



Sport im Park - Bewegungstreffs für Ältere im Freien

Ein Angebot der AG „Siba - Sport im besten Alter“ in der Stadt Gütersloh

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des KSB Gütersloh e.V.

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot Sport im Park – Bewegungstreffs für Ältere im Freien wurde von der Arbeitsgemeinschaft „Siba - Sport im besten Alter“ beginnend im Februar 2015 in Gütersloh entwickelt und ab Juli 2015 erprobt. Zur Arbeitsgemeinschaft Siba – Sport im besten Alter gehören der Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh, Fachbereiche Familie und Soziales, Kultur und Sport der Stadt Gütersloh, der Stadtsportverband Gütersloh e. V. sowie der Kreissportbund Gütersloh e. V.. 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 Überlegung „Sport im Park“ in Gütersloh anzubieten wurde aufgrund des gut funktionierenden Beispiels in Stuttgart getroffen. Dort wurde das Angebot „Sport im Park“ entwickelt und hat sich mittlerweile zu einer festen Größe mit wachsendem Zuspruch entwickelt und bereichert das städtische Leben mittlerweile in verschiedensten Quartieren. „Sport im Park“ wird dort sowohl von der Ursprungszielgruppe der Älteren als auch von Menschen in verschiedenen Altersgruppen angenommen.

Die Idee, Bewegungstreffs explizit im Freien in Gütersloh anzubieten, gründet auf dem Reiz des Neuen, denn solch ein Angebot gab es in Gütersloh bisher nicht. Dieses neue Format soll auch Menschen erreichen, die bisher keinen Zugang zum Sport haben und sie zur Bewegung hinführen. Die erfolgreiche Etablierung solch eines Angebotes in Stuttgart, spricht für die Erprobung dieses Sportangebotes auch in Gütersloh. Die Kombination von Bewegung und Naturleben ergibt einen doppelten Gesundheitseffekt. Im Quartier können alltags- und wohnortnahe Lebensräume erschlossen und genutzt werden, um unabhängig von oft knappen Sportraumkapazitäten zu sein. Die bewegungsfreundliche Stadt wird vermarktet.

Vereine können sich hier präsentieren und mit Hilfe diese Maßnahme neue Mitglieder auch für die Hallensportangebote gewinnen.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an ältere Menschen, sondern generell an alle Menschen, die sich aufgrund des Titels „Siba - Sport im besten Alter“ oder aber auch durch die Sportangebote bzw. die Aufmachung des Flyers angesprochen fühlen. Bei der Vermarktung des Sports im Park wurde auf konkrete Altersangaben verzichtet, aber die Presse selbst hat jedoch bei ihren Ankündigungen die Zahl „ab 50“ ins Spiel gebracht.

Letztendlich haben Menschen im Alter von 50-85 Jahren mitgemacht.

Partner und Netzwerke

Beteiligte Initiatoren waren die AG „Siba - Sport im besten Alter“ mit dem Seniorenbeirat und den Fachbereichen Familie und Soziales, Kultur und Sport der Stadt Gütersloh, Stadtsportverband Gütersloh und Kreissportbund Gütersloh e. V.. Umgesetzt wurden die Sportmaßnahmen von Gütersloher Sportvereinen sowie privaten Akteuren. Hinzu kamen Partner und Förderer wie die Stadt Gütersloh, Bürgerstiftung Gütersloh und der LSB NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.

Nachhaltigkeit

Um das Angebot „Sport im Park“ perspektivisch anzulegen, empfiehlt sich die aktive Einbindung der Sportvereine und Akteure bei der Planung und Nachbetrachtung. Visionen darüber, wie Vereine durch ihr Mitwirken profitieren können und wie sich „Sport im Park“ als Entwicklungsprojekt zu einem festen Bestandteil der öffentlichen Veranstaltungsszene in Gütersloh entwickeln kann, zeigt den Vereinen neue Entwicklungsmöglichkeiten auf. Für die beteiligten Vereine soll sich der Einsatz bei „Sport im Park“ nicht wesentlich von einer normalen Trainingsstunde im Verein unterscheiden. Grundsätzlich gilt der Leitsatz „Alles soll für alle leicht sein!“. Leicht für die Macher - damit sich die Chance erhöht Vereine auch zum Mitmachen bei längeren Terminreihen zu motivieren. Mit wenig (Mehr-)Aufwand, neue Angebote für den Verein schaffen. Daher gilt auch das Prinzip der Niederschwelligkeit hinsichtlich der Logistik, Technik, eingesetzte Materialien und Geräte etc..Alle Veranstaltungstermine und die Bewegungsangebote sollen schnell und einfach arrangierbar sein und langes Auf- und Abbauen soll vermieden werden. Leicht aber auch für die Zielgruppe – denn der unkomplizierte Zugang zu diesem Sportangebot erhöht die Chance einerseits auf die Neugierde und andererseits auf die wiederholte Teilnahme.

