



# Sport und Bewegung im Alter(n)

Präsentation im  
Sportausschuss

Tempelhof-Schöneberg  
12.11.2019

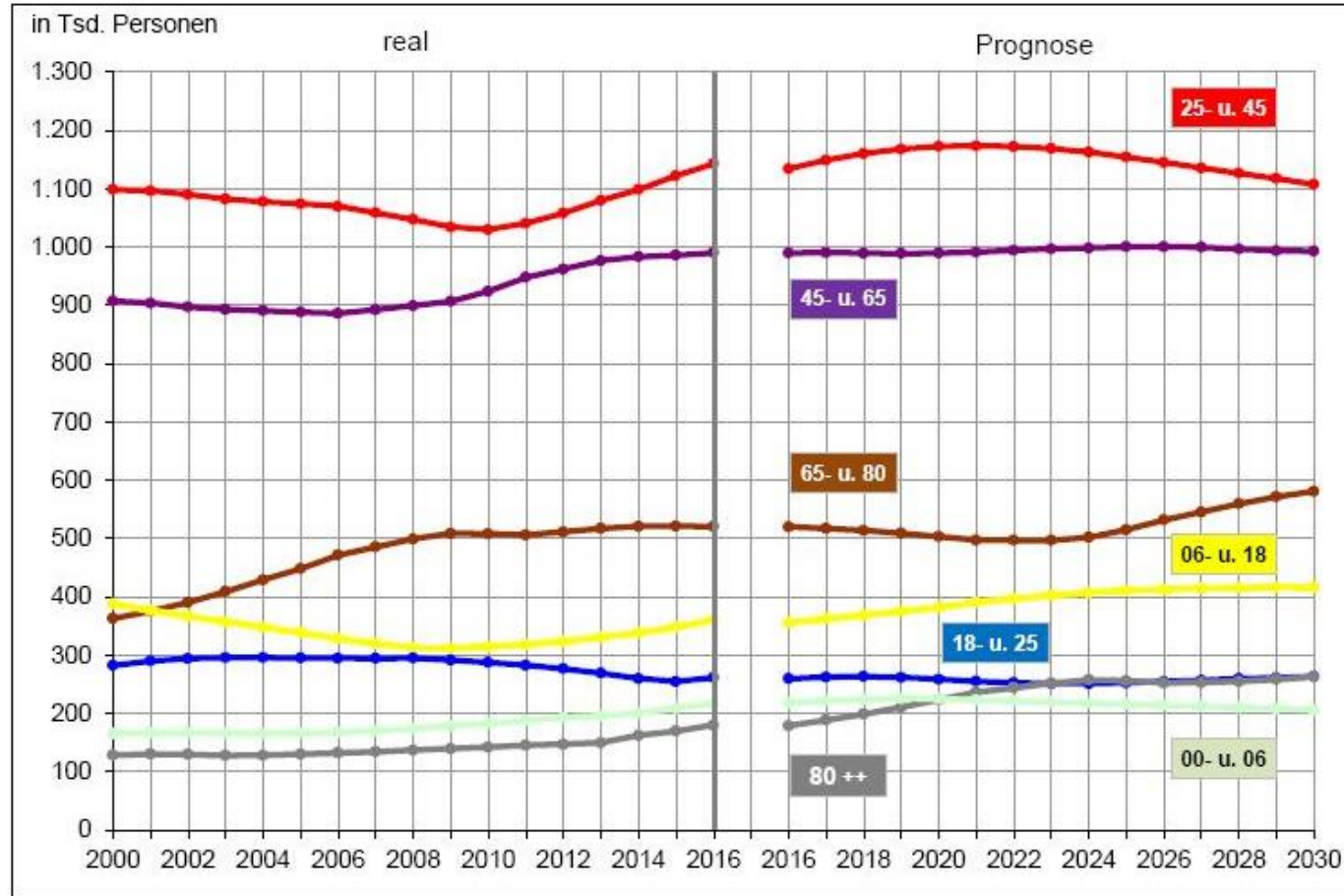


Seniorenvertretung  
Tempelhof-Schöneberg

November 2019



# Wir werden älter



## Die 'Alten' sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe:

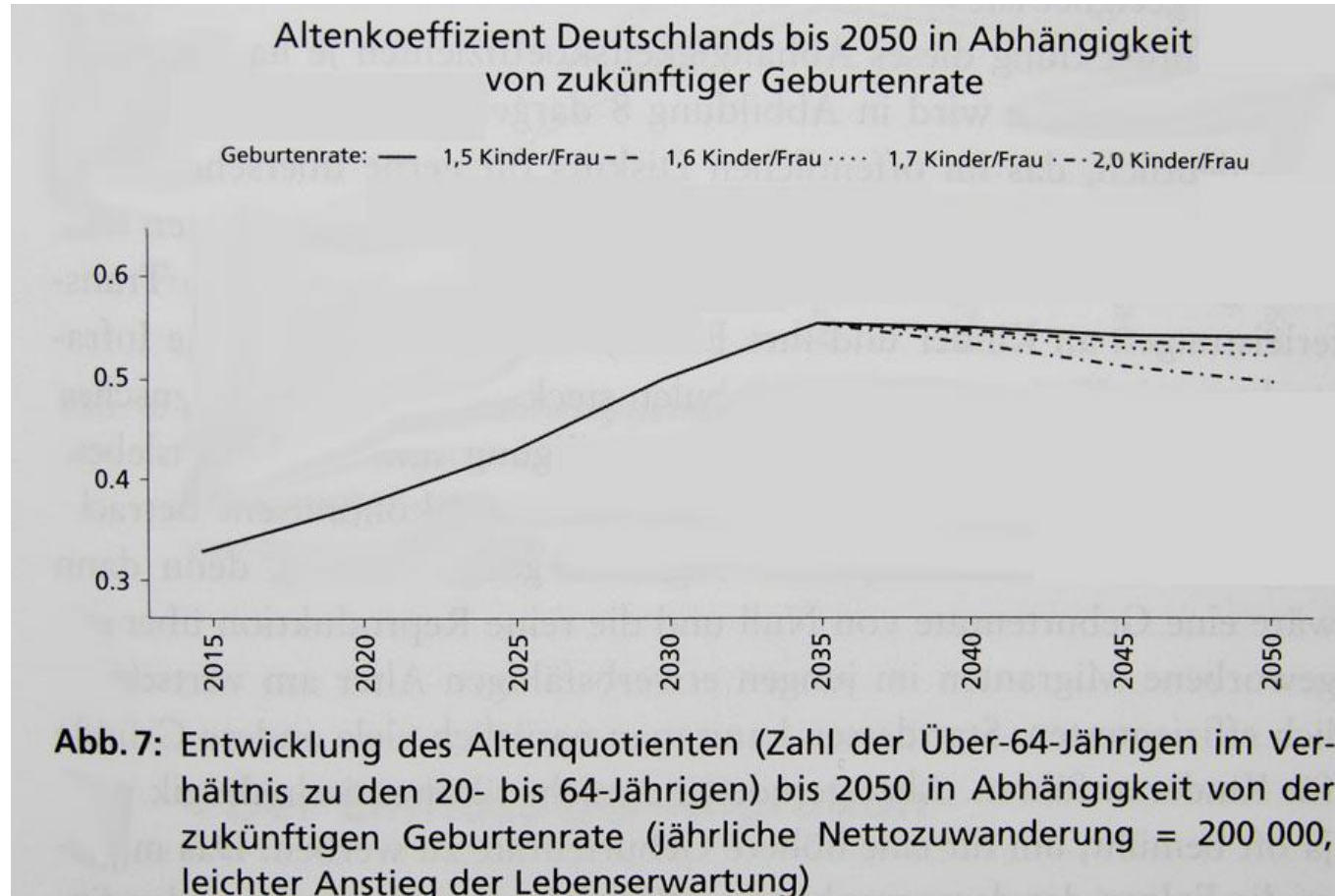
- zwischen 2000 und 2008 erhalten die **Ü65 bis 80** den ersten Wachstumsschub (**braun**)
- nach 2022 kommt ein weiterer Schub, die **Baby-Boomer** hinzu
- die **Hochbetagten Ü80** wachsen **kontinuierlich**, besonders aber seit 2010 und über 2030 hinaus (**grau**)
- die **steigende Lebenserwartung wirkt langfristig**, ohne Einbruch

Daten für Berlin

Evaluation der Bevölkerungsprognose Berlin  
2015 - 2030, Abb 4, Seite 9



# Altenkoeffizient – Plateau ab 2035



Der Aufwuchs der älteren Bevölkerung lässt sich auch mit dem **Altenkoeffizienten** ausdrücken.

**Bis 2035 werden die Alten** absolut und relativ **gravierend immer mehr**.

Sie erreichen dann ein **Plateau**, das weder durch Zuwanderung noch durch die Geburtenrate wesentlich beeinflusst wird.

Hannes Weber 2019. Der demographische Wandel. Mythos – Illusion – Realität.



# Veränderungen im Bezirk

## Soziales Infrastruktur-Konzept - Prognose bis 2030

| Altersklasse   | 2015           | 2020           | 2025           | 2030           |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 0-unter 7      | 20.964         | <b>22.010</b>  | 21.124         | 20.392         |
| 7-unter 12     | 13.609         | 14.148         | <b>15.203</b>  | 14.821         |
| 12-unter 16    | 10.619         | 10.882         | 11.297         | <b>12.223</b>  |
