



Mit Ausdauer und Koordination für ein gesundes Leben ab 60

Ausdauer- und Koordinationstraining für Jedermann/frau Ü60

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des KSB Düren
Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot wurde vom KSB Düren entwickelt und zusammen mit dem Turnverein Jülich 1885 e.V. durchgeführt. Das Angebot startete am 13.09.2013 in Jülich in Kursform und ist heute als feste Gruppe etabliert. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

fit sein

Lebensphase(n)

Ältere

Zum Angebot

Idee/Modell

Die Idee war die Schaffung eines neuen Angebotskonzeptes als dezentrales Angebot in einer Kommune des Kreises Düren in Kooperation mit einem interessierten Mehrspartenverein. Es sollte ein neues Vereinsangebot für Ältere installiert werden, welches intensiv mit Hilfe der Kommune beworben wurde. Langfristiges Ziel war die Etablierung neuer Sportangebote für Ältere sowie die dauerhafte Bindung von neuen Mitgliedern an die Sportangebote sowie den Verein. Die Teilnehmenden sollen Verbesserungen in Ausdauer und koordinativen Fähigkeiten entwickeln und durch Einbau in den Alltag auch Vertrauen und Selbstbewusstsein stärken.

Zielgruppe

Seniorinnen und Senioren im Alter ab 60 Jahren im aktiven Nach-Erwerbsalter.

Partner und Netzwerke

Kooperationspartner sind ein Sportverein, die Stadt/Kommune sowie der örtliche GSV/SSV und politische Gremien.

Nachhaltigkeit

Durch die Sensibilisierung des Themas „Sport mit Älteren“ in politischen Gremien und die Darstellungen hierzu in der Öffentlichkeit wurde das neue Sportangebot von Anfang an gut nachgefragt. Durch Fördergelder des LSB konnte der KSB Düren mit eine Anschubfinanzierung unterstützen. Mit Hilfe des Geldes wurden einmalig Materialien angeschafft. Mittlerweile ist das als Kurs gestartete Sportangebot im Verein als feste Gruppe etabliert und der Übungsleiter wird fortan selbstständig durch den Verein finanziert.

Weiterhin unterstützt der KSB Düren den Verein bei organisatorischen und fachlichen Fragen, ebenso bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Ansprechpartner

KSB Düren e.V.

Wolfgang Schmitz

Tel.: 02421-502373

Email: w.schmitz@ksb-dueren.de

Jülicher Turnverein 1885 e.V.

Birgit Gehrman

erreichbar via KSB Düren:

Tel.: 02421-502372

Email: info@ksb-dueren.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für eine Stunde zum gemeinsamen Sporttreiben in der Halle. Es handelt sich um ein offenes und mittlerweile fortlaufendes Angebot für alle Interessierten ab 60 Jahren, wobei die maximale Teilnehmerzahl 25 Personen nicht überschreiten sollte. Das Sportangebot ist in der Zwischenzeit in das normale Sportangebot des Vereins übergegangen und es ist hierfür der normale Vereinsbeitrag zu entrichten.

Sportstätten-/Raumbedarf

Für dieses Angebot ist eine 1,5-fache Turnhalle mit entsprechender Lagermöglichkeit für den angeschafften Parcours und das weitere Material notwendig. Im Idealfall wird die Halle kostenfrei von der Stadt zur Verfügung gestellt.

Materialbedarf

Um speziell die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, wurde ein Vestibulärmotorikparcours aus den Fördergeldern angeschafft. Ebenso werden hallenübliche Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, sämtliche Arten von Bällen, Reifen, Ringe, Togu Brasils, Balancepads, etc. eingesetzt.



Foto: Vestibulärmotorikparcours von Pedalo

Zeitressourcen

Von der Idee bis zum ersten Training vergingen in diesem Beispiel 16 Monate. Erste Kontaktaufnahme mit den lokalen Sportbünden und Vorstellung der Projektidee in politischen Gremien. Im Anschluss wurde der Kontakt zu Vereinen aufgenommen und das Projekt vorgestellt. Diverse Aktionstage und Zukunftswerkstätten wurden daraufhin durchgeführt, bevor die neue Gruppe in Kooperation mit dem Jülicher Turnverein startete.

Stolpersteine

Nur die häufige persönliche Präsenz sowie viele Gespräche waren der Weg zum Erfolg.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Der/Die Übungsleiter/in sollte qualifiziert sein: Mindestanforderung ÜL-C, besser noch ÜL-B Prävention/Reha/Ältere bzw. Dipl. Sportlehrer/in oder exam. Gymnastiklehrer/in.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Flyer anbei.



DER WEG ZU IHRER GESUNDHEIT!

HerzKreislaufgruppe für Seniorinnen und Senioren 60+

Was bieten wir?!

- * Spaß in der Gruppe
- * Spaß an Bewegung
- * Verbesserung der Koordination
- * Verbesserung der Beweglichkeit
- * Verbesserung der Ausdauer
- * ein gesundes und leistungsstarkes Herz

Um der Gruppe einen einmaligen Charakter zu geben, wurde ein Motorikparcours angeschafft, der die vestibuläre Motorik ansprechen soll.

Hier werden individuelle Fähigkeiten von Gehirn, Nervensystem, Armen, Beinen, Rücken, Rumpf und Bauch gefördert.

Trainiert wird im freien Stand, im Sitz oder Stütz und mit oder ohne Einsatz von Kleinhanteln.

Es werden gezielt praxisnahe Alltagsübungen eingesetzt. Ausdauer-, Lockerungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Kursbeginn: Dienstag 10.09.2013, 19.30 – 20.30 Uhr

Sporthalle des Gymnasiums Zitadelle, Jülich

Infos und Anmeldungen unter info@ksb-dueren.de oder 02421/ 502373