

## Sport- und Bewegungsangebote für Ältere in kommunalen Netzwerken

Projektdokumentation und Leitfaden





## **Inhaltsverzeichnis**

DAS GESAMTPROJEKT „BEWEGUNGSNETZWERK 50 PLUS“ . . . . .	4
AUSGANGSLAGE . . . . .	4
DAS NIEDERSÄCHSISCHE TEILPROJEKT . . . . .	5
NACHMACHEN ERWÜNSCHT! . . . . .	7
ERFOLGSFAKTOREN . . . . .	12
IMPRESSIONEN MODELLSTANDORT SAMTGEMEINDE GRONAU (LEINE) . . . . .	15
IMPRESSIONEN MODELLSTANDORT HELMSTEDT . . . . .	16
IMPRESSIONEN MODELLSTANDORT OSNABRÜCK . . . . .	17
IMPRESSIONEN MODELLSTANDORT SPELLE . . . . .	18

## **Das Gesamtprojekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ des DOSB**

Sportvereine tragen mit ihren Angeboten wesentlich zur Erhöhung der Lebensqualität in den Städten, Dörfern und Gemeinden bei. Mit dem Aufbau von Netzwerken auf allen Ebenen können die Potenziale des Sports eingebracht und nutzbar gemacht werden.

Im Rahmen des Projektes „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ des Deutschen Olympischen Sportbundes, gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, wurden über einen Zeitraum von zwei Jahren in insgesamt sieben Teilprojekten Strategien und Konzepte erprobt, mit denen Kooperationen zwischen Sport und externen Partnern

initiiert und Sport und Bewegung für Ältere in der Kommune gefördert werden können.

Die verstärkte Vernetzung von Sportvereinen und -verbänden mit externen Partnern – wie Seniorenbüros, Kommunen, Wohlfahrtsorganisationen, Wohnungsbaugenossenschaften u.v.m. – ist Leitidee des „Bewegungsnetzwerks 50 plus“.

In dieser Broschüre werden konkrete Ergebnisse aus dem Teilprojekt des LSB Niedersachsen vorgestellt und anderen zur „Nachahmung“ empfohlen.

### **Ausgangslage**

Der organisierte Sport ist als bedeutendes Element der Bürgergesellschaft aufgefordert, seinen Beitrag zur

Auseinandersetzung mit dem demografischen Wandel zu leisten.

Der LSB befasst sich bereits seit vielen Jahren mit dem Thema „Sport für Ältere“, unter anderem mit den Programmen „Aktiv über 50“ sowie „Ältere für Ältere“ bis hin zur aktuellen Konzeption „AGIL – AKTIV UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE“. Dabei ist zunehmend die Bedeutung der Netzwerkarbeit in den Blick gerückt: Es ist für den LSB wesentlich und wichtig, Kooperationen zu initiieren und zu unterstützen, um eine möglichst große Zahl älterer Menschen mit Bewegungsangeboten zu erreichen.

*Denn: Sport und Bewegung besitzen eine enorme Bedeutung für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden.*

Studien belegen, dass regelmäßiges Sporttreiben ...

... das Risiko für Krebserkrankungen vermindert.

... das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung halbiert.

... die Sterblichkeit bei Herzkrankheiten um 50 % senkt.

... gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes,  
Knochenschwund, Muskelatrophie, Fettleibigkeit und Übergewicht vorbeugt.

... das Immunsystem stabilisiert.

... Angst und Depressionen verringert.

... dank Kraft- und Balancetraining Stürze verhindert.

... die geistige Fitness verbessert und das Demenzrisiko mindert.

### **Das niedersächsische Teilprojekt**

Unter dem Motto „Wissen, was läuft ...“ setzte der Landessportbund Niedersachsen bei der Gewinnung älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger auf gezielte Information und die Zusammenarbeit mit Kommunen und Seniorenservicebüros. Dabei konnte der LSB auf langjährige Erfahrungen sowohl aus den verschiedenen

Programmen zum Thema „Sport mit Älteren“ als auch aus der Netzwerkarbeit zurückgreifen.

Das Ziel der Initiative: Den Menschen der 50-plus-Generation ein attraktives Sportangebot in ihrem Lebensumfeld offerieren, um ihnen ein gesundes, aktives und selbstständiges Älterwerden zu ermöglichen. Auch den Älteren, die noch nicht sportlich aktiv

sind. Dafür sollten die Sportvereine mit Kreis- und Stadtsportbünden, kommunalen Akteuren und den in Niedersachsen neu entstandenen Seniorenservicebüros zusammenarbeiten. Als Modellstandorte für die Etablierung kommunaler Netzwerke wurden Helmstedt, drei Stadtteile von Osnabrück sowie die Samtgemeinden Spelle und Gronau (Leine) ausgewählt.