| 16-unter 18    | 5.521          | 5.418          | 5.672          | <b>5.940</b>   |
| 18 - unter 20  | <b>6.214</b>   | 5.638          | 5.831          | 6.005          |
| 20 - unter 25  | <b>18.867</b>  | 18.273         | 17.100         | 17.669         |
| 25 - unter 45  | 95.048         | 97.074         | 96.404         | 93.559         |
| 45 - unter 60  | <b>78.657</b>  | 74.291         | 68.459         | 67.291         |
| 60 - unter 65  | 20.928         | 21.791         | <b>25.446</b>  | 23.614         |
| 65 - unter 80  | 54.443         | 52.341         | 52.254         | <b>57.181</b>  |
| 80 - und älter | 16.291         | 21.135         | 24.823         | <b>26.184</b>  |
| <b>gesamt</b>  | <b>341.161</b> | <b>343.001</b> | <b>343.613</b> | <b>344.879</b> |

**Bis 2025** erhöhen die **Babyboomer** die Anzahl der 60- bis 65-Jährigen.

**Vor allem** erhöht sich die Anzahl der über **80-Jährigen, der Hochbetagten**.

Insgesamt erhöht sich die **Anzahl der Ü60** von 91.662 auf 106.979. Das ist eine **Steigerung um 16,7 %**.

SIKo 2018  
Abb. 7 Bevölkerungsprognose nach Altersklassen, S. 9





# Heterogenes Alter – heterogene Gruppenstruktur



Foto: Herkunft ungeklärt

Alte Menschen sind ... krank, siech und gebrechlich. Ja, das stimmt. ... Auch. Zugleich sind die 60 und 70jährigen, die **bisher 'jüngsten' 60 und 70jährigen** in der Geschichte.

Die **Jungen Alten** sind zu einer neueren **Sozialfigur** geworden.

Nicht selten treffen die Mobilitätsanforderungen der **pflegenden 60jährigen** auf die unterschiedlichen Mobilitätsanforderungen ihrer **hochbetagten 90jährigen Eltern**. ....

