

AUF
Aktiv und Fit
leben

DAS AKTIV-
PROGRAMM
FÜR MENSCHEN
IM BESTEN
ALTER



ÜBERGÄNGE ERFOLGREICH GESTALTEN
Leitfaden für Sportvereine



Vorwort	04
Das Projekt – kurz erklärt	05
Ziele und Nutzen des Projekts	06
Struktur und Ablauf des Projekts	08
Schritt 1: Aufwärmphase	08
Schritt 2: Fitnessstag	09
Schritt 3: Vereinsangebot	09
Schritt 4: Auswertung und Weiterentwicklung	10
Fließender Übergang ins Ehrenamt	11
Der Landessportbund Berlin stellt sich vor	12
Ihr Ansprechpartner	13
Platz für Ihre Notizen	14



50+

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Berlin ist eine sportliche Stadt: Knapp 2 000 Sportvereine mit mehr als 600 000 Mitgliedern gibt es in der Hauptstadt. Der demografische Wandel macht jedoch auch vor dem organisierten Sport nicht halt. Viele Sportvereine stehen vor der Frage, was sie tun können, um neue Mitglieder und ehrenamtlich Tätige zu gewinnen und langfristig zu binden.

Der Landessportbund Berlin möchte den Berliner Sportvereinen helfen, diese Herausforderung erfolgreich zu meistern. Wir haben deshalb in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund das Projekt „AUF (aktiv und fit) leben – Übergänge gestalten“ initiiert. Es führt Sportvereine und Unternehmen zusammen. Passgenaue Sportangebote sollen bei älteren Beschäftigten Freude an der Bewegung wecken und ihnen zeigen, dass Sportvereine eine schöne und sinnvolle

Freizeitbeschäftigung auch im Ruhestand bieten. Gerade Menschen in der Übergangsphase zwischen Erwerbstätigkeit und Ruhestand sind offen für Angebote, die Gesundheit, Bewegung, Geselligkeit, Engagement und persönliche Interessen miteinander verknüpfen. Die teilnehmenden Sportvereine haben die Chance, sich als adäquate Partner in der Gesundheitsförderung zu positionieren, Zugangswege zur Zielgruppe 50+ zu erschließen und neue Ehrenamtliche zu finden.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, welche Ziele der Landessportbund Berlin mit dem Projekt verfolgt, wie das Projekt abläuft und von welchen Vorteilen Sportvereine profitieren können. Wir freuen uns auf eine beidseitig gewinnbringende Partnerschaft zwischen Sportvereinen und Unternehmen!

Sportliche Grüße



Gabriele Wrede

Vizepräsidentin

Landessportbund Berlin e. V.

STECKBRIEF AUF (aktiv und fit) leben

Das Projekt – kurz erklärt

Name:	“AUF (aktiv und fit) leben - Übergänge gestalten”
Organisator:	Landessportbund Berlin in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund
Förderer:	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Partner:	Kleine und mittelständische Unternehmen, Sportvereine
Zielgruppe:	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die älter als 50 Jahre sind
Laufzeit:	bis Juni 2015
Kernziel:	Ältere Beschäftigte für Sport, Bewegung und ein langfristiges Engagement in Sportvereinen begeistern
Inhalt:	Konzeption und Durchführung verschiedener individuell abgestimmter Sport- und Bewegungsangebote für ältere Beschäftigte
Ablauf:	Beratungsgespräch, Fitnessstag, Vereinsangebot, Auswertung und Weiterentwicklung
Finanzierung:	Getragen von den Unternehmen, den Beschäftigten und den Sportvereinen; finanzielle Projektstarthilfe für Sportvereine
Nutzen für Sportvereine:	Neue Mitglieder, größere Bekanntheit, aktiveres Vereinsleben, größeres Vereinsangebot, neue ehrenamtlich Tätige

EINE INITIATIVE, DIE ALLE ZU GEWINNERN MACHT

Ziele und Nutzen des Projekts

Sportvereine suchen sportbegeisterte Mitglieder und engagierte Ehrenamtliche. Unternehmen möchten die Gesundheit und Arbeitskraft ihrer älteren Beschäftigten erhalten. Ältere Menschen wollen aktiv und gesund bleiben und weiterhin einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen. Drei Ziele, die sich hervorragend miteinander verbinden lassen! Deshalb bringt der Landessportbund Berlin im Projekt „AUF (aktiv und fit) leben –

Übergänge gestalten“ Sportvereine, Unternehmen und Beschäftigte für eine gute Sache zusammen: Organisiert und vermittelt werden Sport- und Bewegungsangebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der zweiten Lebenshälfte. Ziel ist es, Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten zu stärken und den Übergang zu einer aktiven ehrenamtlichen Vereinstätigkeit im Ruhestand anzuregen.