## Die Auswahl der Sportangebote

orientiert sich am spezifischen Bedarf und an den Voraussetzungen der verschiedenen, der zweiten Lebenshälfte zuzurechnenden Altersgruppen. Diese lassen sich folgendermaßen

differenzieren:

- „junge“ Ältere“, die überwiegend noch im Erwerbsleben stehen (ca. 50 – 64 Jahre),
- aktive, selbständige Ältere im Ruhestand (ca. 65 – 79 Jahre),
- Hochaltrige (80-Jährige und Ältere).

Allerdings entspricht das kalendari-sche Alter oft nicht dem tatsächlichen Aktivitäts- und Fitnessniveau. Deshalb sollte sich das Sportangebot vor allem an den Fähigkeiten und Wünschen der Menschen ausrichten („go goes“, „slow goes“, „no goes“).



Foto: Ulf Duda © Fotoarchiv NNA

# Nachmachen erwünscht!

Projektbausteine



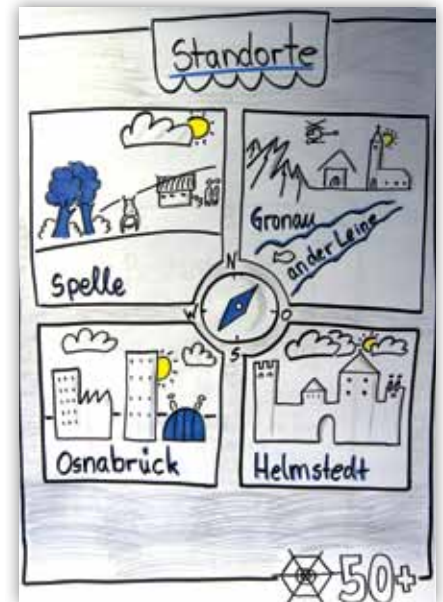
## Die Vorbereitung

Zunächst ging es um die Ermittlung geeigneter Projektstandorte, die Kontaktaufnahme zu engagierten Schlüsselpersonen vor Ort und Absprachen über die geplanten Umsetzungsschritte.

## Das erste Treffen

Das erste Treffen verfolgte das Ziel, die Vertreterinnen und Vertreter aus den Sportvereinen über das Projekt zu informieren und seine Hintergründe zu erläutern, um so eine günstige Motivationslage für die weitere

Zusammenarbeit zu erzeugen. Der demografische Wandel und seine Auswirkungen – auch auf die Sportvereine – auf der einen Seite, die Bedeutung von Sport und Bewegung für ein gelingendes Altern auf der anderen Seite standen dabei im Mittelpunkt.





Bitte ausgefüllt bis zum 13.01.2010  
an den LSB Niedersachsen senden!

### Befragung

Sport und Bewegung für die Generation 50plus  
in der  
Samtgemeinde Gronau (Leine)



#### TEIL 1: Allgemeine Fragen

Geschlecht:  weiblich  männlich

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

In welchem Ort der Samtgemeinde Gronau wohnen Sie?

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gronau/Leine | <input type="checkbox"/> Dötzum  |
| <input type="checkbox"/> Elme         | <input type="checkbox"/> Dellmissen <input type="checkbox"/> Deinsen <input type="checkbox"/> Dunsen <input type="checkbox"/> WP Heinsen |
| <input type="checkbox"/> Banteln      |  |
| <input type="checkbox"/> Despetal     | <input type="checkbox"/> Garfelde <input type="checkbox"/> Eitzum <input type="checkbox"/> Nienstedt                                     |
| <input type="checkbox"/> Rheden       | <input type="checkbox"/> Wallenstedt <input type="checkbox"/> Heinum   |
| <input type="checkbox"/> Betheln      | <input type="checkbox"/> Haus Escherde <input type="checkbox"/> Eddinghausen   |
| <input type="checkbox"/> Brüggen      |  |

Welches ist Ihr Herkunftsland?

- Deutschland  Ein anderes Land, nämlich \_\_\_\_\_

Sind Sie berufstätig?