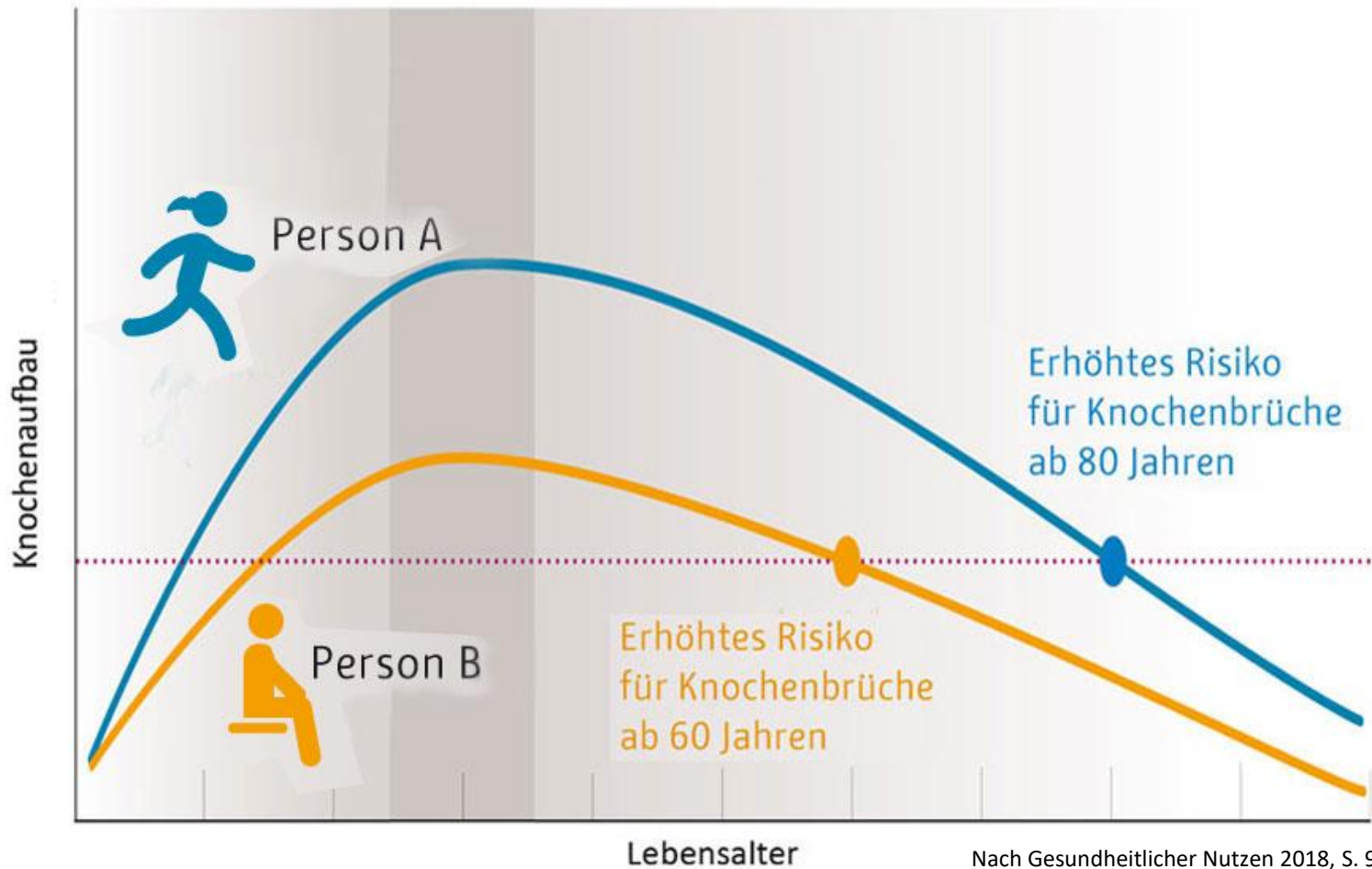
**Senioren** sind die **heterogenste Altersgruppe der Gesellschaft**.

Foto: Rolf Schulten



# Use it or loose it

## Bewegung und Knochengesundheit



Ab 45 Jahre setzen Alterungsprozesse ein, die oft nicht reversibel aber mit Bewegung verzögerbar sind.

**Kraft** und Verlust von **Muskelmasse** (besonders ab 75)

Eingeschränkte **Beweglichkeit**

**Balance**

**Ausdauer** u.v.a.m.

Auch mit 90 ist es nicht zu spät; der Körper hat unglaubliche Ressourcen.

Aber:

