

Sport im Alter

Der Verein »login« unterstützt die soziale Teilhabe im Alltagsleben und im sozialen Umfeld durch regelmäßige, aktierende, gesundheitsfördernde Freizeitangebote.

Mag.^a Ilse Gstötenbauer

Eine weit verbreitete - jedoch falsche Ansicht ist, dass sich Sport und Bewegung auf die jungen Lebensjahre beschränken. Sport und Bewegung, im richtigen Maß können in jedem Alter ausgeübt bzw. begonnen werden.

Bewegung und sportliche Aktivität sind eine mittlerweile unbestrittene Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Klarerweise muss zwischen Leistungssport und Gesundheitssport unterschieden werden. Gesundheitssport bedeutet gesundheitsförderliche körperliche Aktivität und meint auch eine lebensweltliche Betrachtung von Bewegung – einen aktiven Lebensstil. Die Menschen leben heute länger, aber meist nicht gesünder. D.h es wird immer wichtiger Bewegung als ein lebenslanges aktives Tun in den Lebensalltag zu integrieren. Der Mensch ist auf Bewegung „programmiert“, in der

industrialisierten Wohlstandsgesellschaft findet man aber beinahe kaum noch Gelegenheit, die erforderlichen Belastungsreize zu erfahren. Innerhalb der Wissenschaften besteht weitgehend Einigkeit, dass regelmäßige körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle in der primären Prävention einnimmt. Je früher mit dem Sporttreiben angefangen wird und je länger man Sport betreibt, umso besser. In zahlreichen Studien wurden signifikante Zusammenhänge zwischen sportlichen Aktivitäten und einzelnen Merkmalen der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit nachgewiesen. Bewegung ist demnach unerlässlich für ein gesundes Leben.

Jugendwahn und Altersängste, lautet der Titel eines Artikels von Dieter Stolte in der Welt online in dem er diese beiden Begriffe gegenüberstellt und diese als zentrale



Fragen unserer Zeit beschreibt. Jugend wird häufig mit Leistungsfähigkeit, Schönheit und Dynamik verbunden, dies sind auch jene Gründe die häufig als Sportmotive genannt werden. Ab wann spricht man von Sport im »Alter« - die Kategorie »Alter« ist relativ und variabel. Es existieren dazu auch verschiedene Begriffsbestimmungen. Laut Weineck (2000, S. 418) sind fünf Arten des Alters – das kalendarische, biologische, das psychologische, das soziale sowie die Ermittlung des funktionalen Alters zu unterscheiden. Das kalendarische oder chronologische Alter liefert im Sinne einer numerischen Skala des Geburtsdatums einen allgemeinen Informationsrahmen. Das biologische oder individuelle Alter, wird als Alter bezeichnet, welches ein Organismus aufgrund der biologischen Beschaffungen vorweist. Das psychologische Alter bezieht sich auf das individuelle Anpassungsvermögen, auf subjektive Reaktionen und auf das Selbstbild von Einzelpersonen. Das soziale oder soziologische Alter wird von der Gesellschaftsstruktur bestimmt. Die Ermittlung des funktionalen Alters versucht das biologische, psychologische und soziale Alter zu verbinden und so das „echte“ Alter zu bestimmen (Birren, 1974, S. 24 in Weineck, 2000, S. 418). Ob sich ein Mensch selbst als „alt“ bezeichnen würde im Sinne eines „subjektiven Alters“ ist ein weiterer Aspekt.