- ich bin abhängig beschäftigt als \_\_\_\_\_  
 ich bin selbstständig tätig als \_\_\_\_\_  
 ich bin arbeitslos  
 ich bin Hausfrau/Hausmann  
 ich bin im Ruhestand

Seite 2 von 4

Bitte ausgefüllt bis zum 13.01.2010  
an den LSB Niedersachsen senden!

#### TEIL 2: Interesse an Sport und Bewegung

##### 1. Treiben Sie Sport?

- mindestens einmal pro Woche  
 mindestens einmal pro Monat  
 seltener als einmal pro Monat  
 überhaupt nicht

##### 2. Wenn Sie Sport treiben, wie tun Sie das überwiegend? (Sie können mehrere Antwortvorgaben auswählen)

- ich nutze Angebote von Vereinen  
 ich nutze Angebote von Fitness-Centern  
 ich nutze Angebote von anderen Veranstaltern  
(z.B. Kirche, Krankenkasse oder Volkshochschule)  
 ich treibe Sport für mich allein oder  
 ich treibe Sport mit Freunden bzw. Verwandten

##### 3. Wenn Sie Sport treiben, welche Sportart(en) ist/sind das üblicherweise?

##### 4. Wie informieren Sie sich über Sport- und Bewegungsangebote in der Samtgemeinde Gronau/Leine? (Sie können mehrere Antwortvorgaben auswählen)

- Gemeindeverwaltung (Bsp. Seniorenbüro)  
 Seniorenservicebüro Landkreis Hildesheim  
 Sportvereine  
 Freunde/ Bekannte  
 Zeitung, Veranstaltungskalender etc.  
 andere Weg, und zwar: \_\_\_\_\_  
 ich informiere mich nicht

##### 5. Gibt es in Ihrer Nähe ausreichend Sport- und Bewegungsangebote für die Angehörigen der Generation 50plus?

- ja  weiß nicht/ kenne die Vereine nicht  
 nein

##### 6. An welchen Sport- und Bewegungsarten, die Sie nicht schon ausüben, haben Sie grundsätzlich Interesse? (Sie können mehrere Antwortvorgaben auswählen)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aerobic          | <input type="checkbox"/> Gymnastik      | <input type="checkbox"/> Schwimmen         |
| <input type="checkbox"/> Behindertensport | <input type="checkbox"/> Handball       | <input type="checkbox"/> Rudern            |
| <input type="checkbox"/> Badminton        | <input type="checkbox"/> Joga           | <input type="checkbox"/> Tennis            |
| <input type="checkbox"/> Basketball       | <input type="checkbox"/> Laufen         | <input type="checkbox"/> Tischtennis       |
| <input type="checkbox"/> Bogenschießen    | <input type="checkbox"/> Kanu           | <input type="checkbox"/> Turnen            |
| <input type="checkbox"/> Boule/Pétanque   | <input type="checkbox"/> Leichtathletik | <input type="checkbox"/> Volleyball        |
| <input type="checkbox"/> Fitnesskurse     | <input type="checkbox"/> Radsport       | <input type="checkbox"/> (Nordic-) Walking |
| <input type="checkbox"/> Fußball          | <input type="checkbox"/> Reiten         | <input type="checkbox"/> Wandern           |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitssport | <input type="checkbox"/> Schießen       | <input type="checkbox"/> Wassergymnastik   |

Sonstige Sportarten: \_\_\_\_\_

- an Keinem

Bitte wenden!

Seite 3 von 4

## Die Zielgruppenbefragung

Per Fragebogen ging das Projekt zunächst den sportiven Wünschen und Realitäten der über 50-jährigen auf den Grund. Insgesamt wurden 6.000 Personen im Alter zwischen 50 und 96 Jahren durch ein gemeinsames Anschreiben befragt. Die Ergebnisse: Viele Ältere wollen sich sportlich betätigen, hoch im Kurs stehen Sportarten wie Laufen, Wandern, Gymnastik,

Schwimmen und Rad fahren. Die meisten treiben alleine Sport, Vereinssport rangiert auf Platz zwei und an dritter Stelle wird das Training mit Freunden oder Verwandten genannt. Ältere Sporttreibende über 50 haben Vorbehalte gegenüber einer Dauer-Mitgliedschaft oder sind beruflich noch stark eingebunden, manche haben noch nicht das richtige Angebot gefunden. Als Informationsquelle nutzen die meisten Zeitungen und Veran-

staltungskalender, die Sportvereine selber oder Freunde und Bekannte. Die Befragungsergebnisse bilden eine Basis, auf der die beteiligten Sportvereine und Sportbünde die Sport- und Bewegungsangebote für die Zielgruppe weiterentwickeln können. Die gute Kooperation mit den Kommunen im Rahmen der Befragung war sehr hilfreich und ist eine Voraussetzung für die erfolgreiche Ansprache der Zielgruppe.

