



DAS NETZWERK SVZ – LEISTUNGEN UND AKTIVITÄTEN

Mittwoch, den 7. November 2018

***sport*infra**

Sportstättenmesse & Fachtagung

**Sportstätten & Bewegungsräume
– Zukunft gestalten –**

7. + 8. November 2018

Sportschule und Bildungsstätte Frankfurt



Der Leitgedanke

**„Es geht nicht nur darum, das Leben mit Jahren zu füllen,
sondern auch die zusätzlichen Jahre mit Leben zu füllen!“**

Prof. Ursula Lehr, Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit a.D. (1988 – 1991)

Neue Zielgruppen finden zum Sport...

Nicht mehr Opfer des Alterns

Prof. Thiel aus Tübingen: Immer mehr Senioren wollen durch Sport attraktiv bleiben

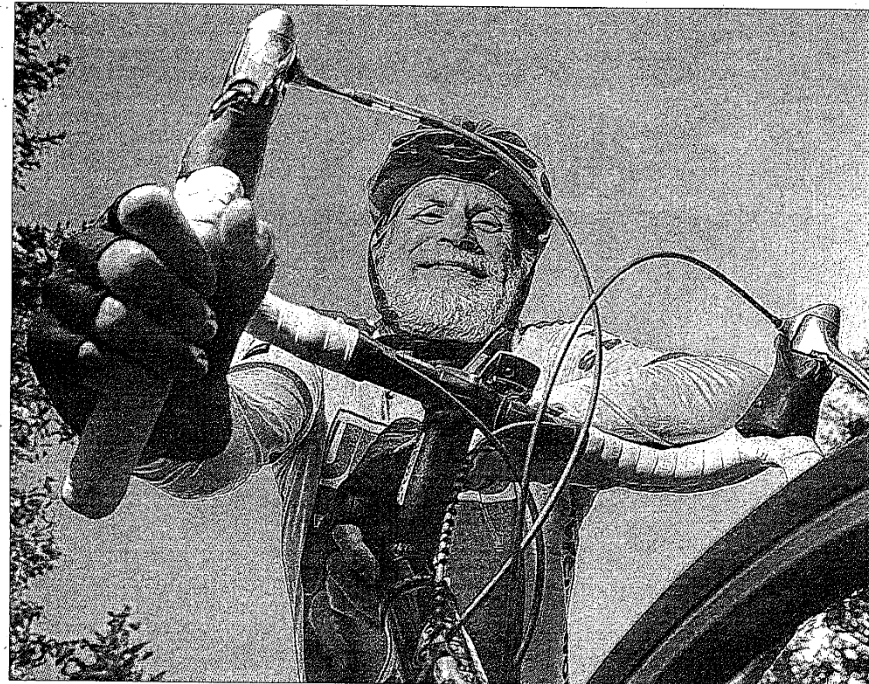
Im Vergleich zu früheren Senioren wirkt die jetzige Generation 50 plus sportlich fit. Wie die „Versportlichung“ des Alters zu bewerten ist, sagt Prof. Ansgar Thiel, Leiter des Sportinstituts der Uni Tübingen.

KLAUS VESTE WIG

Herr Thiel, ältere Menschen wirken heute viel fitter als frühere Generationen, trainiert und sportlich gestylt. Seit wann ist diese Entwicklung zu beobachten?

PROF. ANSGAR THIEL: Es hat sich schon in den 90er-Jahren angedeutet, dass sich Lebensstile im Alter ausdifferenzieren. Der Typus des fiten, jung-dynamischen Älteren hat sich aber vor allem in den letzten zehn Jahren ausgebreitet. Es gibt zwei Gründe. Die 68er-Generation ist ins gehobene Alter gekommen – aber sie altert nicht standardisiert, sondern legt z.B. auch im Ruhestand Wert auf Selbstverwirklichung. Und die Generation der Babyboomer überschreitet die magische Zahl von 50 Jahren – mit sehr differenzierten Lebenszielen. Bei dieser Generation deutet sich sogar schon an, dass sie im Ruhestand überhaupt keinen Übergang in eine stereotype Altersidentität vollzieht, sondern in eine Freizeitidentität.

