

## AUFleben: Aktiv und Fit leben

**Neues Vereinsprojekt von LSB und DOSB für ältere Beschäftigte: Informationsveranstaltung am 7. November 2013**

Von **Gunnar Steeb** Der demographische Wandel macht auch vor den Berliner Sportvereinen nicht Halt. Älter, weniger, bunter – die Kurzformel beschreibt, was auf viele Sportvereine zukommen wird. Über die Teilnahme an dem Modellprojekt „Aktiv und Fit Leben – Übergänge gestalten“ können Vereine neue Zugangswege für die Zielgruppe 50+ in Betrieben erschließen und so langfristig das Mitgliedsniveau steigern.

Das Projekt „AUFleben (Aktiv und Fit leben)“ von LSB Berlin und DOSB verfolgt das Ziel, durch Kooperationen zwischen Sportvereinen und kleinen und mittleren Unternehmen, zielgruppengerechte Angebote für Menschen zu gestalten, die sich in der Übergangsphase von der Erwerbstätigkeit zum Ruhestand befinden. Sportvereine und Betriebe werden zusammengebracht, um gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote zu entwickeln, die sich für beide Seiten auszahlen. Es geht darum, die körperlichen, geistigen und sozialen Ressourcen der Mitarbeiter zu stärken, akute Beschwerden zu lindern und Risikofaktoren effektiv zu minimieren.

Über gesundheitsorientierte Bewegungsangebote hinaus, spielt ebenso die Weiterent-

wicklung von Sportarten unter Berücksichtigung alters- und geschlechtergerechter Aspekte eine wichtige Rolle. Darüber hinaus

sollen den unterschiedlichen Motiven und Bedürfnissen von Frauen und Männern in dieser Lebensphase entsprechende Sport- und Bewegungsangebote entwickelt werden.

Die kontinuierliche Nutzung der Sport und Bewegungsangebote soll auch dazu führen, die Rentner von morgen heute schon für die Zukunft vorzubereiten, in dem ihnen Chancen zur Gestaltung des Ruhestandes (Ruhestandsberatung) aufgezeigt werden. Sportvereine bieten viele Möglichkeiten, sich zu engagieren: in Projekten, im Kinder- und Jugendsport, bei Veranstaltungen oder in Gremien.

### Ziele des Projekts

#### „AUF Leben - Übergänge gestalten“:

1. Die Zielgruppe 50+ im Betrieb bzw. über den Betrieb im Sportverein in Bewegung bringen: GESUNDHEIT
2. Die Verbindung zu Kollegen des Betriebs aufrechterhalten durch fortgeführtes, gemeinsames Sporttreiben in der Gruppe: SPORT
3. Mitarbeitern, die auf den Ruhestand bzw. die Rente zusteuern, sinnstiftende Aufgaben im Sportverein nahe bringen: EHRENAMT

### Finanzierung

Den teilnehmenden Vereinen entstehen die üblichen Kosten für die Durchführung der Sport- und Bewegungsangebote und ggf. für Weiterbildungen. Der LSB Berlin bietet die Möglichkeit, die Anlaufphase der Kooperationen finanziell zu unterstützen: Das Startpaket enthält die Durchführung eines Fitnessstages im Unternehmen, Zuschüsse für Sportgeräte, ggf. Raumgebühren, Versicherung und GEMA, Checklisten und Leitfaden zur Durchführung des Projektes, Weiterbildungsangebote sowie Print- und Online-Medien für die Werbung. Die Honorare für die Übungsleiter und Übungsleiterinnen (Sportangebote, regelmäßige bewegte Pausen, etc.) sollen von den Betrieben bzw. den Teilnehmern getragen werden. Die Projektverantwortlichen und das Mobile Team Gesundheits- und Seniorsport des LSB Berlin steht den Vereinen zur Beratung und Unterstützung zur Seite.

Dieses einmalige Modellprojekt wird vom LSB Berlin, mit Unterstützung des DOSB und gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, durchgeführt.

**Die Informationsveranstaltung „AUFleben (Aktiv und Fit Leben) – Übergänge gestalten“ für Vereine findet statt am 7. November 2013 beim LSB Berlin.** Es werden erste Materialien für die Kontaktaufnahme mit Betrieben zur Verfügung gestellt.

**Informationen/Anmeldung:** Gunnar Steeb, Tel. 30 00 21 02 Email: g.steeb@lsb-berlin.de