## Die Sportvereinsbefragung

Eine weitere Befragung richtete sich an die Sportvereine, um ein Bild von den bestehenden Programmen für die Zielgruppe zu erhalten. Die zahlreichen Sport- und Bewegungsangebote der 77 beteiligten Sportvereine für die

Generation 50 plus decken bereits ein breites Themenspektrum ab und tragen wesentlich zur Gesundheitsförderung der Zielgruppe bei.

## Die Informationsbroschüre

Die Sportangebote wurden in Informationsbroschüren zusammengefasst

und aufbereitet. Unter dem Motto „Fitness mit Herz“ konnte so die Zielgruppe direkt angesprochen, die vielseitigen Aktivitäten der Sportvereine konnten transparent gemacht und Hemmschwellen verringert werden.



**Sport- und Bewegungsangebote für die Generation 50plus**

LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30189 Hannover  
Fax: 0611 1266-4272

**Bitte bis zum 15.11.2009 zurücksenden!**

Sportverein: \_\_\_\_\_

Angebot	Hinweis	Zielgruppe		Tag	Uhrzeit von bis	Sportstätte	Kontakt
		weibl	männl				

**Anmeldung**

Per Post: An der perforierten Linie ausschneiden und in einem frankierten Umschlag senden

Per Telefax: 05077 837 0231

Per Telefon: 05077 837 231

Per E-Mail: [veranst@spelle.de](mailto:veranst@spelle.de)

An die  
Samtgemeinde Spelle  
Hörn Str. 11  
Büro der Samtgemeindeobergemeinschaft  
49381 Spelle

**Fitness mit Herz**

Partnervereine:  
- Bundesverband für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
- Bundesverband für Gesundheit  
- In FORM

**VORBEREITUNG**  
Bürgerjugendclub vom  
Waldhof - Horn (Emsd)  
Pöhlstr. 10a Weg 7  
49381 Spelle

**ZIELGRUPPEN**  
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Die Kosten für die Anreise sind selbst zu tragen. Vor der Veranstaltung erhalten Sie eine Anwesenheitskarte.

**ANMELDUNG BIS AM 27.10.2010**

**STANDORT**  
LandesSportbund Niedersachsen  
Friedrich-Wilhelm-Fraße-Weg 12  
32188 Hannover

**ZIELGRUPPEN**  
- Samtgemeinde Spelle  
- Landkreis Emsland  
- Kreisverband Emsland  
- Seniorenrat Emsland  
- Deutscher Olympischer Sportbund  
- Zentrum für Bewegungsförderung  
Nord als Lokalmotivation für Gesundheit und Bewegung für Senior:innen  
Niedersachsen

**Samtgemeinde Spelle in Bewegung**

Lebensqualität durch Sport  
Einladung zur Ideenwerkstatt  
am Mittwoch, 27.10.2010

LandesSportbund Niedersachsen e.V.  
Emsland VGAS ksh

Partnernetzwerk  
Friedrich-Wilhelm-Fraße-Weg 12  
32188 Hannover  
Telefon: 0511 1200-270  
Telefax: 0511 1200-4270  
[www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)

## Die Ideenwerkstatt

In einem dritten Schritt wurden ältere Menschen an jedem Modell-Standort in einer Ideen-Werkstatt mit den Netzwerkpartnern aus der Gesundheitsförderung und Seniorenarbeit, den Seniorservicebüros, den Sportvereinen, der Samtgemeinde,

der Kommune und dem Landkreis zusammengebracht. Ziel war es, noch umfassender die Wünsche und Ideen der Zielgruppe zu berücksichtigen. Als wichtigste Konsequenz dieser Ideen-Werkstatt wurden an allen Projekt-Standorten „Runde Tische“ für eine dauerhafte Netzwerkarbeit aller Partner eingeführt, die sich nun

über weitere konkrete Ergebnisse verstetigen und bewähren müssen. Außerdem entstanden neue Bewegungsangebote wie z.B. Herzsport, ein Wandertag oder eine Sportgruppe für Frauen mit Migrationshintergrund. In der Samtgemeinde Spelle richtete man eine Koordinierungsstelle „Generation 50 plus“ ein.

