



Fit und gesund gemeinsam älter werden

Turnen Mit seinem Qualifizierungsangebot und dem Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“ steht der Bayerische Turnverband beim Thema „Sport für Ältere“ seinen Vereinen unterstützend zur Seite.

Ältere Menschen in Deutschland sind heute länger gesund, mobiler und freizeitorientierter. Aktivität, Spontanität, Lebensfreude und Wissensdurst zeichnet die neue ältere Generation aus. Älter werdende Menschen brauchen Bewegung, wenn sie lange selbstbestimmt den Alltag meistern wollen. Gezieltes Bewegungstraining erhält die körperlichen Kernkompetenzen der All-

tagsbewältigung: Gehfähigkeit und Mobilität, Muskelkraft, Standfestigkeit, Balance und Beweglichkeit.

Immer mehr Vereine des Bayerischen Turnverbandes (BTV) haben dazu bedürfnisgerechte Themen in ihrem Programm, das neben Angeboten zur Vermeidung von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit auch Gemeinschaft bietet. Der BTV fördert generatio-

nenfreundliche Netzwerke aktiver Vereine. Daraus können auch verlässliche Unterstützungsnetzwerke für ein Leben und Wohnen zu Hause entstehen. Generationen-Treffpunkte in Turnvereinen stellen sich auf die unterschiedlichen Ansprüche ein – je nach Lebenssituation und Belastbarkeit. Die Mitarbeiter dafür sind intensiv handlungskompetent geschult.

Mit der Vergabe des Zertifikats „Seniorenfreundlicher Verein“ würdigt der Bayerische Turnverband als erster Verband Bayerns Vereine, die ganzheitlich integrierende Seniorenarbeit leisten. Diese Auszeichnung bestätigt den hohen Wert sportlicher und außersportlicher Vereinsarbeit für ältere Menschen und den nachgewiesenen perso-



FOTOS: BTV

kompakt bayern sport

Kontakt / Informationen

Christina Schneider
 Telefon 089/15702-321
 E-Mail: senioren@btv-turnen.de

Internet:

Bayerischer Turnverband:
 @ [btv-turnen.de](https://www.btv-turnen.de)

Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“:
 @ [senioren.btv-turnen.de](https://www.senioren.btv-turnen.de)

Qualifizierungsmaßnahmen:
 @ [anmeldung.btv-turnen.de](https://www.anmeldung.btv-turnen.de)



nellen Standard. Zudem beinhaltet die neue Kampagne einen Beitrag zur Barrierefreiheit der Sportstätten sowie Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit und ein großzügiges Gesundheitspaket von BTV-Partner TOGU®.

Das Zertifikat unterstützt die Vereine in Verhandlungen mit Kooperationspartnern und Sponsoren sowie in der Mitgliederwerbung und bei der Positionierung gegenüber Mitbewerbern. Die mit dem Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“ gemeinsam mit dem Bayerischen Sozialministerium in ihren Landkreisen und Kommunen ausgezeichneten Vereine verkörpern die Zukunftsmarke bayerischer Turnvereine.

Gemeinsam mit dem BTV nehmen diese Vereine die Aufgabe in Angriff, für alle älteren Menschen Bewegungsangebote im Verein zu schaffen, die Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern, die Selbstständigkeit und Alltagskompetenz erhalten,



Gemeinschaft bieten und Stürze und Pflegebedürftigkeit verhindern. Der BTV-Landesfachausschuss „Sport für Ältere“ hat für diese Zielgruppe eine neue Bezeichnung gewählt: „S-Klasse“.

Thomas Schall

Weitere Informationen, die Kriterien und den Antrag für das Qualitätssiegel gibt es im Internet unter:

senioren.btv-turnen.de

„Sport ist die beste Prävention!“

Drei Fragen an den Landtagsabgeordneten und Vorsitzenden des Landessportbeirates, Berthold Rüth.

bayernsport: Wie hat sich der Lifestyle, wie haben sich die Anforderungen von älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern in den letzten Jahrzehnten aus Ihrer Sicht als Vorsitzender des Landessportbeirates verändert?

Berthold Rüth: Die erfreulicherweise weiter steigende Lebenserwartung in Deutschland – ein 60-jähriger Mann hat heute im Durchschnitt noch etwa 21 Lebensjahre vor sich, eine 60-jährige Frau sogar knapp 25 – bringt es mit sich, dass ältere Menschen wesentlich länger aktiv sein können, als das in früheren Zeiten der Fall war. Das betrifft alle Bereiche ihres Lebens.

bayernsport: Warum ist das Sporttreiben dabei so wichtig?

Rüth: Weil der Sport ganz entscheidend dazu beiträgt, diese Aktivität und damit natürlich auch die eigene Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Laut einer vor kurzem veröffentlichten englischen Studie von mehr als 63.000 Erwachsenen über 40 Jahren senkt derjenige, der regelmäßig Sport treibt, seine Gesundheitsrisiken um 30 bis 40 Prozent. Außerdem erkrankt er bzw. sie seltener an Infarkt, Krebs oder Schlaganfall.



bayernsport Interview

bayernsport: Warum liegt Ihnen die Unterstützung des Qualitätssiegels „Seniorenfreundlicher Verein“ durch das Sozialministerium so am Herzen?

Rüth: Weil auch für ältere Menschen Sport die beste Prävention ist! Aber wir wissen alle, dass bei vielen Menschen die sportliche Aktivität mit zunehmendem Alter abnimmt – obwohl sie gerade dann am wichtigsten ist. Deshalb sollten wir unsere Vereine in ganz Bayern dabei unterstützen, senioren-spezifische Sportangebote zu machen. Außerdem ist das gerade für alleinstehende Ältere eine hervorragende Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und so eine Vereinsamung zu vermeiden. Denn Sport bedeutet ja nicht nur Aktivität, sondern auch Gemeinschaft. Und diese Gemeinschaft ist für alle Menschen ein wichtiges „Lebenselixier“.

bayernsport kompakt

Qualifizierungsangebote des Bayerischen Turnverbandes

Trainer C Breitensport Turnen – Fitness – Gesundheit

(Aufbaumodul mit Schwerpunkt Erwachsene/Ältere)

- Die Ausbildung (120 LE/UE) besteht aus Basis- und Aufbaumodul inkl. Prüfung und führt zu einer Lizenz.
- 21. – 28.05.2017 und 23. – 25.06.2017
- (179-50-34) | Oberhaching

Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere

Aufbauend auf bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird in 60 LE/UE eine praxisorientierte Weiterentwicklung der Kompetenzen im Sport für Ältere angeboten.

- Voraussetzung: 1. Lizenzstufe Trainer C
- 05. – 12.11.2017
- (179-14-00) | Oberhaching

S-Klassen-Kursleiter BTV-zertifiziert

Angebot für motivierte Mitarbeiter, die eventuell schon in diesem Bereich tätig sind oder es werden wollen, innerhalb von drei Tagen die wichtigsten Grundlagen für Seniorensport erfahren zu können. Keine Prüfung!

- 17. – 19.02.2017 (178-14-01) | Hilpoltstein
- 21. – 23.04.2017 (178-14-02) | Mering

S-Klassen-Berater

Mit Themen wie altersgerechte Freizeitgestaltung oder Interessensvernetzung werden die Teilnehmer zu Ansprechpartnern „ihrer“ Senioren für ein Wohlfühl-Klima im Verein: Ergänzung für die Sportpraxis der Übungsleiter. Keine Prüfung, aber tolle Erfahrungen!

- Neue Termine: ab 2018

Internet: anmeldung.btv-turnen.de

Thomas Schall