



Natürlich gesund bleiben! Neue Impulse für ein aktives Älterwerden durch Sport und Bewegung	 Sa. 13.08.2016	 Akademie des Sports <small>im LandesSportBund Niedersachsen e. V.</small>
	 54 Teilnehmende	 Gesundheit, Ge- sellschaftsanpas- sung, Natur, Babyboomer

Ausgangslage

Die deutsche Bevölkerung wird nachweislich immer älter und es gibt weniger junge Menschen im Land. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt wesentlich zu einem aktiven und selbstbestimmten Älterwerden bei. Im Sport- und Erlebnisraum Natur kann sportliche Bewegung einen hohen Nutzen stiften, um die Lebensqualität im Alter zu erhöhen und die stetig wachsende Lebenszeit bei guter Gesundheit zu genießen.

Das geschah

Prof. Dr. Rainer Fretschner (Fachhochschule Kiel) betonte in seinem Vortrag, dass sich



die gesamte Gesellschaft auf immer mehr ältere Menschen, die „Babyboomer“-Generation, einstellen muss und nicht anders herum. Die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre sind heute die ältere Generation, die neue Ansprüche an die Gesellschaft, den Sport und den Sportverein stellt. Sie sind z. B. nicht mehr so genügsam wie die Kriegsgeneration, individueller und selbstbestimmter. Somit ist es wichtig, bei neuen Angeboten und Mitgliedschaftsmodellen die Zielgruppe der Älteren in den Entwick-

lungsprozess einzubeziehen, aber auch generationenübergreifende Angebote zu kreieren.



Das Plenum

Bspw. können einfache technische Hilfsmittel und Trainingsgeräte in die Angebote integriert werden, da diese Generation damit umgehen kann. Besondere Ansprüche stellt diese Generation an das Ehrenamt. Waren früher Werte wie Selbstlosigkeit, Orientierung am Gemeinwohl oder lebenslanges Engagement führend, wird heute beim Ehrenamt auf eine nutzenstiftende Arbeit Wert gelegt, die Spaß macht und etwas bewegt, das einem selbst wichtig ist. Die Tätigkeit ist demnach eher selbstbestimmt und bedürfnisorientiert. Darüber hinaus haben Studien ergeben, dass durch körperliche Bewegung in der Natur die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken bis zu 10 Jahre hinausgezögert werden kann. Dies ist ein weiterer Beleg für die präventive Kraft moderaten Sporttreibens in der Natur. Und dies das ganze Leben lang.

In einem weiteren Vortrag verwies *Dr. Arne Göring* (Universität Göttingen) auf die

Gesundheitspotentiale von Sport und Bewegung in der Natur. Die Natur ist dabei ein Ort der Selbstverwirklichung und die Bewegung in der Natur erhöht das subjektive Wohlbefinden. So sollten auch naturnahe Bewegungsangebote bestmöglich in Vereinsangebote integriert werden, denn nachweislich fördern sportliche Aktivitäten in der Natur die Gesundheit mehr, als dieselben Aktivitäten in geschlossenen Räumen. Bedingt durch eine hohe Urbanisierung werden vor allem in Städten immer mehr naturnahe Landschaften gefordert. Jedoch nutzen 37% der Menschen naturnahe Räume kaum oder gar nicht. Sportvereine können davon profitieren, indem sie Gemeinschaftserlebnisse beim Natursport in den Vordergrund bestehender und neuer Angebote stellen. Insbesondere, da das Naturerleben in der Gruppe Wertschätzung erhöht und positive psychische Gesundheitseffekte in allen Altersgruppen aufweist.



Diese Botschaft vermittelten auch die anschließenden Workshops anschaulich. In einer ersten Runde am Vormittag wurden der Alltags-Fitness-Test (AFT), Outdoor-Yoga, flexible Spielangebote und Möglichkeiten der Angebotserweiterung für Sportvereine angeboten. In den 45-minütigen Workshops wurden neue Inhalte für die Sportpraxis im Verein vorgestellt.

Die zweite Runde der Workshops am Nachmittag konzentrierte sich auf Mountainbiking, Brainwalking und Outdoor-Fitness mit dem Fitness-Rucksack, die den Teilnehmenden im Harz neue Ideen



für die Bewegung in der Natur und der Gemeinschaft zeigten. Der Fokus lag insbesondere auf dem Erleben der Natur in vielfältigen Formen unter Beachtung der Gesundheit.

für die Bewegung in der Natur und der Gemeinschaft zeigten. Der Fokus lag insbesondere auf dem Erleben der Natur in vielfältigen Formen unter Beachtung der Gesundheit.



v.l.n.r.: Karl-Heinz Steinmann (Akademieleiter), Silke Schröder (Triathlon-Verband Niedersachsen (TVN)), Heino Grewe-Ibert (TVN), Nina Panitz (LSB Niedersachsen), Dr. Arne Göring, Christa Lange (LSB Niedersachsen), Prof. Dr. Rainer Fretschner, Petra Michaelis (Brainwalking-gehirntraining.de), Antje Steuer (Shiatsu in Hannover), Simone Müller (Yoga2balance)

Das haben wir mitgenommen

- Die Gesamtgesellschaft muss sich an der älteren Generation orientieren und nicht anders herum.
- Die ältere Generation hat andere Bedürfnisse an Sportangebote im Verein.
- Bewegung in der Natur fördert die Gesundheit nachweislich.
- Sportvereine sollten das Gemeinschaftserlebnis in den Vordergrund stellen.

Fotos (6): Andre Bertram

Ansprechpartner:

Marco Vedder

E-Mail: mvedder@akademie.lsb-nds.de

Nina Panitz

E-Mail: npanitz@lsb-niedersachsen.de