## Erfolgsfaktoren

- ➔ Bereits bestehende Kontakte, z.B. zur Seniorenvertretung oder Stadtverwaltung, für Kooperationen nutzen.
- ➔ Schulungsangebote zur Netzwerkarbeit für alle Beteiligten offerieren.
- ➔ Eine Lenkungsgruppe einrichten, in der stellvertretend für alle Partner Netzwerkentscheidungen gemeinsam getroffen werden.
- ➔ Klare Verbindlichkeiten durch eine von allen Netzwerkpartnern getragene Verteilung von Rollen und Verantwortlichkeiten und die Entwicklung eines Aufgabenkatalogs schaffen → Netzwerkvereinbarung.
- ➔ Die Netzwerkkoordination sollte diese Anforderungen erfüllen: hohe kommunikative Kompetenz, Neutralität und Unabhängigkeit sowie das Verfügen über gute Kontakte vor Ort. Eine solche Stelle braucht personelle Konti-

nuität durch Hauptberuflichkeit oder hohen zeitlichen Einsatz im Ehrenamt, die eingesetzte Arbeitskraft sollte vorrangig im Dienst des Netzwerks stehen

- ➔ Persönliche Kontakte und Offenheit zwischen den Netzwerkpartnern sind zwingend notwendig. Sie schaffen Vertrauen, Verlässlichkeit sowie Identifikation mit dem Netzwerk und mindern das Risiko von Konflikten und Unstimmigkeiten.

- ➔ Gemeinsame Zielabsprachen treffen und diese immer wieder gemeinsam überprüfen.

Diese Erfolgsfaktoren haben sich bei der Durchführung des Projektes „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ herauskristallisiert. Sie sind aber sicherlich auf Netzwerkarbeit im Allgemeinen und auch auf die Netzwerkarbeit speziell im Sport übertragbar.

### **Mehrwert für alle Seiten**

Sportvereine, die in ihren Aktivitäten deutlich über ihre Kernaufgaben hinausgehen und sozial- und seniorenpolitische Aufgaben in der Gemeinwesenarbeit übernehmen, benötigen die Unterstützung der Kommunen bei der Entwicklung von Netzwerkstrukturen. Aber auch für Kommunalverwaltungen ist eine Unterstützungsleistung sinnvoll, z.B. durch die Vereinigungen der Gebietskörperschaften auf Landes- und Bundesebene. Damit kann ein Mehrwert für alle Seiten erreicht werden.



„Zusammenkommen ist ein Beginn,  
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“  
(Henry Ford, Amerikanischer Unternehmer)

### **Kurzanleitung: Netzwerkarbeit im Sport**

Bei einem Netzwerk handelt es sich um ein System aus mehreren Komponenten, die miteinander verknüpft sind und in dem ein Austausch z.B. von Informationen, Material oder Wissen stattfindet. Der erste Schritt, um ein Netzwerk zu initiieren, sind gemeinsame Ideen und Überzeugungen. Der Ansporn sich in einem Netzwerk zu engagieren, geht mit dem daraus resultierenden Nutzen für alle Beteiligten einher. Potenzielle Partner für Sportvereine sind beispielsweise:

- Sportverbände
- Gesundheits- und

- Senioreneinrichtungen
- Kommunen
- Krankenkassen
- Wohnungsbaugesellschaften
- Partner aus der Wirtschaft

Beim „Netzwerken“ ist es wichtig, dass gemeinsame Ziele bzw. Teilziele definiert werden. Zur Erreichung der Ziele werden dann konkrete Strategien und Maßnahmen entwickelt.

Für das Festlegen von gemeinsamen Netzwerkzielen sind folgende Fragen hilfreich:

- Was soll erreicht werden?
- Wie soll es erreicht werden?
- Wann soll es erreicht werden?

- Wie viel darf es kosten?
- Wer ist dafür verantwortlich?
- Wo wird die Aufgabe bearbeitet bzw. in welcher Form kommen die Netzwerkpartner zusammen?

In der Zusammenarbeit mit Partnern wird es auch immer mal Stolpersteine geben. Doch wenn es gelingt, diese Schwierigkeiten zu überwinden und Konflikte gemeinsam zu lösen, ergeben sich daraus wiederum Potenziale. Das gemeinsame Lösen von Problemen spornt an, sich für das Netzwerk einzusetzen und schafft so Vertrauen, Zusammenhalt und Verlässlichkeit.