**"Wer sich nicht bewegt, gibt dem Altersprozess einen Raketenschub."** (Freiberger)

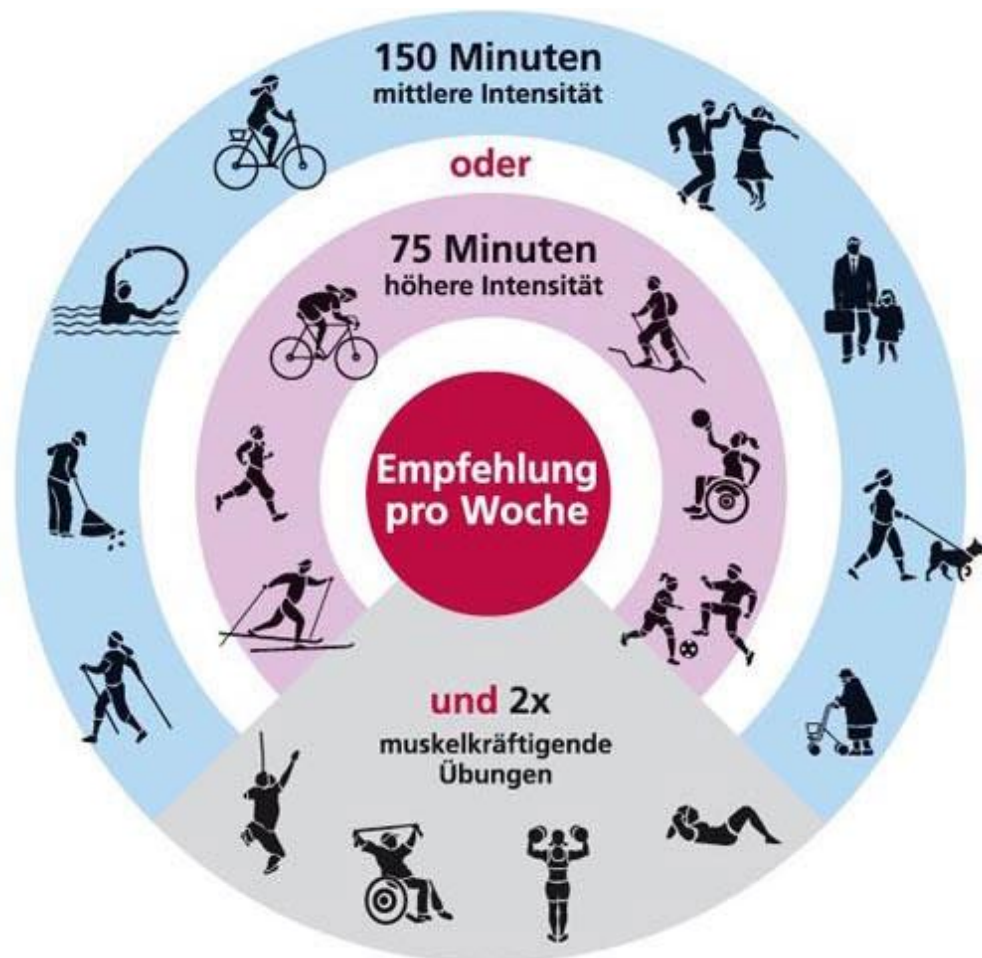
Nach Gesundheitlicher Nutzen 2018, S. 9





# Gesundheitsfördernde Bewegungseffekte

## Ökonomischer Nutzen von Bewegungsförderung



Die **gesundheitsfördernden Effekte von Bewegung** sind vielfältig. Und vielfältig bewiesen:

- Herz-Kreislauf-System
- Reduktion des Krankheits- und Sterblichkeitsrisikos
- Sturzprävention
- Schmerzlinderung
- Mobilitätssicherung
- Wohlbefinden u.v.a.m.

**Bewegung zahlt sich aus.** Individuell und gesellschaftlich.

Beispiel: allein mit **Sturzprävention** bei 10 % der über 80jährigen ließe sich ein **dreistelliger Millionenbetrag** einsparen. – Insgesamt werden die Kosten der **Inaktivität** mit 14,5 Milliarden Euro (2015) oder knapp **5 % des nationalen Gesundheitsbudgets** beziffert.



# Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung

## Bewegung fördern zahlt sich aus

**Beispiele:**

- Sturzprävention
- Übergewichtsreduktion
- betriebliche Gesundheitsförderung

**Bewegung fördern zahlt sich aus**  
Zum ökonomischen Nutzen von Bewegungsförderung

**Kampagnenförderung**  
- Radfahrförderung

**Knochengesundheit**

**Ausdauer**

**Agilität**

**Selbstwertgefühl**

**Mortalität**

**Schulische Leistung**  
Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung

**Schmerzprävention**

**Sturzprävention**

Lobenswerte Studien:

**Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung (2018) [pdf](#)**

**Bewegung fördern zahlt sich aus (2016) [pdf](#)**

**Sportstudie 2017 (2018) [pdf](#)**

Studien sind das eine, die bezirkliche Umsetzung das andere.

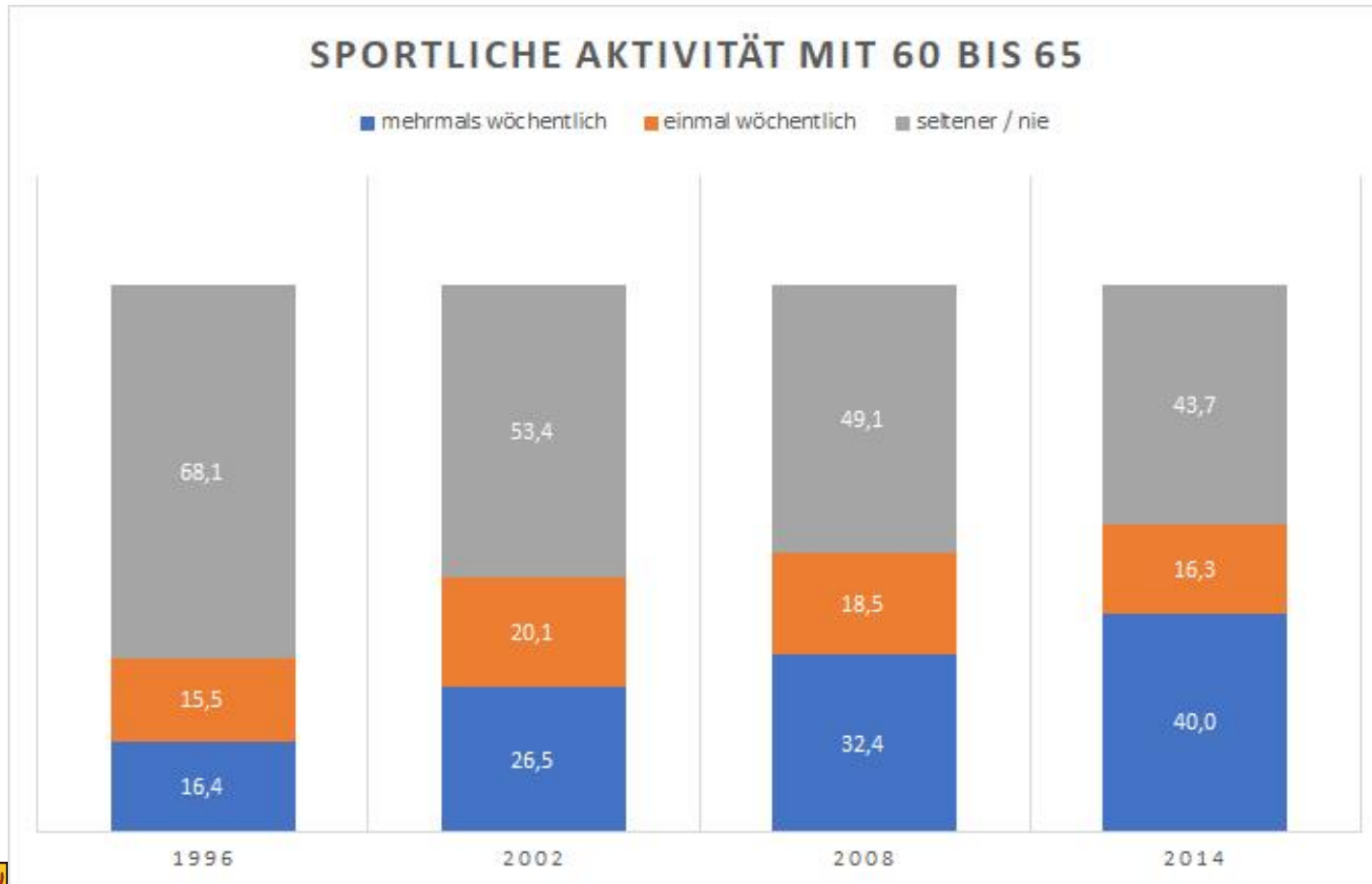
Sind es fehlende Organisationsstrukturen, ist es Geld, mangelnder Wille?