Offene Gespräche über die Finanzierung der Veranstaltung und insbesondere die Vergütung der Übungsleiter-Einsätze, schafft Vertrauen und die Bereitschaft bei allen Beteiligten, die Veranstaltung in Zukunft gegebenenfalls auch mit geringeren Mitteln zu bestreiten.

Im Nachgang hilft ein zeitnahe De-Briefing nach der Veranstaltungsreihe mit Rückmeldungen der beteiligten Partner, um die Fortsetzung solcher Veranstaltungen abwägen zu können.

Die zusätzliche Unterstützung durch die namhafte „Bürgerstiftung Gütersloh“ hat „Sport im Park“ in den Rang, etwas Bedeutendes und Bereicherndes für das Gemeinwohl zu sein, unterstützt.

Ansprechpartner

KSB Gütersloh e.V. (Koordination)

Margret Eberl

Tel. 05241-851446

Email: margret.eberl@qt-net.de

Seniorenbeirat Gütersloh
Jürgen Jentsch
Tel. 05241-48905

Stadtsportverband Gütersloh
Bernd Müller
Tel. 05241-46688

Stadt Gütersloh
FB Familie und Soziales:
Melanie Antonicelli
Tel. 05241-822156

FB Kultur und Sport: Vjolca Memaj
Tel. 05241-822915

Zur Organisation

Angebotsformen

Das Angebot „Sport im Park“ wurde im Rahmen eines Pilotversuchs zunächst als mit vier Aktionstagen in den Sommerferien 2015 erprobt: Sa, 4. Juli, Mittwoch, 08. und 15. Juli sowie Samstag, 18. Juli. Die Angebote wurden von 11:00-12:00 Uhr zeitgleich durchgeführt, aber auch der Aspekt der Geselligkeit ist wichtig! Auf dem Programm standen die unterschiedlichen Angebote Qi Gong, Tanzen, Boule, Gymnastik, Federball, Judo für Anfänger, Fit auf der Parkbank sowie Nordic-Walking/Walking. Diese Angebote wurden von erfahrenen Übungsleitungen durchgeführt.

Eine vorherige Anmeldung war für die Interessierten nicht notwendig und die Teilnahme konnte ohne Vorerfahrungen erfolgen und war zudem kostenfrei und unverbindlich. Mitmachen, auch ohne Sportkleidung, war erwünscht, aber (nur) Zuschauen war auch erlaubt.

In Gütersloh nahmen letztendlich 240 Menschen an diesen Angeboten teil.

(Das Boule-Angebot fand so viel Anklang, dass sich daraus eine privat organisierte Initiative entwickelte. Unter dem Motto „MoPaDiDo“ (Mohns Park, Dienstag und Donnerstag) treffen sich bis heute je gut 20 Männer und Frauen zweimal wöchentlich zum Boule-Spielen.)

Das Angebot wurde aus Mitteln des Landessportbundes im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ sowie aus Sponsorengeldern der Bürgerstiftung Gütersloh finanziert. Die Kosten für Öffentlichkeitsarbeit und Flyer, Entgelte für Übungsleitungen, Anschaffung von Kleinmaterialien, Raumnutzungsgebühren und Catering für Organisationstreffen waren damit bezahlt.

Die Stadt unterstützte bei sämtlichen Werbemaßnahmen mit Flyern in der Presse und im Internet.

Sportstätten-/Raumbedarf

Der Veranstaltungsort, in Gütersloh der Mohns Park, sollte eine zentral gelegene und gut erreichbare Grünanlage im Stadtbereich sein, welcher allseits bekannt und beliebt ist. Überdies sollte er über die notwendige Infrastruktur verfügen: Parkplätze, Bushaltestelle, Sanitäranlagen/Kiosk, geeignete Flächen: Wiese, Flächen mit festerem Untergrund, Wege, Bänke, „Schattenorte“ sowie optimaler Weise Stromanschlüsse.

Die Nutzung des Geländes wurde mit dem zuständigen Grünflächenamt abgesprochen. Mitarbeiter des Grünflächenamtes kümmerten sich um Rasenschnitt und Sauberkeit des Parkgeländes. Die Nutzung war für die Veranstalter kostenlos.

Materialbedarf

Der Materialaufwand wurde bewusst gering wie gehalten.

