmer mit orthopädischen Problemen wie Rückenproblemen, Endoprothesen u.ä. sind herzlich willkommen!	Elmhöner MTV	Vie Vitale, Koppelidamm 1, Elmshorn	E, 60+, 70+
15:00 - 16:00 Alter und bewegt! Allgemeine Präventions- und Funktionsgymnastik wirkt Bewegungsangebot entgegen!	Sport und Spas Uetersen Turnverein Moorege	Sportshalle Berliner Straße, Uetersen	E, W, 60+, 70+
15:00 - 17:00 Seniorengymnastik	VfL Pinneberg	Tanzhalle Klinkenstr., Moorege	E, W, 50+, 60+
17:00 - 17:55 Ostseepose - Nein Danke! Vielfältige Gymnastik mit verschiedenen Kleingestirten	Elmhöner MTV	VfL Heim, Fitnessbereich, Fahrliskamp 51, Pinneberg	E, W, F, 50+, 60+, 70+
18:00 - 19:00 Cardiotoneo 60 plus: Herz-Kreislauf-Training zur Steigerung der körperlichen Fitness	Turnverein Moorege	An' Himmelsberg, Kirchenstr., Moorege	E, W, 50+
18:30 - 19:45 Kardioaerobic für Frauen 50+	Wedeler TSV	Vereinsheim, Großer Gymnastikraum, Becker-2, Wedel	E, W, F, 50+
19:00 - 20:00 Lineance für Anfänger nach flüster Musik	Jolly Dancers	Tanzsaal des Gasthof "Zur Blühener Mühle", Kieker Str. 25, Böben	E, W, 50+
Donnerstag, 17.11.2011			
09:00 - 9:45 Fitness im hohen Alter!	TuS Engen	Vereinsheim, Kricktwiede, Tarnesch	E, W, F, 50+, 60+, 70+
09:15 - 10:15 Jahrgendliche: Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining für Männer!	Elmhöner MTV	EMTV-Halle, Koppelidamm 1, Elmshorn	E, W, 60+, 70+
10:15 - 11:15 Damengymnastik	Elmhöner MTV	EMTV-Halle, Koppelidamm 1, Elmshorn	E, W, 60+, 70+
11:30 - 12:15 Infotag "Fit ins Alter!" Verschiedene Angebote kennen lernen und ausprobieren: Selbstentlohnung für Senioren, Gymnastik 70 plus, Gymnastik 60 plus und Rückent. Nach dem Sportbeispiel besteht die Möglichkeit bei einem Kaffee zu plaudern.	Sport-Club-Pinneberg	Vereinsräume, An der Raab 13, Pinneberg	E, W, 50+, 60+, 70+
14:30 - 16:30 Ganzheitliches Sportangebot für Senioren und Junggebliebene, Männer und Frauen, mit oder ohne Gesundheitsvorsorge: Aktiv im Alter!	FTSV Fortuna Elmshorn	Fi & Fun Aktiv Studio, Ramkamp 2a, Elmshorn	E, W, F, 50+, 60+, 70+
18:00 - 22:00 Basketballstunden: Schießen unter Aufsicht mit Einweisung, Luftgewehr und Luftpistole	Schießverein Quiksbom-Benzel Amateur-Sportverein Pinneberg	Schießsportplatz, Kugelring 1, Quiksbom	E, W, 50+, 60+, 70+
20:00 - 22:00 Basketball für Männer und Frauen	Sportshalle Wäldena, Neoland 1, Pinneberg		E, W, 50+
Freitag, 18.11.2011			
19:00 - 21:00 Schnupperkurs Schach: Schach lernen und Schachwissen auffrischen!	Elmhöner Schachclub	Haus der Begegnung, Hainholz Damm 11, Elmshorn	E, W, F, 50+, 60+, 70+
19:15 - 20:15 Gesundheitszahn für Senioren: Gut für Kreislauf, Gelenke und Haltung. Geselligkeit wird groß geschrieben!	TSG Schwarz-Rot Elmshorn	Saal FTSV Fortuna, Ramkamp 2a, Elmshorn	E, W, F, 50+
Samstag, 19.11.2011			
14:00 - 17:00 Trainingsabend am Schießstand	Schießverein Bellingen	Schießstand Hamburger Str. 49, Bellingen	E, W, F, 50+, 60+, 70+
Sonntag, 20.11.2011			
14:00 - 18:00 Senioren-Schachturnier für Anfänger, Wiedereinsteiger oder nur zum Spaß!	Elmhöner Schachclub	Haus der Begegnung, Hainholz Damm 11, Elmshorn	E, W, F, 50+, 60+, 70+
14:00 - 17:00 Kegeln für Jedermann! Unsere Kegelhöhle sind offen und unter Anleitung kann gekegelt werden!	Verein Pinneberger Kegler	An der Raab 2, Pinneberg	E, W, F, 50+





Sportabzeichen – Einzelprüfkarte

Beachten Sie bitte auch die wichtigen Hinweise auf der Rückseite.