# Die "Jungen Alten"

## Das Verhältnis zu Sport und Bewegung hat sich geändert



Die gute Nachricht lautet:  
**Immer mehr Ältere** sind sportlich aktiv.

Die schlechte Nachricht lautet:  
Es sind immer noch **zu wenige**.

Männer treiben seltener Sport. Mit dem Bildungsabschluss steigt die sportliche Aktivität.

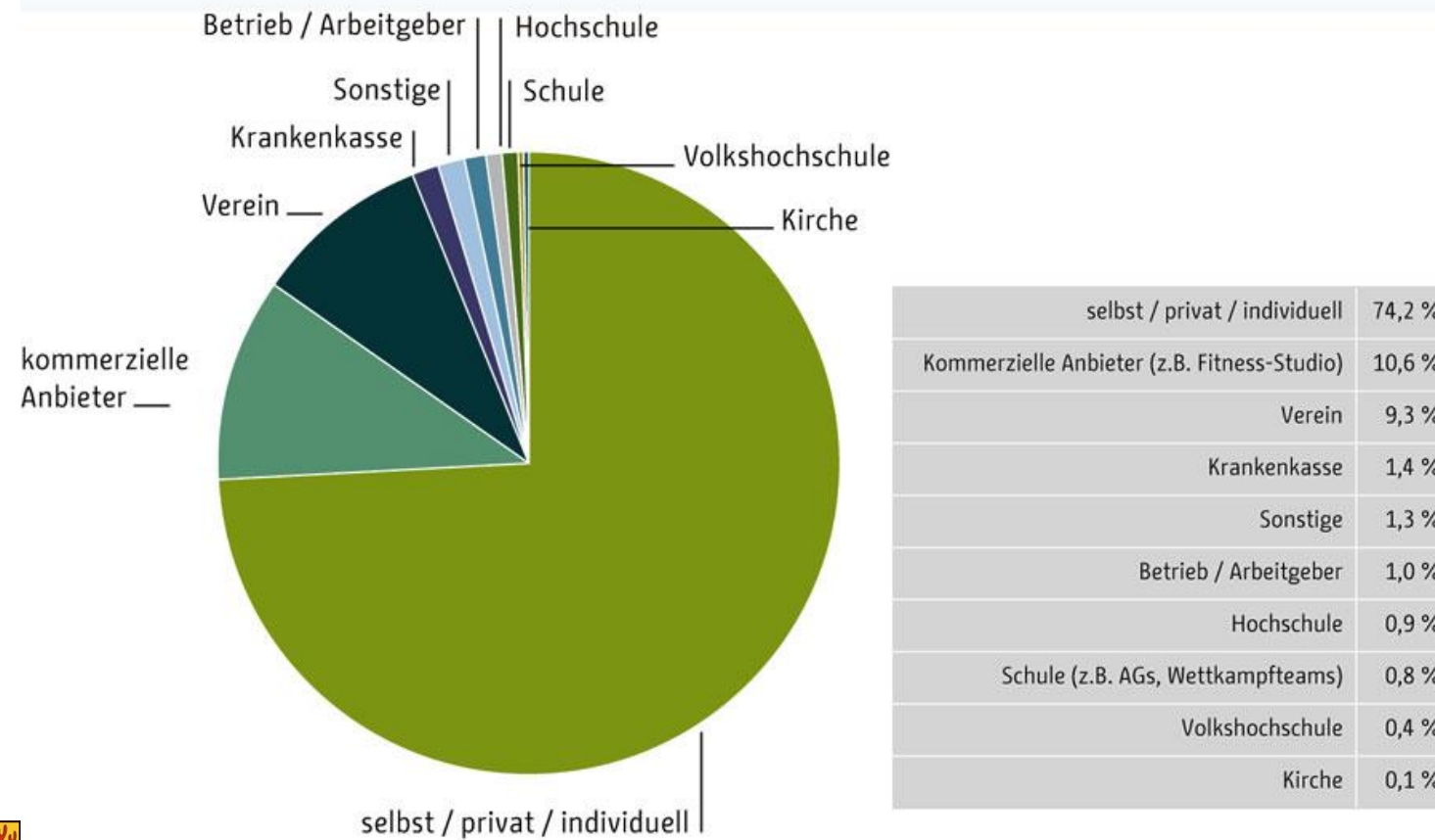
Wird nach körperlicher Aktivität gefragt, sind die Differenzen nicht so stark ausgeprägt.

BZgA 2018. Die "Jungen Alten" II. S. 125



# Sportstudie Berlin

## Organisationsformen der Aktivitäten



Eines der bemerkenswerten Ergebnisse der Sportstudie Berlin ist die Erhebung der **Organisationsformen der Sportaktivitäten**.

Die **drei häufigsten** (Radfahren, Laufen und Schwimmen) werden **fast ausschließlich privat organisiert**.

Über die Altersklassen finden sich ähnliche Verteilungen, nur in der Jugend hat der Verein größere Bedeutung.