Ist dieser Wandel nicht positiv zu beurteilen?



Geänderte Lebensstile: Die Senioren von heute halten sich zunehmend fit.

Foto: Getty Images

macht sich zunehmend ein Idealbild breit, das einen schlanken, trainierten

fer des Alters, sondern auch Gestalter.

Zahl der Sporttreibenden im Alter nimmt immer mehr zu – beim

der Altersforscherin Ursula Staudinger um fünf bis sieben Jahre verjüngt. Und sportwissenschaftliche Analysen zeigen: die sogenannten Älteren sind deutlich länger fit als früher.

Die Versportlichung der Gesellschaft ist ja auch bei den Turnschuhen zu sehen. Fast jeder Zweite, nicht nur Jugendliche, schlüpft auch im ganz un-sportlichen Alltag in sportschuhähnliche Modelle. Der Dynamik wegen?
THIEL: Die Versportlichung der Kleidung ist eine Tendenz, die seit längerem zu beobachten ist. Sportschuhe und sportliche Freizeitkleidung sind ja nicht nur ein Leistungs- und Gesundheits-Metapher, sondern sie stehen ja auch für ein lockeres Auftreten.

Auch viele nicht mehr ganz junge Politiker wie Wladimir Putin signalisieren ja durch sportliche, dynamische Ausstrahlung Leistungsfähigkeit.
THIEL: In der Politik werden immer mehr Sportmetaphern benutzt. Auch die Darstellung, mit wem man sich umgibt, ist anders. Eine Kanzlerin, die in die Kabine geht zu Fußballern, die oben ohne sind, hat es früher nicht gegeben. Das hat sich verändert, und es zeigt, welche Relevanz der Sport inzwischen hat. Der Sport ist ein Symbol für Leistungsfähigkeit, auch in nicht-körperlichen Bereichen.

Verbessert sportliches Aussehen auch die beruflichen Aussichten?

Neue Zielgruppen finden zum Sport...

Nicht schonen, sondern voll belasten

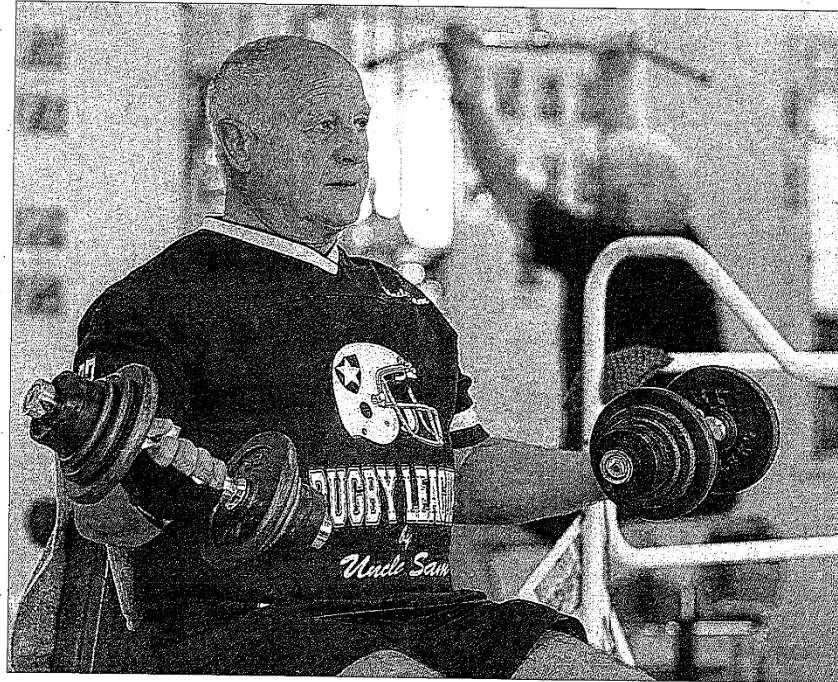
Durch Krafttraining im hohen Alter lässt sich die Lebensqualität erheblich verbessern

Ohne Übung lässt die Kraft älterer Menschen ganz erheblich nach. Einen Kasten Sprudel heben, Treppensteigen, einen Sturz vermeiden: Durch Krafttraining lässt sich die Lebensqualität erheblich steigern.