## **Kontakt**

LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Abteilung Sportentwicklung  
Abteilungsleitung Christa Lange  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Nähere Informationen sowie eine CD mit Arbeitsdateien (Fragebögen, Musterkooperationsvereinbarung, Layoutvorlagen für Flyer, Plakate und Broschüren etc.) erhalten Sie hier:

### **Bernd Grimm**

Teamleiter Inhaltliche und zielgruppenspezifische Angebote  
Tel.: 0511/1268-163  
E-Mail: [bgrimm@lsb-niedersachsen.de](mailto:bgrimm@lsb-niedersachsen.de)

### **Lena Smorra**

Referentin Inhaltliche und zielgruppenspezifische Angebote  
Tel.: 0511/1268-270  
E-Mail: [ismorra@lsb-niedersachsen.de](mailto:ismorra@lsb-niedersachsen.de)



# Impressionen Modellstandort Samtgemeinde Gronau (Leine)



Landessportbund Niedersachsen e.V. | MGARS | Akademie | 10. Juni 2010 | Mehrzweckhalle, Erme

## AKTIV ÄLTER WERDEN

Ideenwerkstatt in der Samtgemeinde Gronau/Leine

## Jedem fünften Senior fällt es schwer, den Alltag zu bewältigen

Von Lothar Velt

### Seniorenfrage in Gronau

**Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung**

Antwort	Anteil
ja	23%
nein	77%

**Stärken im Bereich nach 1000 Euro monatlich**

Stärke	Anteil
Stärke	100%
Keine Angabe	0%

**Wohnort**

Wohnort	Anteil
Wohnort	100%
Keine Angabe	0%

**Antennenbau und Kundendienst**  
Dagelörde

**Über die besten Informationen zu erhalten, hat die Samtgemeinde Gronau als erste Kommune in Land-**

**Antennenbau und Kundendienst**  
Dagelörde

## Fitness mit Herz

### Sportangebote 50plus der Sportvereine in der Samtgemeinde Gronau



Welche Angebote gibtes schon?  
Was ist Ihnen bekannt?

Was wünschen Sie sich noch  
in der Samtgemeinde?

Welche Rahmenbedingungen müssen  
geschaffen werden?

## Eine Chance für Vereine in der Samtgemeinde Gronau

Landessportbund Niedersachsen präsentiert das Modellprojekt „Aktiv älter werden“

**IME** • Der Landesportbund Niedersachsen hatte alle sportliebenden Vereine aus der Samtgemeinde Gronau sowie Vertreter der Kommunalverwaltung zur Präsentation des Modellprojektes „Aktiv älter werden“ in die Mehrzweckhalle in Erme eingeladen.

Nach der Begrüßung durch Bernd Grimm von Landesportbund übertrug Marus Tischbier die Grüße des Samtgemeindebürgermeisters Rainer Mertens. Er hob bei dieser Gelegenheit die besondere Bedeutung und den Stellenwert des Sports in dem gesellschaftlichen Miteinander speziell in der Samtgemeinde Gronau hervor. Aufmerksamkeit verdient der Vertreter der Sportvereine das sich anschließende Interview mit Manfred Seifert (ebenfalls Landesportbund). Dabei stellte dieser neben den gesundheitsfördernden Aspekten auch die Vorzüge eng verbundener Kontakte im direkten Umfeld eines jeden Menschen bei einer regelmäßigen Teilnahme in der Mehrzweckhalle in Erme eingeladen.

Daran anschließend erläuterte Seifert die Grundidee des geplanten Modellprojektes und berichtete in diesem Zusammenhang zudem über zwei ähnliche Projekte in Hannover. Ziel dieser Informationsaufbereitung ist neben einer Erlassung der lokalen Sportinfrastruktur auch die Erfassung von Problemfeldern in der heutigen Vereinsarbeit. So erwartet der Landesportbund bei der Betrachtung einer eher ländlich geprägten Vereinsstruktur wie in Gronau ganz andere Problemstellungen für die alltägliche Vereinsarbeit, als bei

der bereits erfolgten Erhebung in Ballungsräumen und großen Städten. So ist sicherlich der Weg zum Verein und der Sportplatz im ländlichen Raum vermutlich ein größeres Problem als in Ballungsräumen mit einem gut entwickelten Personalmanagement. Gerade diese und andere Schwierigkeiten des Alltags gilt es zu definieren und Lösungsansätze als „Master Vorlage“ zu erarbeiten.

