

Bericht Seniorensport

Meine ehrenamtliche Aufgabe als Seniorensportbeauftragte ist u.a. die Netzwerkarbeit. In den Jahren 2021 bis heute habe ich folgende Aufgaben und Tätigkeiten wahrgenommen: Teilnahme an diversen Sitzungen, Veranstaltungen und Zusammenarbeit auf Kreis- u. und Landesebene sowie Netzwerkarbeit mit den Sportkreisressorts Sport & Gesundheit sowie Bildung.

Bewegt altern - Aktiv bis ins hohe Alter ist seit Jahren mein Thema:

Wir werden immer älter und der Anteil der älteren Menschen in der Gesamtbevölkerung nimmt zu. Das ist nichts Neues. In jedem Sportverein haben wir Mitglieder, die sich irgendwann aus dem aktiven Geschehen zurückziehen, weil sie glauben, dass der angebotene Sport ihrem Lebensalter und ihren Fähigkeiten nicht mehr gerecht wird. Wir sehen sie vielleicht noch zur Jahreshauptversammlung oder Jubiläumsveranstaltungen, sonst nicht mehr. Die Corona-Pandemie hat das Problem noch verstärkt. Das ist schade und muss so nicht sein! Viele heimische Vereine haben neue Ideen entwickelt und bieten bereits Bewegungsangebote, auch bis ins hohe Alter. Körperliche und geistige Fitness liegen eng zusammen und deshalb sollte es im Interesse jedes Sportvereins liegen, seine Mitglieder am aktiven Sportgeschehen teilnehmen zu lassen.

Eine Auswahl meiner wahrgenommenen Termine und Tätigkeiten in den letzten Jahren waren unter anderen:

05.07.2021	Gesamt VO-Sitzung in BSA
26.07.2021	AK Bildung u. ISG in BSA
08.11.2021	Besprechung in der Servicestelle BSA
11.11.2021	Workshop Masterplan Senioren WMK in WIZ
15.11.2021	AK Bildung u. ISG in BSA

Krebs rückt bei Sportvereinen in den Fokus

Fortbildung: Übungsleiter lernen Bewegungsangebote für Betroffene kennen

Bad Sooden-Allendorf – „Meine eigene Krebsdiagnose im Jahr 2020 hat mein Leben verändert, aber nicht meine Begeisterung für den Sport und die Bewegung gebrochen“, sagt die Sportkreis-Seniorensportbeauftragte Yvonne Jaquet-Steinfeld.

Die Krebsgefahr ist nach wie vor hoch. Zwei von fünf Frauen (43 Prozent) und etwa jeder zweite Mann (51 Prozent) in Deutschland wird von der Diagnose heimgesucht. Der Sportkreis Werra-Meißner unterstützt das gemeinsame bundesweite Projekt der Deutschen Krebshilfe, des DOSB sowie der Deutschen Sporthochschule Köln. Er hat kürzlich in Bad Sooden-Allendorf eine Fortbil-



„Gordischen Knoten lösen“: Der Sportkreis Werra-Meißner hat eine Fortbildung für „Bewegungsangebote für (ehemalige) Krebspatienten“ angeboten.

FOTO: MARVIN HEINZ

Als Referentin wurde die Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Dr. Anja Lungwitz aus Frankfurt verpflichtet. Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßigem

Sport und Bewegung bereite nicht nur Freude, sondern sei essenziell für den Erhalt unserer Gesundheit, sagte Lungwitz eingangs und fügte mit Blick auf die Krebsdiagnose hinzu: „Der organisierte Sport kann ganz viel dazu beitragen, dass Krebspatienten wieder ins normale und vor allem soziale Leben zurückkehren können.“

Neben Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild Krebs standen Effekte körperlicher Aktivität nach der Diagnose und körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit onkologischer Patienten im Fokus der Fortbildung. Zudem wurden allgemeine Bewegungsempfehlungen vermittelt. Die Teil-

nehmer konnten Übungen in Kleingruppen ausprobieren und nutzten dies zum regen Austausch.

Die Übungsleiter waren dankbar, ihr Wissen erweitern zu können, um mehr Sicherheit zu erlangen. Es brauche keine Spezialangebote. „Ob allein oder im Verein: Jeder Mensch kann vor, während und nach Krebs mit einer halben Stunde Bewegung am Tag etwas für seine Gesundheit tun“, sagt Jaquet-Steinfeld.

Auf der Internetseite bewegung-gegen-krebs.de gibt es Informationen rund um „Bewegung gegen Krebs“ und zahlreiche Tipps, wie sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt.

15.04.2024	GesamtVorstandssitzung (s. Protokoll)
13.06.2024	Sportfest im Stadion in BSA (s. Pressebericht)
15.06.2024	Sportfest Inklusion /SPAZ (s. Pressebericht)

AK-Bildung Sitzungen und diverse Gespräche zur „Initiative Gesundheit & Sport“

Verein statt Wohnmobil

Die „Boomer-Generation“ in den Blick nehmen / Angebote für Ältere weiter entwickeln

Yvonne Jaquet-Steinfeld ist die Seniorensport-Beauftragte des Sportkreises Werra-Meißner. Die ehemalige Fußballspielerin ist im Landkreis seit mehr als zehn Jahren als Expertin und Impulsgeberin geschätzt, wenn es um Bewegung im Alter geht. Zusammen mit dem Seniorenbüro des Kreises und Vereinen aus dem Sportkreis hat sie schon zahlreiche Initiativen für mehr Bewegung im Alter begleitet. Fast ebenso lang ist sie Übungsleiterin, leitet eine Sportgruppe und unterstützt die Vereine im Sportkreis, wenn es um die Entwicklung von Sportangeboten für Ältere geht.