KLAUS VESTE WIG

Freiburg. Es ist noch gar nicht so lange her, da erachteten die Trainingswissenschaftler fast ausschließlich Ausdauerbelastungen für ältere Menschen als sinnvoll. Das hat sich grundlegend geändert: Seit etlichen Jahren ist das Krafttraining im Alter zunehmend in den Fokus gerückt. Studien berichten von einem Kraftzuwachs von 100 Prozent und mehr durch regelmäßiges Training. Auch die Zurückhaltung bei der Intensität ist passé: Belastungen von 80 bis 90 Prozent der Maximalkraft sind durchaus erwünscht.

„Insgesamt gibt es in der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft eine klare Trendwende. Früher hat man bei älteren Menschen die Organe eher geschont. Heute weiß man, dass alle biologischen Systeme bis ins hohe Alter trainierbar sind“, betont Prof. Albert Gollhofer. Der 59-jährige Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, einer der absolut führenden deutschen Experten auf dem Gebiet des Krafttrainings, er-



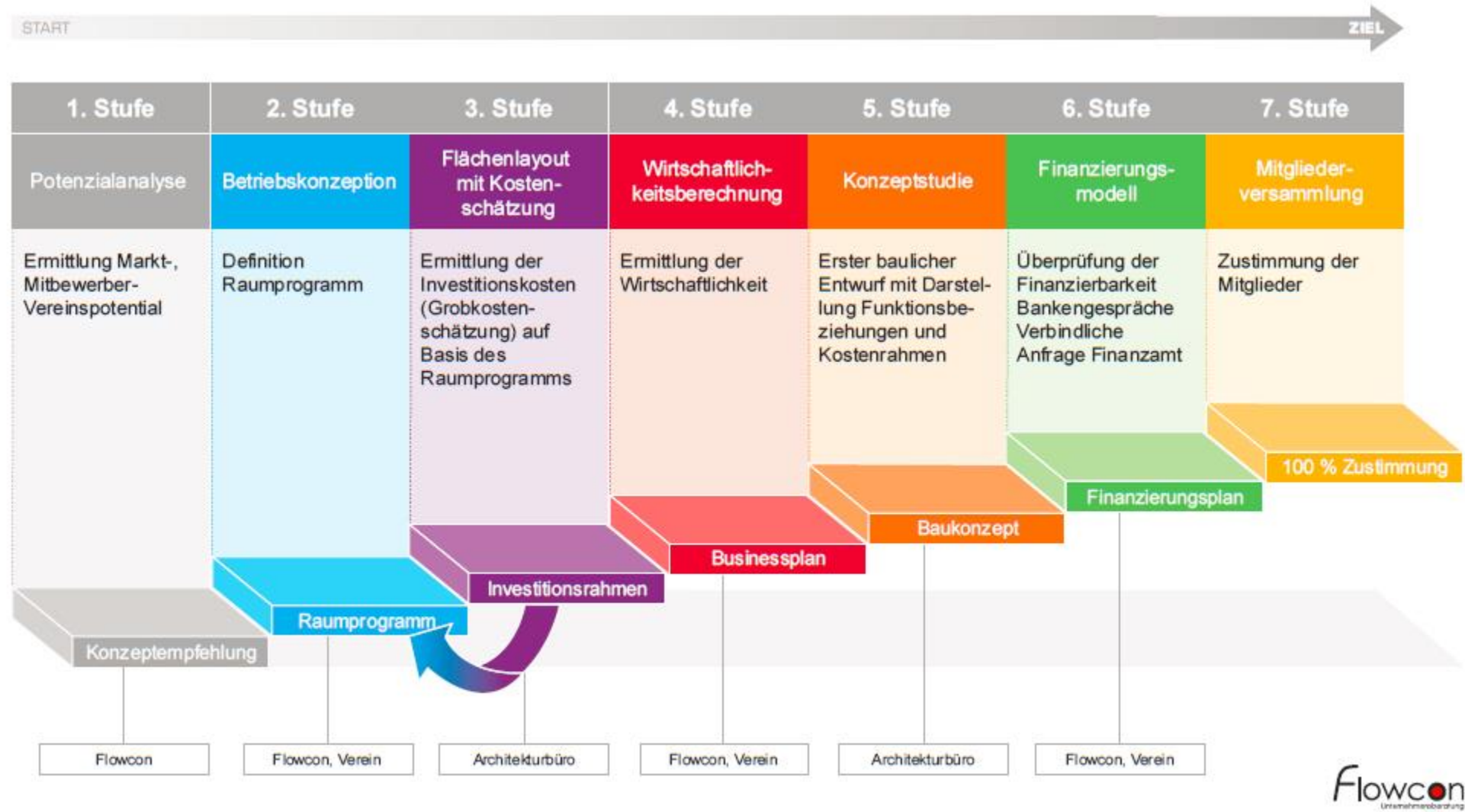
Krafttraining im Studio: Durch regelmäßige Übung kann die Kraft um 100 Prozent und mehr gesteigert werden. Foto: dpa