**Probleme diskutiert**

Im Anschluss an die Ausführungen des Landesportbundes ergab sich eine konstruktive und spannende Diskussion über viele Problemfelder in der Vereinsarbeit. Abschließend hat Bernd Grimm von Landesportbund um die Zustimmung der Vereinsvertreter, gemeinsam dieses Projekt durchzuführen und zu begleiten, einvernehmlich wurde seitens der Sportvereine die anschließende Bestandserhebung des organisierten Sports in der Samtgemeinde Gronau als Chance begriffen und die Bereitschaft für die Teilnahme an dem sich anschließenden Modellprojekt erklärt.

Mit Spannung und Vorfreude blicken nun die Vereine und der Kreisportbund Hildesheim auf die weitere Entwicklung in dieser Maßnahme. Manfred Seifert vom Landesportbund hob noch einmal hervor, dass auch die Vereine, welche die Auftaktveranstaltung verstoßen haben, im weiteren Fortgang selbstverständlich in die Arbeitsgruppe einbezogen können. Denn nur wer sich in sich einen Prozess aktiv einbringt, kann nachhaltige Veränderungen bewirken und damit die Zukunft der Vereinsarbeit sichern.

Quellen: LSB Niedersachsen, KSB Hildesheim, Leine-Deister-Zeitung, KEHRWIEDER

# Impressionen Modellstandort Helmstedt



**Schritt für Schritt rund um den Heeseberg**  
Erfolgreiche Premiere des ersten Agil-Wandertags – Eine Gemeinschaftsinitiative des KreisSportbundes mit weiteren Partnern

**Helmedt**  
Seniorenbeirat der Stadt Helmstedt

**ErlebnisSportTag für Frauen und Männer**  
Sport und Bewegung  
Zum (Wieder-) Entdecken, Ausprobieren und Mitmachen

**Samstag 19. Juni 2010**  
**Ab 9:00 Uhr in Helmstedt**

Mit freundlicher Unterstützung von  
**SPORT-THEME**

118 **LOKALSPORT** Sonntag, 27. Juni 2010

**Premiere: 1. AGIL-Sporttag in Helmstedt**  
Kleinsporttag bietet 15 Workshops an am 19. Juni in der Kreisstadt – Annehmungen sind ab sofort möglich

**HELMSTEDT** Ende Juni, Ausprobieren, Mitmachen und Bewegung sind die Themen des 1. Sporttag für Agil Frauen und Männer, der vom LandesSportbund Niedersachsen (LSB) organisiert wird.

Am Samstag, 19. Juni, wird ein abwechslungsreicher Tag mit 15 Workshops angeboten. Die Workshops sind von 9 bis 12 Uhr im Sportplatz in der Kreisstadt. Die Workshops sind von 9 bis 12 Uhr im Sportplatz in der Kreisstadt.

**Brannschweiger Zeitung**

**Premiere für die Generation 50+**  
Erster AGIL-Sporttag des KSB Helmstedt ist ein Erfolg – 15 Workshops im Angebot

Der Sporttag wird am Samstag, 19. Juni, im Sportplatz in der Kreisstadt. Die Workshops sind von 9 bis 12 Uhr im Sportplatz in der Kreisstadt.



Mit der großen Wandergruppe, die sich auf die elf Kilometer lange Strecke beim ersten Agil-Wandertag im Land Helmstedt am Heeseberg bei Jenheim begibt. Foto: Melanie Sp...



**Fitness mit Herz**

Aktiv älter werden in Helmstedt

Einladung zur Ideenwerkstatt am 13.09.2010

Logo of LandesSportBund Niedersachsen e.V. and other logos.

**KreisSportBund Helmstedt e.V.**  
im LandesSportBund Niedersachsen e.V.

**Seniorenservicebüros Niedersachsen**



Quellen: LSB Niedersachsen, KSB Helmstedt, Braunschweiger Zeitung



# Impressionen Modellstandort Osnabrück



**KOMPAKT**  
**Netzwerk 50plus**  
**des LSB startet**  
**in Eversburg**



**Einrichtung einer Sportgruppe**  
**für Frauen mit Migrationshintergrund**

LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

**Bewegungsnetzwerk**  
**50 plus**  
Aktiv älter werden  
in Osnabrück

**Einladung**  
zur Ideenwerkstatt  
am 07.10.2010

Logo: NOAS  
Logo: Sport



**Bewegungsnetzwerk 50 plus**  
**Aktiv älter werden**  
**in Helmstedt und Osnabrück**



**Einrichtung eines Sportangebotes**  
**Ambulanter Herzsport**

**Das Sportangebot**  
des SV Atter e.V.  
seit 1946

Neu ab September 2011

**Ambulanter**  
**Herzsport**

**SV ATTER**

Wie soll das Thema in Osnabrück  
verankert werden? (Netzwerk, Kooperation)

Welche Rahmenbedingungen  
müssen geschaffen werden?