Sportstudie Berlin, S. 30



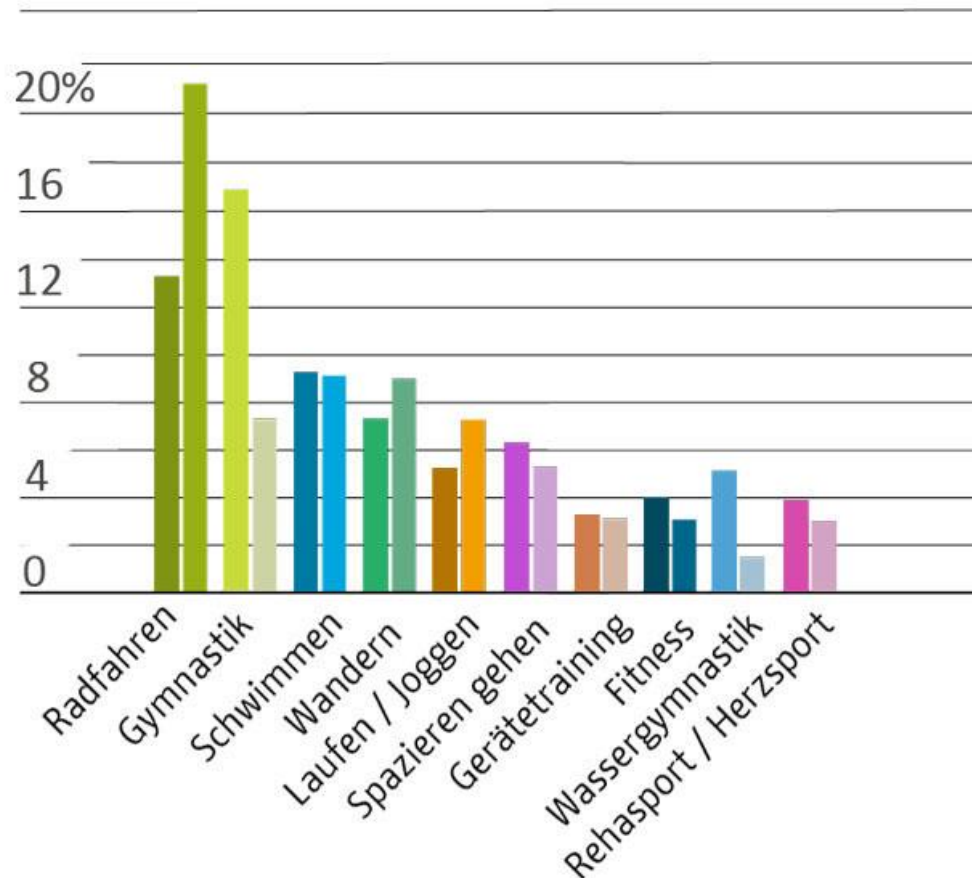


# Sportstudie Berlin

## Sportformen der Älteren

Abb. 9:  
Sportformen nach Alter  
und Geschlecht  
Angaben in Prozent

Alter:  
ab 66



weiblich / männlich

Im Alter gewinnen **gemäßigte Sportformen** an Gewicht. Vor allem sind sie **divers** und **dezentral** verortet und organisiert.

Einige, viele Sportformen sind geschlechtsneutral, andere werden von Frauen oder Männern bevorzugt.

**In der Natur**, aber **wohntnah**, eher in **kleinen Räumen** und in **Gruppen oder einzeln**.

Sportstudie Berlin 2017, S. 16



# Sportvereine erreichen nur einen Teil die Älteren kaum noch

In der **Jugend im Verein.**

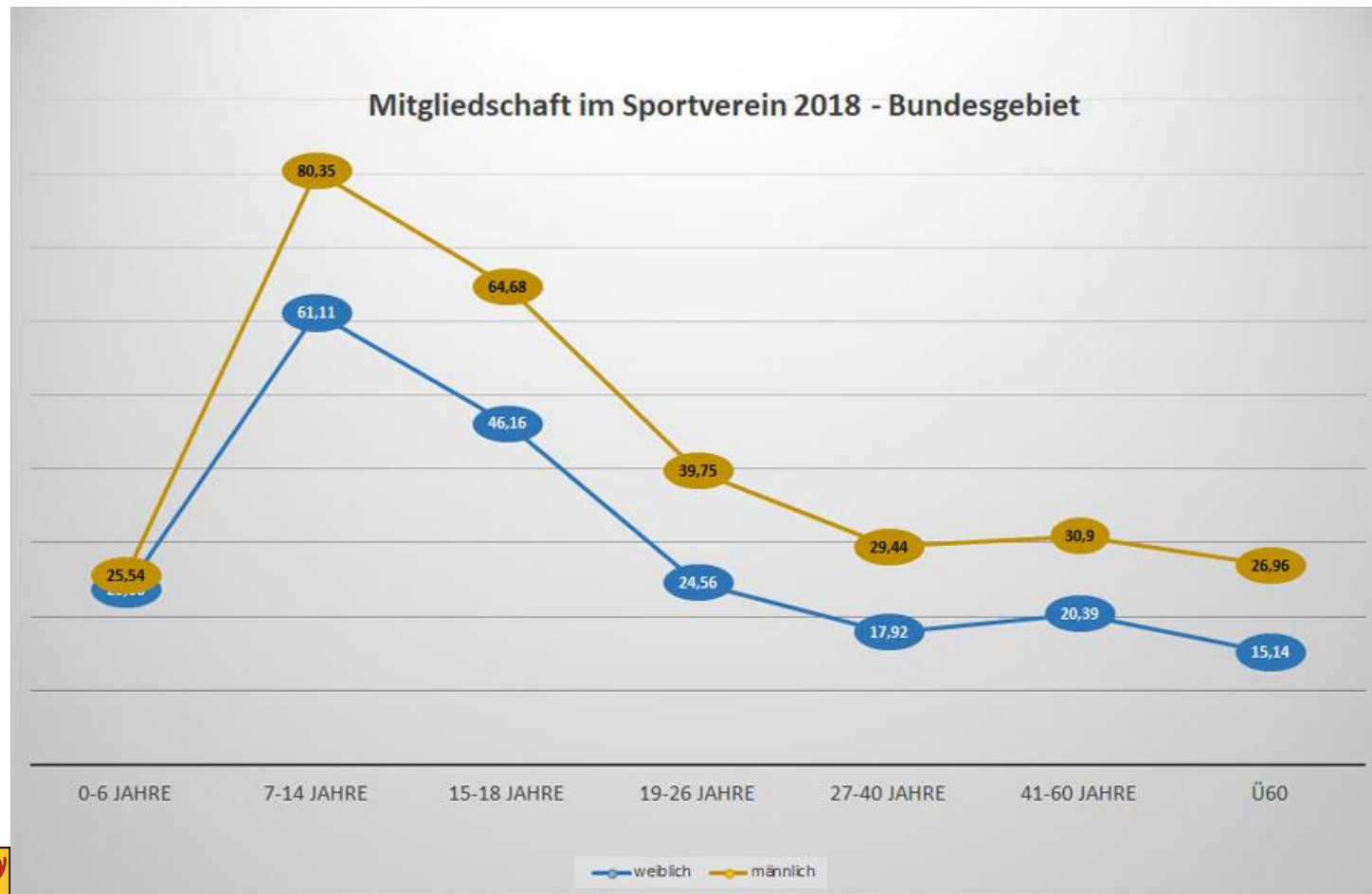
Spätestens ab dem Erwachsenenalter dominieren informelle, selbstorganisierte Organisationsformen.