Fitnessstudio. Das bietet vor allem den motorisch wenig Geübten die Sicherheit, sich unter Aufsicht nicht zu verletzen. Billigangebote sind wenig hilfreich, wichtig sind Studios mit gut ausgebildetem Fachpersonal, das die Bewegungen der Übungen kontrolliert und einen Trainingsplan erstellt. Ein Nachteil des Trainings im Studio ist, dass die an den Kraftmaschinen erzielten Effekte nur schwer auf Alltagssituationen übertragen werden können.

Freies Training: Deswegen plädiert Gollhofer für eine Ergänzung durch das freie, funktionelle Krafttraining: „Im Studio kann man ein halbes Jahr lang ein Aufbautraining vorantreiben. Dann sollte man sukzessive von den Maschinen weg zu einem freien Training kommen.“ Damit sind vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gemeint, z. B. Liegestützen oder Kniebeugen. Auch Hanteln, Medizinbälle oder Gewichtswesten sind gefragt. Gollhofer: „Bei Kniebeugen sollte man Bandagen für das Gelenk verwenden und eine tiefe Winkelstellung vermeiden.“ Bei vorgeschädigten Gelenken sollte man vorher einen Orthopäden konsultieren.

Wie oft trainieren? „Einmal in der Woche ist zu wenig, das hilft gerade so. Zwei- oder dreimal ist besser. Lieber Einheiten, die nicht so lang sind“, betont der Sport-Professor. Übertreiben sollte man nicht: Die

SPORTVEREINSZENTRUM





Netzwerk SVZ

6 neue Sportvereinszentren im Jahr 2017



Sportpark SV Winnenden



SportQuadrat TSV Bietigheim



TSV Aktivum TSV Hüttlingen



TSV Sportzentrum TSV Calw



Peb2 VfL Pfullingen und TSV Eningen



JuFit SV Jungingen

Sportvereinszentrum
Marcus Lachenwitzer

5



Netzwerk SVZ

SPORTVEREINSZENTRUM

Aktivitäten von Vereinen und Verbänden

- Ca. 50 Sportvereinszentren alleine in Württemberg
- Erfolgsmodell für Vereine
- Umfangreiche Beratungskonzeption des Württembergischen Landessportbundes
- Gründung Netzwerk SVZ



- Gründung Januar 2014
- Bringt Vereine mit bestehendem SVZ und planende Vereine in Kontakt
- Bundesweit ausgerichtet
- Kostenpflichtige Mitgliedschaft (500 € pro Jahr zzgl. MwSt.)
- Derzeit 50 Mitglieder



Grundsätze

- Von Vereinen für Vereine
- Mitbestimmen und gestalten
- Von Erfahrungen profitieren



Leistungen

- Online-Portal www.netzwerk-svz.de (Forum, Job-Börse, Informationen)
- Regelmäßiger Newsletter
- Hilfestellung beim Betrieb eines SVZ
- Aus- und Fortbildung für SVZ-Mitarbeiter
- Forschungstätigkeit und wissenschaftliche Begleitung des Themas SVZ durch die Reinhold-Würth-Hochschule Künzelsau
- Regelmäßiger Austausch