Konkret: Förderung

Seitliche Einbindung

Angemessene Konditionen

Sportarten

Auftrag v. FJS

Ehrenamt von Sportvereinen

Dienstreifen durch Initiative

28.10.10 12:30 Uhr

Kardiologen. In die  
Herzportgruppe ein.  
Mit der Diagnose sind  
gehen Sie schließlich zu Ihrer Krankenkasse, die  
diesen Antrag bewilligen muss.

Im Verein erwarten Sie zum Reha-Kurs geschulte  
Übungsleiter/-innen, die Ihnen das weitere Vorgehen  
erklären.

**Ambulanter Herzsport**  
betreut von qualifizierten Übungsleiterinnen und  
ärztlich überwacht an:  
mittwochs von 10:00 Uhr - 11:00 Uhr  
und von 11:00 Uhr - 12:00 Uhr  
in der Sporthalle Am Limberg, 49088 Osnabrück

**Informationen und Anmeldungen:**  
SV Atter e.V./Ambulanter Herzsport  
Annerose Gritzas  
Hornfeld 11  
49201 Dissen  
Telefon: 05421-7198160  
Mobil: 0171-8485528  
Email: a.gritzas@vatter.de  
Web: www.vatter.de

Grundsätzlich ist die Verordnung zeitlich begrenzt:  
Als Richtwert gehen 90 Übungseinheiten innerhalb  
von 24 Monaten (Jugendliche/Kinder 120 UE).

Eine weitere Verordnung ist bei bestimmten kar-  
diologischen Befunden möglich.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem  
behandelnden Arzt, ob Ambulanter Herzsport für Sie  
in Frage kommt.



Quellen: LSB Niedersachsen, SSB Osnabrück, NOZ vom 02.10.2010

## Ältere Menschen noch mehr für Sport begeistern

Ideenwerkstatt zur Sportmotivation

**SPELLE.** Die Samtgemeinde Spelle und der Kreissportbund Emsland laden mit ihren Netzwerkpartnern, dem LandesSportBund Niedersachsen, dem Landkreis Emsland und dem Seniorenservicebüro am kommenden Mittwoch, dem 27. Oktober zur Ideenwerkstatt „Samtgemeinde Spelle in Bewegung - Lebensqualität durch Sport in das Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof ein.

Samtgemeindebürgermeister Bernhard Hummendorf zeigte sich erfreut über die Bereitschaft der Verantwortlichen, den demografischen Wandel und die älter werdende Gesellschaft in den Fokus zu nehmen, um zukünftig passende Angebote vorzuhalten.

### Offene Diskussion

An der offenen Diskussion können sich die in der Samtgemeinde Spelle tätigen In-

## Mehr Qualität durch Sport

Ideenwerkstatt: Spelle in Bewegung



Vertreter verschiedener Organisation trafen sich zur Ideenbörse im Speller Wöhlehof und entwickelten Ideen für Bewegungsangebote der Generation 50plus.



„Wer rastet, der rostet“: Erlebnissporttag im März für Senioren

KreisSportBund Emsland  
**Erlebnissporttag**  
für Frauen und Männer in der 2. Lebenshälfte



Mobilisation  
Gymnastik  
**SPELLE**  
26.02.2011  
ksh  
KREISSPORTBUND Emsland e.V.



„50 plus“ hinter dem Ofen weglocken  
Erlebnissporttag in Spelle soll nachhaltig wirken

Quellen: LSB Niedersachsen, KSB Emsland, Lingener Tagespost vom 22.10.2012, Meppener Tagespost vom 21.02.2011, EL-Kurier

Wir bedanken uns beim Deutschen Olympischen Sportbund für die freundliche Unterstützung im Rahmen des Projektes „Bewegungsnetzwerk 50 plus“.



Gefördert von:



## Impressum

Herausgeber:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Abteilung Sportentwicklung  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Redaktion:

Bernd Grimm, Lena Smorra, Karin Stagge

Bilder:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Fotoarchiv NNA, Ulf Duda  
Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann

Gestaltung und Herstellung:

Druckhaus Köhler, Harsum

September 2012



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
**SPORTENTWICKLUNG!**