Darauf zielt das Projekt ab

- Freude an der Bewegung vermitteln
- Gesundheit und Wohlbefinden stärken
- Interesse am organisierten Sport wecken
- Das Angebot der Sportvereine vorstellen
- Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement aufzeigen
- Kontakte initiieren und Gemeinschaft stiften
- Akteure zusammenbringen

Ein Wort zur Finanzierung

Alle beteiligten Partner profitieren vom Projekterfolg. Daher beteiligen sich auch alle Partner an den Kosten.

Den teilnehmenden Sportvereinen entstehen Kosten für die Durchführung der Sportangebote und für eventuell anstehende Weiterbildungen. Der Landessportbund Berlin unterstützt die Vereine in der Anlaufphase der Kooperation finanziell mit einem Startpaket pro Kooperation von maximal 1 500 Euro. Es enthält Zuschüsse für Sportgeräte,

Raumgebühren und variable Honorare für Referentinnen und Referenten. Auch Checklisten und Weiterbildungsangebote sowie Print- und Onlinemedien für die Werbung können bei Bedarf genutzt werden. Das Mobile Team Gesundheits- und Seniorensport des Landessportbundes Berlin berät und unterstützt die teilnehmenden Sportvereine.

Die Honorare für die Trainerinnen und Trainer zahlen die Unternehmen oder die teilnehmenden Beschäftigten.



Nutzen für Sportvereine

- Mehr Teilnehmer, Interessenten und Vereinsmitglieder
- Neue Zugangswege zur Zielgruppe 50+
- Stärkung des Vereinslebens
- Erweiterung des Vereinsangebots
- Gewinn neuer ehrenamtlich engagierter Menschen
- Gezielte Kontakte zu Unternehmen
- Positionierung als Partner in der Gesundheitsförderung

Nutzen für ältere Beschäftigte

- Mehr Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit
- Mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit
- Interessante Begegnungen und Kontakte
- Einbringen von Erfahrung; Kompetenzerweiterung
- Fortführendes sinnstiftendes Engagement im Ruhestand

50+

Nutzen für Unternehmen

- Förderung von Motivation und Leistungsbereitschaft der älteren Beschäftigten
- Höhere Zufriedenheit und Identifikation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Arbeitgeber
- Weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten
- Imagegewinn in der Öffentlichkeit und bei den Beschäftigten

Startpaket: Förderleistungen für Vereine

Leistungen des Landessportbundes Berlin

- Leitfaden für die Ansprache der Betriebe (Flyer, Checklisten, Tipps zur Umsetzung)
- Print- und Onlinemedien (Werbung, Öffentlichkeitsarbeit)
- Versicherung
- Mobiles Team Gesundheits- und Seniorensport
- Ggf. Fortbildung für Übungsleiter

Projektstarthilfe: max. 1.500€ pro Kooperation

- Sportangebote (Raumbühren/Miete, Sportgeräte)
- Variable Honorare für Referierende (Fitnesstage, Vorträge, Workshops)
- Weitere Räumlichkeiten (Fitnesstage, Abschlussveranstaltung)
- Ggf. Fahrtkosten (Übungsleiter/-innen, Referierende)

IN VIER SCHRITTEN ZU MEHR BEWEGUNG

Struktur und Ablauf des Projekts

Das Projekt soll möglichst viele Personen erreichen und motivieren. Deshalb setzt der Landessportbund Berlin auf eine durchdachte Projektstruktur. In jeder der vier Projektphasen sind sowohl die Unternehmen und ihre Beschäftigten als auch die Sportvereine einbezogen. Enge Partnerschaft und stetige Abstimmung sind zentrale Pfeiler der Koope-



Schritt 1: Aufwärmphase

Ein Auftaktgespräch zwischen Unternehmen und Sportverein gibt Aufschluss über die Ressourcen der Unternehmen und klärt die Wünsche und Anliegen beider Partner. Der Landessportbund Berlin unterstützt die Sportvereine bei der Kontaktaufnahme und bei den Gesprächen mit den Unternehmen. Unternehmensdaten wie Altersstruktur, Raumangebot, Bedürfnisse und Interes-

sen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden ermittelt. Die Ergebnisse helfen der Geschäftsleitung und dem Sportverein bei der Entscheidung für das passende Sport- und Bewegungsangebot und beim Aufbau einer längerfristigen Kooperation. Alle Informationen werden zu einem individuell stimmigen Konzept zusammengefügt.



Schritt 2: Fitnessstag

Auftakt für die Kooperation zwischen Sportverein und Unternehmen ist ein Fitnessstag im Unternehmen, zu dem alle älteren Beschäftigten persönlich eingeladen werden. Sie erfahren vom Projektkonzept und bekommen Informationen, die auf die Berufsjahre vor dem Ruhestand zugeschnitten sind. Kleinere gesundheitsorientierte Angebote

wecken Lust an Bewegung und Interesse an einer Tätigkeit im Sportverein. Sportwissenschaftliche Tests wie Handkraftmessung und Gleichgewichtsübungen oder auch Blutdruck- und Lungenfunktionsmessung zeigen den Beschäftigten ihren sportmedizinischen Status quo. Vorträge und Workshops bieten sich als Ergänzung an.