BITTE IN BLOCKSCHRIFT

Nachname		Vorname		Geburtsdatum		
Straße				Verein / Schule / Organisation		
PLZ / Ort		Telefon / E-Mail				
Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird		Jahre		Geschlecht (w/m)		Ich bestelle: mit Abzeichen <input type="checkbox"/> Zusatzabzeichen (siehe Rückseite) <input type="checkbox"/>
Jahr der Prüfung		2 0		Jahr der letzten Prüfung		
Ident-Nr. / Urkunden-Nr.				Anzahl der bisher beurkundeten Sportabzeichen (kumulativer Aspekt)		

Nur von Verleihungsstelle auszufüllen

Leistungsbewertung: (Bronze) 1 Punkt, (Silber) 2 Punkte, (Gold) 3 Punkte. Verleihung in: Bronze 4–7 Punkte, Silber 8–10 Punkte, Gold 11–12 Punkte. In jeder Gruppe muss mindestens die Leistungsstufe Bronze erfüllt werden. Die Anerkennung der sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold (3 Punkte).

Ausdauer	Laufen			Min.		Sek.	Punkte	1	2	3	
	10 km Lauf			Min.		Sek.					
	Dauer- / Geländelauf			Min.		Sek.	Unterschrift Prüferin / Prüfer – Stempel Ident-Nr. Ort Datum				
	7,5 km Walking / Nordic Walking			Min.		Sek.					
	Schwimmen			Min.		Sek.					
	Radfahren			Min.		Sek.					
Sportartspezifisches Abzeichen		Verband (Abk.) / Abzeichen					Punkte				
Kraft	Schlagball- / Wurfballwurf			m		cm	Punkte	1	2	3	
	Medizinballwurf			m		cm					
	Kugelstoßen			m		cm	Unterschrift Prüferin / Prüfer – Stempel Ident-Nr. Ort Datum				
	Steinstoßen			m		cm					
	Standweitsprung			m		cm					
	Gerätturnen*	Übung: 4.2.6. _____			geschafft						
Sportartspezifisches Abzeichen		Verband (Abk.) / Abzeichen					Punkte				
Schnelligkeit	Laufen				Sek.	¼ Sek.	Punkte	1	2	3	
	Schwimmen				Sek.	¼ Sek.					
	Radfahren				Sek.	¼ Sek.	Unterschrift Prüferin / Prüfer – Stempel Ident-Nr. Ort Datum				
	Gerätturnen*	Übung: 4.3.4. _____			geschafft						
	Sportartspezifisches Abzeichen		Verband (Abk.) / Abzeichen								
Koordination	Hochsprung			m		cm	Punkte	1	2	3	
	Weitsprung			m		cm					
	Zonenweitsprung	Punkte	rechts	links	rechts	links	Gesamtpunkte:	Unterschrift Prüferin / Prüfer – Stempel Ident-Nr. Ort Datum			
	Zonenweitwurf			m		cm					
	Schleuderballwurf			m		cm					
	Seilspringen	Übung: _____			Anzahl						
Gerätturnen*	Übung: 4.4.7. _____			geschafft							
Sportartspezifisches Abzeichen		Verband (Abk.) / Abzeichen					Punkte				

* Beim Gerätturnen ist die Ziffer für das erste freie Feld dem Prüfungswegweiser zu entnehmen (Beispiel Stützschwinger: 4.2.6.3). Danach erfolgt die Angabe zur Ausführung (Beispiel Bronze: 4.2.6.3.B).

<input type="checkbox"/> Nachweis der Schwimmfähigkeit liegt vor	Ausstellungsdatum des Nachweises	Unterschrift Prüferin / Prüfer – Stempel
<input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche <input type="checkbox"/> Erwachsene <input type="checkbox"/> Gültigkeitsdauer bei Erwachsenen auf 5 Jahre begrenzt		
Gesamtleistung überprüft durch Sportverein / Schule / Bundeswehreinheit LSB- / KSB- / SSB-Beauftragter / Stützpunktleiter		Addierte Gesamtpunktzahl Verleihung in Bronze Silber Gold
Unterschrift und/oder Stempel / Dienstsiegel	Datum	

Absolventen des Sportabzeichen in 2012

- 50-59 Jährige = 165 TN
- 60-69 Jährige = 188 TN
- 70-79 Jährige = 176 TN
- Ü 80 = 11 TN

Gesamt = 540 TN

Auch für Wiedereinsteiger!



**Handlungsempfehlungen für die Entwicklung des Seniorensports
= Zukunftskonferenz der Seniorensportbeauftragten in Damp 2012:**

- Netzwerke und Kooperationen fördern: Ärzte, Krankenkassen, Seniorenheime, Seniorenbeiräte, Prävention, „Rezept für Bewegung“ etc.
- Öffentlichkeitsarbeit: Aspekte Sicherheit, Geselligkeit, Hemmungen abbauen, gezielte Werbung
- Aus- und Fortbildung: Kurzausbildung für Ältere, Ältere Übungsleiter altersgerecht ausbilden = LSV
- Sportangebote: Zielgruppengerecht! Differenzierte Sportangebote für verschiedenen Altersklassen, Gruppen für „Untrainierte“
- Ältere für das Ehrenamt gewinnen!
- Räumlichkeiten suchen: z.B. Rathaus, Bürgerräume, Jugendhäuser = für Seniorensport braucht man oft keine große Halle!
- Aktive Dachverbände!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





Links und Quellen:

<http://www.wegweiser-kommune.de>

<http://www.destatis.de/laenderpyramiden/>

<http://www.berlin-institut.org/?id=66>

<http://www.spiegel.de/flash/flash-27246.html>

<http://diepresse.com/home/panorama/welt/541011/Europa-schrumpft-Afrika-und-Asien-wachsen>