

10 Argumente pro Sport im Alter

1. **Fit und beweglich im Alltag**

Regelmäßige körperliche Bewegung und sportliche Aktivitäten trainieren die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit, verbessern die Koordination und das Gleichgewicht. Alltagstätigkeiten wie An- und Ausziehen, Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeiten gelingen leichter und die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten.

2. **Gesund durch Sport – warum der Körper Bewegung braucht**

Der Körper funktioniert nach einem einfachen biologischen Prinzip: Nur die Funktionen, die regelmäßig benutzt und gebraucht werden, werden aufrechterhalten. Richtig dosierte Bewegung, eine moderate Ausdauerbelastung, ist der beste Schutz für Herz und Gefäße und stärkt das Immunsystem. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und der Stressabbau gefördert; Lebensfreude und Lebensqualität steigen.

3. **Sport macht Freude**

Bewegung, ein Kraftstoff für Körper und Seele! Freude und Spaß am Sport haben, sich fordern, mitgestalten, teilhaben, Neues entdecken. Die richtige Balance zwischen Körper und Geist, Aktivität und Muße, Geselligkeit und Ruhe finden – so wie es jedem einzelnen und seiner Gesundheit gut tut.

4. **Kompetenz und Sicherheit**

Sport unter fachkundiger Leitung und in der Gruppe gibt Sicherheit. Bewegungserfahrung sammeln, sich selbst motorisch und emotional erleben, sich in unterschiedlichen Situationen kennenlernen – all dies steigert die körperliche Selbsterfahrung, die Alltagsicherheit und stärkt das Selbstbewusstsein.

5. **Unter Menschen – anstatt allein**

Sich einer Sportgruppe anzuschließen, heißt auch unter Gleichgesinnten sein, anderen zu begegnen, nicht alleine zu sein.

Reden, zuhören, Rat geben, Meinungen austauschen; in zwangloser und lockerer Atmosphäre Kontakte knüpfen – so können sich freundschaftliche Bindungen entwickeln.

6. **Gemeinsam geht es oft leichter**

Gemeinschaft zu (er-)leben heißt miteinander lachen und feiern, aber auch Trauer und Leid teilen, Ausflüge machen, Feste veranstalten, im gesellschaftlichen Leben integriert sein - Sportgruppen und Sportvereine sind soziale Netzwerke.

7. **Eigene Leistungsfähigkeit erfahren**

Den Sport in seiner Vielfalt zu erlernen und zu erleben, eröffnet eine gute Möglichkeit, die eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und neue Grenzen auszuloten. Regelmäßiges Körpertraining wirkt sich auch positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

8. **Selbstwertgefühl stärken**

Mit Sport Selbstbewusstsein tanken! Im und mit Sport Ziele setzen und erreichen, auf Erfolge zurückblicken, Initiative ergreifen und Pläne schmieden, etc. – dies gibt eine gehörige Portion Selbstvertrauen.

9. **Informationen austauschen, Wissen vermehren**

In der (Sport-)Gemeinschaft kann der Einzelne von der Erfahrung anderer profitieren, die eigenen Kenntnisse erweitern und Andere am persönlichen Wissen teilhaben lassen.

10. **Ehrenamt als Bereicherung**

Im sozialen Netzwerk der Sportvereine Mitverantwortung tragen, den vielfältigen Erfahrungsschatz aus dem Berufsleben einbringen und die Gesellschaft aktiv mitgestalten, schafft auch individuelle Lebensqualität: Teilhabe bedeutet soziale Einbindung – wer gebraucht wird, lebt im Alter zufriedener.