Schritt 3: Vereinsangebot

Nach dem Fitnessstag starten die wöchentlichen Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen. Zunächst finden gesundheitsorientierte und sportartspezifische Kursangebote in 10 Einheiten von jeweils mindestens 20 Minuten statt. Der Spaß an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben steht im Mittelpunkt.

Neben den klassischen Gesundheitssportkursen gibt es sportartspezifische Angebote, die gezielt die Motivation der älteren Beschäftigten berücksichtigen. Dadurch lassen sich schnell positive Wirkungen erreichen. Denkbar ist zum Beispiel die Hinführung zu einem der vielen Lafevents Berlins als motivierendes Mannschaftserlebnis.

Kurstyp	Beispiele
Gesundheitsorientierte Kursangebote	Gymnastik, Rückentraining, Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Qigong, Pilates
Zielgruppengerechte (Mannschafts-)Sportarten	Leichtathletik, Tischtennis, Judo, Volleyball
Outdoorsport	Rollsport, Wandern
Aktive Pausen	Übungen zur Konzentration, Haltung und Augengesundheit am Arbeitsplatz
Vorträge und Workshops	Rücken, Schulter, Beckenboden, Augen

Mögliche Angebote für ältere Beschäftigte

Schritt 4: Auswertung und Weiterentwicklung

Zum Abschluss des Sport- und Bewegungsangebots geben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem Fragebogen Auskunft darüber, wie zufrieden sie mit ihrem Kurs waren und ob sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein haben. Der Landessportbund Berlin wertet die Ergebnisse aus und berät das Unternehmen und den Sportverein, wie sich das betriebssportliche Angebot fortsetzen lässt. Angestrebt wird eine langfristige Kooperation zwischen den beiden Partnern.



EHRENAMTLICHE GESUCHT UND GEFUNDEN

Fließender Übergang ins Ehrenamt

Mit dem Begriff „Ruhestand“ lässt sich die Zeit nach dem Erwerbsleben heutzutage eigentlich nicht mehr treffend bezeichnen. Denn mehr als die Hälfte aller Rentnerinnen und Rentner möchte ihr Leben auch nach dem Berufsleben aktiv gestalten – sei es durch eine weitere Erwerbstätigkeit oder durch bürgerschaftliches Engagement.¹

Noch zu wenige Sportvereine sind sich darüber bewusst, dass in der Zielgruppe 50+ eine große Zukunftschance für ihr Vereinsleben liegt: Das professionelle und kostengünstige Sportangebot hält ältere Menschen in Bewegung und stiftet Kontakt zu Gleichgesinnten. Neben der aktiven Gesundheitsförderung genießen es Seniorinnen und Senioren, ihre Erfahrung und Motivation einzubringen, sich für die Gemeinschaft zu engagieren, für andere da zu sein.

Das Projekt leistet deshalb auch eine Art „Ruhestandsberatung“: Ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen schon vor dem Eintritt ins Rentenalter den organisierten Sport kennenlernen und so erleben, welche vielfältigen Möglichkeiten des Engagements ihnen hier offenstehen – von der Projektarbeit und der Organisation von Veranstaltungen über den Kinder- und Jugendsport bis hin zur Gremienarbeit.



¹ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): Übergänge gestalten – Eine Expertise zu Motivation und Wünschen älterer Beschäftigter in Bezug auf die Gestaltung des Übergangs in den Ruhestand. Berlin, August 2011.

GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Der Landessportbund Berlin stellt sich vor

Der Landessportbund Berlin und seine Verbände und Vereine sind Experten auf dem Gebiet Sport und Bewegung. Zusammen begeistern wir schon über 600 000 Menschen für ein sportliches Leben in den derzeit 2000 Sportvereinen des Landes Berlin direkt vor Ort und ganz in ihrer Nähe. Seit mehr als 60 Jahren begleitet der LSB Vereine in der Organisationsentwicklung, animiert Menschen zu mehr Bewegung und bietet zahlreiche ehrenamtliche Beschäftigungsfelder. Starke Netzwerkarbeit und hohes Qualitätsbewusstsein prägen unsere tägliche Arbeit.

Kooperationspartner

- Betriebssportverband Berlin e. V.
- Berliner Sportärztebund e. V.
- Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e. V.
- Berliner Leichtathletik-Verband e. V.
- Berliner Schwimm-Verband e. V.

Ein gemeinsames Projekt

Gefördert vom



WIR SIND FÜR SIE DA

Ihr Ansprechpartner

Sie haben Interesse, sich am Projekt zu beteiligen, oder möchten mehr darüber erfahren? Sprechen Sie mit uns, wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

Gunnar Steeb

Landessportbund Berlin

Jesse-Owens-Allee 2

14053 Berlin

Telefon: 030 3000 21 02

E-Mail: g.steeb@lsb-berlin.de

<http://www.lsb-berlin.net/angebote/sport-der-aelteren/auf-aktiv-und-fit-leben/>

SCHNELL NOTIERT
Platz für Ihre Notizen