**2/3 der Älteren nutzen informelle Strukturen.** Danach kommen die Vereine und dann kommerzielle Strukturen.

16% der 55-69jährigen und 7% der 70-85jährigen sind im Verein. (Alterssurvey)

Der Sportverein ist tendenziell eine **Männerangelegenheit.**

DOSB-Bestandserhebung 2018





# Sportvereine erreichen wenige Zahlen für Berlin

Im Prinzip ähneln die **Berliner Zahlen** denen im Bundesgebiet. Sport im Verein ist die Domäne junger Menschen.

Das **Niveau** in Städten und im Osten ist **niedriger** als in Flächenstaaten und im Westen.

Trotz der niedrigeren Zahl bei **Ü60 sind die Frauen** u.a. wegen Reha-Sport **der aktivere Part**. Die Männer sind oft fördernde 'Karteileichen'.

in Prozent für verschiedene Gruppen  
DOSB-Bestandserhebung 2018  
Amt für Statistik Berlin-Brandenburg



# Die Füße sind das zentrale Fortbewegungsmittel der älteren Menschen

Bewegungsförderung sollte vor allem **Animation zur Bewegung** sein.

Sie ist **dezentral** zu organisieren.

Sie ist **barrierearm** und kostenlos bzw. **kostengünstig** zu gestalten.

Vorzugsweise sollte die Förderung **draußen** und im **Grünen** stattfinden.

Das bedeutet **gepflegte Parkanlagen, Fuß- und Gehwege, Toiletten und Bänke**.

Wenn Bewegungsförderung drinnen stattfindet, braucht es **kleine Räume für kleine Gruppen**.

Vorzugsweise braucht es Angebote am **Vormittag**.





# Weitere Aspekte der Bewegungsförderung

## Differenzierte Ansprache ...

- **unterschiedlich bewegungsaktiver** Gruppen.
- Spezifische **geschlechts- und altershomogene** Gruppen sowie **geschlechts- und altersgemischte** Gruppen
- Beachtung spezieller Aspekte der **Migranten**.

Besondere Beratungsangebote für **Einsteiger**.

Wenn Bewegung nicht wohnortnah angeboten werden kann, ist **gute Verkehrsanbindung** unerlässlich.

**Qualifizierte Übungsleiter** für offene Angebote (evtl. Sportstudenten mit Zusatzausbildung)

**Verzahnung** von gesundheitlicher Prävention und Bewegungsförderung

**Überarbeitung der (Internet)-Börse** für kostenfreie und (kostenpflichtige) Angebote - Bezirksnähe

Koordinierung der **Präventionsangebote der Kassen** mit der kommunalen Ebene (sprich Bezirk)

**Rollenverständnis der Vereine** überprüfen (Empfehlung an die Vereine)

**Sport- und Spielgeräte-Ausleihe** in Parkanlagen

Räume für **Angebote in der kälteren Jahreszeit** als Alternative für Grün und Draußen.



# Sport und Bewegung

## Individuelle Verantwortung oder Daseinsvorsorge?

- Bei den Schülern ist Schulsport Pflichtfach im Fächerkanon. Damit ist die Bereitstellung von Möglichkeiten quasi eine **staatliche Pflichtaufgabe**
- Ab dem Erwachsenenalter wird Bewegung und Sport in die **individuelle Verantwortung** übergeben
- Angesichts der Bedeutung von Sport und Bewegung: Ist das noch zeitgemäß? Ist Bewegungsförderung nicht längst Teil der **Daseinsvorsorge**?

Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Fähigkeiten die Menschen benötigen, um ein gutes, gelingendes Leben zu führen, und wie sie dazu von der Gesellschaft, in der sie leben, befähigt werden können. (Daseinsvorsorge im 7. Altenbericht, S. 35)



# Berlin bewegt sich

## Senatsprogramm in die Bezirke überführen / Bezirke befähigen



Frage an Prof. Dr. Lutz Vogt\*:

*Welcher der Akteure ist denn gefordert, den ersten Schritt zu machen, um Bewegungsprojekte ins Leben zu rufen?*

Das ist sehr unterschiedlich. Im Prinzip kann jeder der Akteure den Hut aufhaben: **öffentliche Einrichtungen**, der **organisierte Sport**, **Betriebe**, **Seniorenorganisationen**, **Kirchen** und Spitzenverbände der **Freien Wohlfahrtspflege**. Ich sehe niemanden, bei dem generell der Ball liegt. Jeder kann den Anfang machen. **Aber an erster Stelle sind die Kommunen zu nennen**, denn sie haben den besten Einfluss auf die Gestaltung der Lebenswelten. Und sie sollen jetzt gewonnen werden, sich der Umgestaltung anzunehmen.

Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung 2018, S. 7

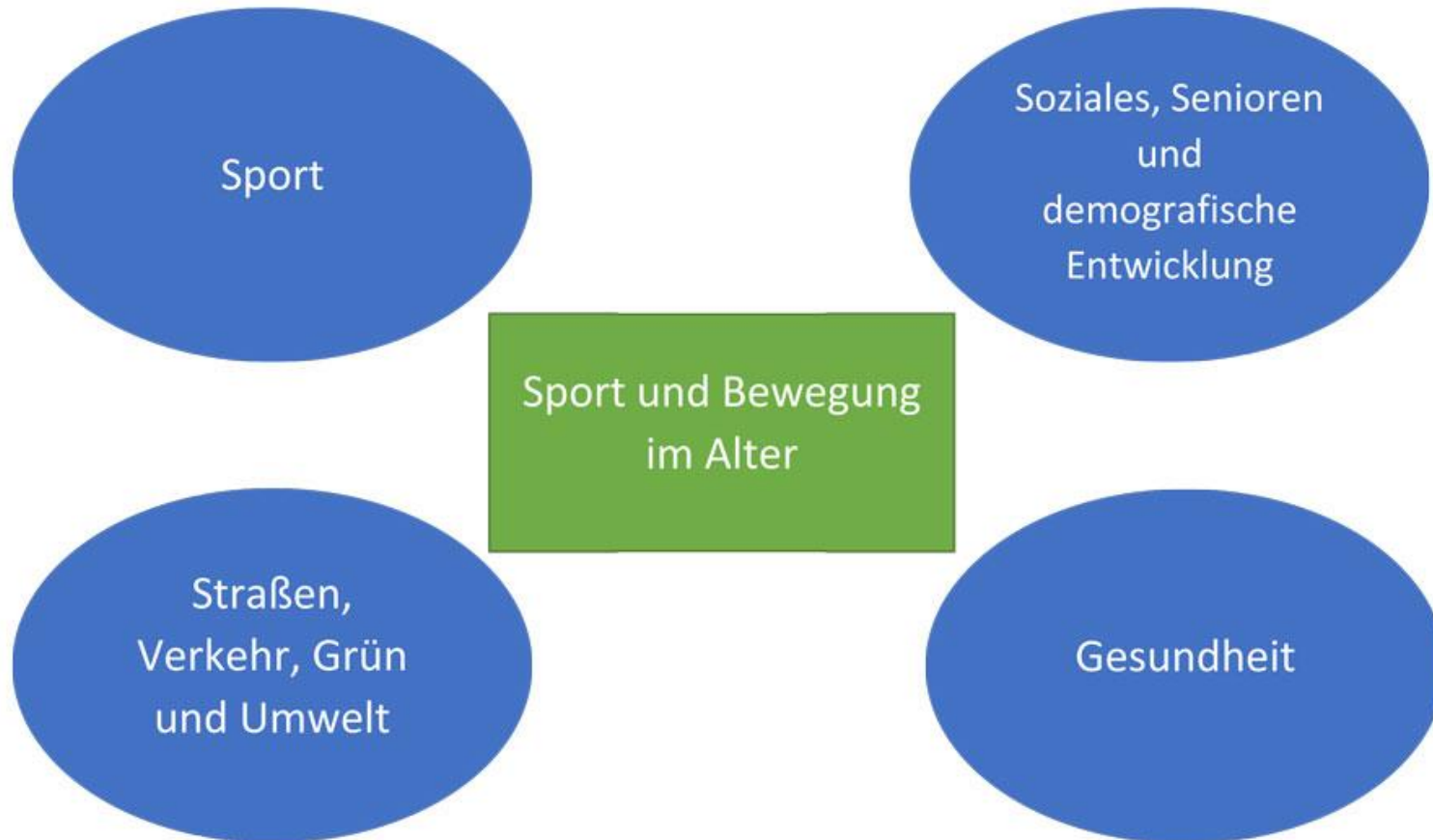
\* Vizepräsident "Bewegung und Gesundheit" in der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft





# Zwischen den Stühlen

## Zwischen den Ausschüssen



Die Thematik **Sport und Bewegung im Alter** ist im Bezirksamt und in den Ausschüssen **nirgendwo originär verankert**.

Deshalb droht das Thema **zwischen den Stühlen** verloren zu gehen. Zudem ist es ein Thema, dessen **Bedeutung erst noch wachsen** wird.

Das will niemand, aber der **Zuschnitt ist der Thematik nicht förderlich**.



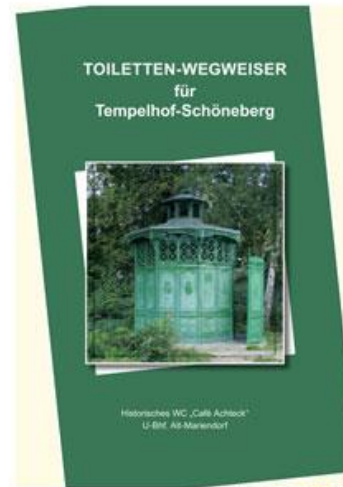
# Viele kleine Stellschrauben



Handjerystraße 2018



Handjerystraße 2019



Senioren  
in Bewegung

eigene und unterstützte  
Initiativen der Seniorenver-  
tretung



Seniorinnen und Senioren  
in Bewegung

**Bewegtes Leben im Alter**

Spaziergang:  
Alter Park und Lehnepark



**viele Ansätze für ein bewegungsfreundliches Umfeld:**

**Gehwegpoller reduzieren**

**Toilettenwegweiser für Tempelhof-Schöneberg**

**Flyer Kiezspaziergang 'Alter Park und Lehnepark'**

**Postkartensatz 'Senioren in Bewegung'**

**Flashmob – Bewegungsangebote der Seniorenfreizeitstätten**





# Sport und Bewegung im Park



Seit 2013 kostenloses 'Schwitzen im Park'  
jeden Sonntag, 10.30 Uhr, Rudolph-Wilde-Park

Wandertag  
Slackline Golf  
Eishockey Joggen  
Gong Kampfsport  
Yoga Mutter & Kind  
Krafttraining Fußball  
Eislaufen Zirkeltraining Boxen  
Nordic Walking  
Morgensport  
Schulsport Stretchen  
Boule Federball  
Gymnastik  
Spazieren

Foto: Seniorenvertretung

Facettenreiche Sportpalette im Rudolph-Wilde-Park / Volkspark Wilmersdorf  
Zusammenstellung der Seniorenvertretung [pdf](#)



Seniorenvertretung  
Tempelhof-Schöneberg

Sport und Bewegung im Alter(n)

November 2019

20





**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Höfliche Bitte an den  
motorisierten Verkehr auf der  
Sonnenallee ... aber keine  
gesicherte Gehwegquerung

Foto Seniorenvertretung Tempelhof-Schöneberg