„Die Vereinsangebote hier auf dem Land sehen etwas anders aus, als im Ballungsraum. Bei uns werden die Gruppen miteinander alt“, erzählt sie mit einem Augenzwinkern. Auch die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Angeboten sei weniger trennscharf als in der Stadt. „Meine Gruppe ist sozusagen eine inklusive und integrative Senioren- und Rehasportgruppe“, und verdeutlicht, was sie meint.

Gleichwohl, und darauf ist sie sichtlich stolz, gibt es auch richtungsweisende Ideen auf dem Land. Das vom Sportkreis begleitete Projekt „Aktivierender Hausbesuch“, mit dem Hochaltrige zu Hause in Bewegung gebracht wurden, erhielt 2018 den Hessischen Gesundheitspreis. Auch die gute Kooperation mit dem Turngau und den anderen Sportverbänden im Kreis sieht sie als wichtigen Faktor.

Den „Nachwuchs“ in den Blick nehmen

Aber Jaquet-Steinfeld hat nicht nur die Hochaltrigen im Blick, sie sieht auch den „Nachwuchs“. „Über den demografischen Wandel müssen wir eigentlich nicht mehr sprechen, den erleben wir gerade“, sagt sie. Die „Boomer-Generation“ zwischen 56 und 65 gehe bald in den Ruhestand, eine Generation, der mehr als zwölf Millionen Menschen in Deutschland angehören.

„Diese Menschen sind die künftigen Seniorensportlerinnen und -sportler, die müssen wir frühzeitig erreichen“, ist Jaquet-Steinfeld überzeugt. Sie ist sich sicher, dass in dieser Generation überdies Potenzial fürs Ehrenamt schlummert, das es zu wecken gilt. „Viele haben das Talent zum Übungsleitenden oder zum wertvollen Vorstandsmitglied, die meisten wissen es nur (noch) nicht.“ Menschen, die schon immer Sport getrieben haben und die Vereinswelt ebenso lange kennen, seien ihrer Erfahrung nach offen für neue Angebote. An dieser Stelle wünscht sich Jaquet-Steinfeld auch mehr Kommunikation zwischen den Übungslei-



tenden in den Vereinen. Denn wenn es mit dem Kicken wegen der Kniebeschwerden nicht mehr funktioniert, hätten diese ein Riesenrepertoire an Sportspielen und Übungen im Programm, die auch altgedienten Fußballern/innen Spaß machen.

Niedrigschwellig zur Ausbildung motivieren

Dabei müssten oft genug keine neuen Gruppen gebildet werden, sondern die „Alte Herren“-Truppe würde sich, bei entsprechender Unterstützung, nach und nach neue sportlichen Feldern erschließen. Dabei habe es sich gezeigt, dass neben ersten Hilfen und Tipps vor allem einfache und kurze Fortbildungen erfolgreich angenommen werden. Wenn sich dann Engagierte aus dem Team finden, dauere es meist nicht lange, bis über Lizenzbildungen nachgedacht werde.

Jaquet-Steinfeld hat selbst früher Fußball gespielt und wurde „per Zufall“ Übungsleiterin. Ihrem Verein standen zwei Gutscheine für eine Ausbildung zur Verfügung. „Da hab ich gedacht: Das probierst du aus, und es war eine wirklich gute und richtungsweisende Entscheidung.“ Ihr habe sich damals ein völlig neues sportliches Universum erschlossen. Allerdings weiß sie auch um den Aufwand und das hohe Niveau der Lizenzbildungen. Deswegen plädiert sie auch für mehr niedrigschwellige und kürzere Qualifizierungen.

Verein statt Wohnmobil

Gerade auf dem Land, wo sich die Menschen in der Regel besser kennen, als in der Stadt, heißt das für sie: Miteinander reden, die persönliche Ansprache nutzen. „Die Boomer-Generation ist eine wichtige Zielgruppe. Die Rente in Sicht, die Kinder aus dem Haus, warum sollte man die nicht unter dem Motto ‚Verein statt Wohnmobil‘ für den Sport und die Arbeit im Sport gewinnen können?“

Markus Wimmer

OBEN

Wenn sich das Alter bemerkbar macht, fehlen insbesondere bei den Teamsportarten für viele die Perspektiven. Im Fußball soll sich das durch Gehfußball-Angebote verbessern.
Foto: Pixabay.com

Titelthema
Fitness kennt kein Alter

[Zurück zum Inhalt](#)

SEH 06 / 25.03.2023

Der Sportkreis Werra-Meißner-Meißner e.V. beteiligte sich mit dem Alltags-Fitness-Test an der Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“, welche im September 2024 stattfand. Vielen Dank noch mal an die Akteure Magdalena Weidner und Brunhilde Huk. Meine Aktion musste leider krankheitsbedingt kurzfristig ausfallen.

Ich bedanke mich für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit der letzten Jahre und stelle mein Amt beim Sportkreistag 2025 zur Verfügung.

gez. Yvonne Jaquet-Steinfeld