

# Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## Handlungsfelder

Bewegungs- und sportliche Leistungsfähigkeit

- *Zielgruppe: 28+ bis Ende dritte Lebensphase*
- *sportliche Betätigung im Kontext (fachsportartspezifische) Trainingseinheiten / Wettkämpfe*
- *Vermittlung von (fachsportartspezifischen) Techniken und Taktiken sowie Regeln und Normen*
- *Anpassung / Variation / Weiterentwicklung / Modifizierung fachsportartspezifischer Merkmale der Bewegungsausführungen an die Altersgruppen und individuellen Fähigkeiten*



**Sportlich sein**  
*(wettkampf- / leistungsorientiert)*

Kindes- / Jugendalter 25 35 45 55 60 65 70 75 80 90 100 → Alter

junge Erwachsene Erwerbstätige Ältere Hochaltrige

# Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## Handlungsfelder

### Bewegungs- und sportliche Leistungsfähigkeit

- *Zielgruppe: unabhängig der Altersgruppe über alle Lebensphasen hinweg*
- *körperliche Aktivität im Kontext interessenbezogener selbst- / organisierter Sportangebote sowie normierter und nicht-normierter Sporträume*
- *Vermittlung von Bewegungstrends und (fachsportartspezifischen) Techniken*
- *Anpassung / Variation / Weiterentwicklung / Modifizierung fachsportartspezifischer Merkmale der Bewegungsausführungen an die Altersgruppen und individuellen Fähigkeiten*



**Fit sein**  
*(breitensportorientiert)*

Kindes- / Jugendalter 25 35 45 55 60 65 70 75 80 90 100 → **Alter**

junge Erwachsene      Erwerbstätige      Ältere      Hochaltrige

# Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## Handlungsfelder

Bewegungs- und sportliche Leistungsfähigkeit

- *Zielgruppe: über alle Lebensphasen hinweg bis hin zur Hochaltrigkeit (Schwerpunkt 60+)*
- *körperliche Aktivität zur Förderung von Mobilität und Selbstständigkeit sowie Erschließung neuer Settings für Bewegungs- und Sportangebote*
- *Vermittlung von bedarfs- und bedürfnisgerechten Bewegungen mit Alltagstransfer*
- *Anpassung / Variation / Weiterentwicklung / Modifizierung der Bewegungsausführungen an die Altersgruppen und individuellen Fähigkeiten sowie aktive Einbindung von Hilfsmitteln (z.B. Rollator)*

**Mobil / Aktiv sein**  
*(Wieder- / Einstieg)*

Kindes- / Jugendalter 25 35 45 55 60 65 70 75 80 90 100 → Alter

junge Erwachsene Erwerbstätige Ältere Hochaltrige

# Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## Handlungsfelder

Außersportliche Aktivität

- *Zielgruppe: ab dem mittleren Jugendalter bis zu Beginn der vierten Lebensphase*
- *aktive Beteiligung im Rahmen von ehrenamtlichen, freiwilligen Hilfstätigkeiten*
- *Vermittlung von Engagement und Unterstützungsleistungen auf unterschiedlichen Ebenen*
- *Anpassung / Variation / Weiterentwicklung / Modifizierung der ehrenamtsfreundlichen Vereinskultur (und Leitbild) bis hin zu Ehrenamtsmanager/innen*

**Engagiert älter werden**  
*(Freiwilligentätigkeit, Ehrenamt)*

Kindes- / Jugendalter 25 35 45 55 60 65 70 75 80 90 100 → Alter

junge Erwachsene Erwerbstätige Ältere Hochaltrige

# Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## Handlungsfelder

### Außersportliche Aktivität

- *Zielgruppe: unabhängig der Altersgruppe über alle Lebensphasen hinweg*
- *aktive Beteiligung und Kooperation im Rahmen der (altengerechten) Quartiersentwicklung*
- *Sensibilisierung und Vermittlung von Merkmalen und Besonderheiten individuell unterschiedlichster Bewohnergruppen innerhalb eines Quartiers*
- *Anpassung / Variation / Weiterentwicklung / Modifizierung der Quartiersarbeit unter Berücksichtigung bedarfs- und bedürfnisgerechter Mobilitäts- und Bewegungsmöglichkeiten*

**Gemeinsam älter werden**  
*(Integration, Inklusion)*

Kindes- / Jugendalter 25 35 45 55 60 65 70 75 80 90 100 → **Alter**

junge Erwachsene      Erwerbstätige      Ältere      Hochaltrige

# Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## Handlungsfelder

Bewegungs- und sportliche Leistungsfähigkeit

- *Zielgruppe: ab 6 Jahren über alle Altersgruppen hinweg*
- *sportliche Betätigung im Rahmen der Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination*
- *Vermittlung von (fachsportartspezifischen) Techniken sowie Regeln und Normen*
- *Leistungskatalog für die Anpassung der Normen und Anforderungen je nach Altersgruppe und Geschlecht*



**Deutsches Sportabzeichen**

↑

Alter →

Kindes- / Jugendalter    25    35    45    55    60    65    70    75    80    90    100

          junge Erwachsene            Erwerbstätige            Ältere            Hochaltrige

- *Zielgruppe: ab 6 Jahren über alle Altersgruppen hinweg*