Es gibt ProfisportlerInnen, vor allem im Ausdauerbereich, die teilweise die 60 bereits überschritten haben und vor Fitness strotzen, andererseits gibt es auch jene »sportfernen« Menschen, die entweder schlechte Erfahrungen mit Sport und Bewegung gemacht haben (häufig bereits im Turnunterricht in der Schule) oder jene, die aus welchen Gründen auch immer eine längere Sportpause eingelegt haben und seit langer Zeit nichts mehr für ihre körperliche Fitness gemacht haben. Die Frage muss lauten - wie erreicht man jene Personen? Die Antwort darauf wäre: Angebote setzen, die gut tun, Spass machen, leicht zugänglich sind und nebenbei auch die Gesundheit fördern. Sport ist jedoch nicht von Anfang an ein „Muntermacher“ oder „Energiespender“, sondern gerade das Anfangen erfordert viel Motivation und Anstrengung. Das Vergnügen am Sporttreiben kommt meist erst, wenn ein gewisses Leistungs- und Könnensniveau erreicht ist. Bewegung und Sport werden als Ausgleich zum Alltag, zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens und vor allem zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte und Netzwerke genutzt. Diese Verknüpfung von Gesundheit und Sozialem ist der Schwerpunkt der Angebote des Vereins login. login führt Gesundheitsförderungsprojekte für Menschen die von sozialer Ausgrenzung betroffen sind durch und bietet vor allem Gruppenangebote im Freizeitsetting, aus den Bereichen Teamsport und Bewegungstraining, aber auch aus der Sparte Kunst und Kreatives. Teilhabe, wertschätzender Umgang und gelebte soziale Netzwerke in der unmittelbaren Lebenswelt der TeilnehmerInnen werden über Aktivangeboten vermittelt. Gesundheitsförderung und (Re)integration bei login heißt u.a. soziale Netzwerke schaffen und nachhaltig positiv beeinflussen. Die Angebote richten sich in erster Linie an Menschen die eine Suchtbehandlung absolviert haben, aber auch an de-

ren soziales Umfeld. Im neuen Projekt logininclusion, dass im Juli starten wird und eine Zielgruppen- sowie Angebotserweiterung bedeutet, sollen vor allem Menschen, die von Armut und sozialer Schließung bedroht oder betroffen sind erreicht werden.

Das Durchschnittsalter der login TeilnehmerInnen in den aktuellen Gruppen liegt bei 27,5 Jahren, d.h unser TeilnehmerInnen sind junge Erwachsene, wobei die Streuung von 8 Jahre (Sohn eines Teilnehmers aus der Fußballgruppe, der regelmäßig mittrainiert) bis 64 Jahre geht. Mit den neuen Angeboten, die ab Juli implementiert werden, sollen auch vermehrt ältere Personen angesprochen werden. Die Angebote von login orientieren sich an den unterschiedlichen Ausgangsbedingungen der KursteilnehmerInnen. Es wird auf die körperliche Verfassung jedes/r Einzelnen Rücksicht genommen, bspw. gibt es im Yoga Kurs eigene Übungen für nicht so bewegliche TeilnehmerInnen. Zur treffsicheren Bedürfnisanpassung wurde bereits jetzt eine Nordic Walking Gruppe ins Leben gerufen, bei der auch Menschen mitmachen können, die ihre körperliche Fitness erst wieder aufbauen wollen. Neben den wöchentlichen Trainingsangeboten finden ca. 4x im Jahr Wanderungen statt.

Wichtig in den login Gruppen ist vor allem ein spielerischer und flexibler Zugang. Übungen werden gezielt, aber spielerisch vermittelt, die Angebote orientieren sich an den TeilnehmerInnen. Wer will kann an Wettkämpfen, Meisterschaftsbetrieben, Turnieren teilnehmen. Wer nur ab und zu vorbeikommen will um Leute zu treffen, den Anschluss nicht zu verlieren oder um sich ein wenig zu bewegen ist auch jederzeit willkommen.

Weitere Informationen über die Angebote von login auf www.loginsleben.at

Kontakt / Impressum

Hochstraße 5
1230 Wien, Austria
T: +43 (0)1 889 76 44
F: +43 (0)1 889 76 44-4

Ilse Gstöttenbauer:
ilse.gstoettenbauer@loginsleben.at

Alfred Auer:
alfred.auer@loginsleben.at

loginleben[•]