Neben den für die Angebote benötigten Materialien, welche von den Übungsleitungen selber mitgebracht wurden (aber nicht mehr als das, was man unter einem Arm tragen konnte!), wurden Hinweisschilder an den Parkeingängen (selbst gebastelte „Plakate am Stiel“, Pflanzhilfe, Hammer)

aufgestellt. Getränke-Kühlbox, Pappbecher sowie Erste-Hilfe-Tasche waren mit dabei. Nur für den ersten Tag wurde eine mobile Musikbox mit Mikro für Grußworte der Bürgermeisterin benötigt.

Zeitressourcen

Für die vorbereitende Planung sollte je nach vorhandenen Strukturen (Kontakt zu Stadt, Vereine, Sponsoren, Helfer-Teams) zwischen 4-6 Monaten eingeplant werden. Im Folgenden ist der Termin- und Zeitplan für das Vorhaben „Sport im Park“ dargestellt.

März	April	Mai	Juni	Juli
→ Ansprache Vereine / Akteure II				
→ Ansprache Sponsoren / Finanzen II				
→ Klären Standort II				
→ Flyer (Layout, Druck)			II	
→ Presse, Internet, Verteiler Flyer II				
→ Orga-Treffen mit Vereinen II				
				Sport im Park mit 4 Terminen

Stolpersteine

Das Wetter ist bei Outdoorveranstaltungen immer ein Risiko, denn Hitze und Regen können Durchführung der Angebote beeinträchtigen. Was ist der richtige Tag und die richtige Uhrzeit für dieses Angebot? (daher wurde in Gütersloh beim Pilotprojekt zwei unterschiedliche Wochentage angeboten). Kann ich über ausreichend Übungsleitungen in den Ferien verfügen?

Die größte Herausforderung ist allerdings auch die langfristige Finanzierung der Angebote, damit die Interessierten weiterhin kostenfrei teilnehmen können. Hier stellt die Suche nach geeigneten Sponsoren eine große Challenge dar.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die Koordinationsstelle muss stets den Überblick über die gesamte Organisation haben und sollte über ein geeignetes Netzwerk an Partnern verfügen, welches stets gepflegt und ausgebaut werden sollte.

Die qualifizierten Übungsleiter sollten besonders gut mit Älteren arbeiten können und daher über gutes Einfühlungsvermögen verfügen und gerade sportlich weniger aktive Menschen mit niederschweligen Bewegungsangeboten an den Sport heranführen können. Der Gesundheitsaspekt sollte hier im Vordergrund stehen.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

siehe beigefügten Flyer

Programm

siehe beigefügten Flyer

Literatur / Links

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (Hrsg.): Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen. Handlungsempfehlung 2. Wie gelingt ein Bewegungstreff im Freien? Stuttgart, 10/2013

Stadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung: <http://www.stuttgart.de/sportimpark>

Bewegt ÄLTER werden

**Mohnspark
Gütersloh**
Auftritt
Samstag, 4. Juli 2015
11:00 – 12:00 Uhr

Sport im Park

Bewegungstreffs
im Freien



Raus aus der Stube • Rein ins Grüne • Bewegungsspaß im Park!



- Offen für Alle
- Dauer ca. eine Stunde
- Kostenlos
- Ohne Anmeldung
- Keine Vorerfahrung erforderlich
- Bequeme Kleidung empfohlen
- Bei (fast) jedem Wetter

Weitere Termine 2015

Mittwoch	8. Juli
Mittwoch	15. Juli
Samstag	18. Juli

Jeweils 11:00–12:00 Uhr



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Bewegung zählt zu den stärksten Ressourcen für Ihre Gesundheit im Alter!

Angebote

- Qigong
- Tanzen
- Boule
- Gymnastik
- Federball
- Judo für Anfänger
- Fit auf der Parkbank
- Walking/
Nordic-Walking

– Änderungen vorbehalten –

Beteiligte Sport- vereine / Partner

- SV Spexard
- TuS Friedrichsdorf
- Gütersloher Turnverein
- DJK Avenwedde
- Bundesverband Seniorentanz
- Dorothea Eversmeyer

Veranstalter

- Die Arbeitsgemeinschaft
»Siba – Sport im besten Alter« mit:
- Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
 - Fachbereiche Familie und Soziales, Kultur und Sport Stadt Gütersloh
 - Stadtsportverband Gütersloh e.V.
 - Kreissportbund Gütersloh e.V.

Info / Kontakt

Stadt Gütersloh
Fachbereich Familie und Soziales
Tel.: 0 52 41 / 82 21 56
E-Mail: melanie.anticelli@gt-net.de

Förderer

- Bürgerstiftung Gütersloh
- Landessportbund NRW im Rahmen des Programms:
»Bewegt ÄLTER werden in NRW«



Kreissportbund Gütersloh
Tel.: 0 52 41 / 85 14 46
E-Mail: Margret.Eberl@gt-net.de

Fotos: Landessportbund NRW