



Handlungskonzept „Bewegt ÄLTER werden“ im Badminton-Landesverband NRW e. V.

Inhalt

1. Vorwort

2. Einleitung

- 2.1. Schauen wir den Tatsachen ins Auge
- 2.2. Mitgliederentwicklung
- 2.3. Bestandserhebung Oktober 2013
- 2.4. Der Traum vom Fliegen

3. Voraussetzungen/Rahmen

- 3.1. Warum mit Badminton jung bleiben?
- 3.2. Der Rahmen steht

4. Ziele

- 4.1. Kurzfristige Ziele
- 4.2. Mittelfristige Ziele
- 4.3. Langfristige Ziele

5. Maßnahmen

- 5.1. Koordinierungsstelle/Fragebogenaktion/Ausbildungskonzept
- 5.2 Die nächsten Schritte
- 5.3. Die Pilotgruppe als gesondertes Instrument
- 5.4. Seniorenwart
- 5.5. Maßnahmen auf längere Sicht

6. Fazit

7. Schlusslicht mit Ausblick

1. Vorwort

„Ohne Bewegung ist Leben undenkbar“ Moshe´ Feldenkrais

Sport und Bewegung tragen in jeder Lebensphase dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern.

„Regelmäßige Bewegung ist sogar die Voraussetzung, die das normale Funktionieren des Menschen erst ermöglichen.“ (Jörg Blech, Medizinjournalist)

Viele medizinische Studien belegen diese These. Laut einer Empfehlung des Robert Kochs- Instituts von 2005 sind 30 Minuten moderate Bewegung täglich notwendig für einen optimalen gesundheitlichen Nutzen. Außerdem gilt es der Vereinsamung Älterer Menschen entgegenzuwirken und wo ist es leichter mit Menschen in Kontakt zu bleiben, als im Vereinsleben?

Somit ist es nichts Neues, diese Empfehlung, egal wie alt wir sind weiter zu verfolgen.

In den Sportvereinen wird die Förderung der Kinder und Jugendlichen sehr groß geschrieben. Auch der Wettkampf- und der Leistungsgedanke haben eine lange Tradition.

Doch wie sieht es mit der Seniorenarbeit und dem gesundheitlich orientierten Breitensport aus? Als Badminton-Landesverband Nordrhein Westfalen (BLV-NRW) sehen wir uns als Motor für die Entwicklung zum gesunden Seniorensport. Wir wollen unsere Vereine darin unterstützen, den Sport zu den Menschen zu bringen. Für dieses Handlungskonzept „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ geht es um den Altersbereich 40+, 50+, 60+ und darüber hinaus.

In vielen Vereinen ist die Umsetzung schon gemacht. Mit der Koordinierungsstelle im BLV-NRW können wir die Modelle multiplizieren. Weitere Verbesserungen und Anregungen an die Hand geben und Hilfe zur Selbsthilfe leisten mit dem Ziel möglichst viele „Ältere“ in den Vereinen zu organisieren und natürlich zu bewegen. Wir wollen darlegen, dass die Sportart Badminton bestens für diese Zielgruppe geeignet ist und wir gute Rahmenbedingungen bieten können.

Keiner möchte jung sterben, sondern möglichst alt werden und das so gesund und fit wie möglich.

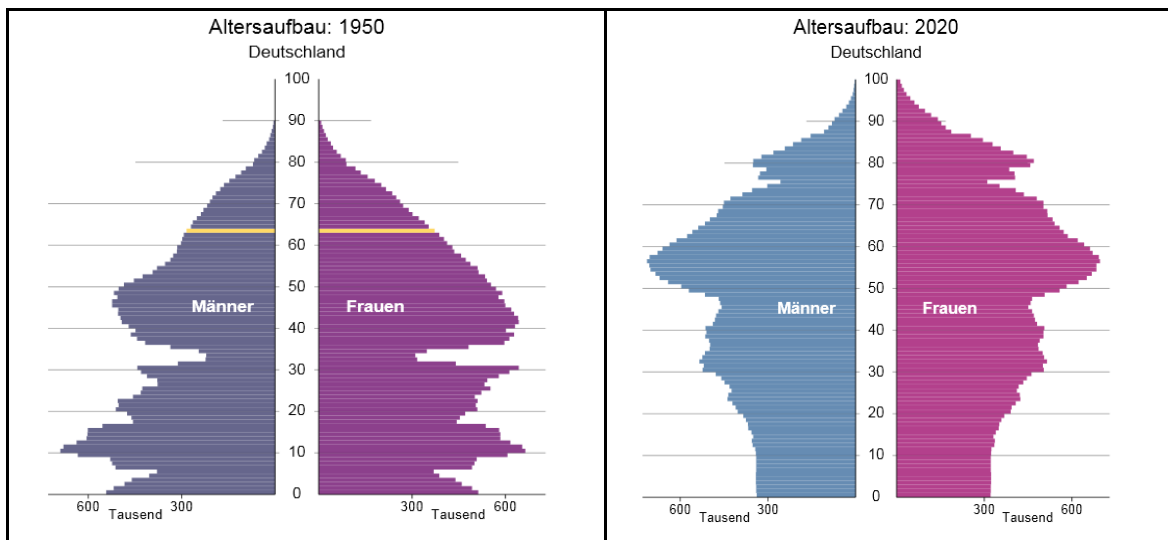


2. Einleitung

2.1 Schauen wir den Tatsachen in die Augen

Wir alle werden älter. Das ist ein natürlicher, unumgänglicher Prozess. Entscheidend ist nicht, dass es heute prozentual mehr tun als noch vor 50 Jahren. Entscheidend ist, dass sich unser Umfeld nicht entsprechend mitentwickelt. Also ist es nicht die Frage dass, sondern **Wie** wollen wir älter werden?

Natürlich kennen wir den Altersaufbau der Bevölkerung, der sich seit den letzten 100 Jahren entscheidend verändert hat. Jahrhunderte lang herrschte bei der Altersstruktur das Bild der sprichwörtlichen „Alterspyramide“ vor, das sich seit dem stark verändert hat. Bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts verschiebt sich das Verhältnis von jungen und alten Menschen in der Bevölkerung Deutschlands zugunsten der Älteren. Der Trend zahlenmäßig kleiner werdender Jahrgänge im jüngeren Alter wird sich auch noch in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen, der Alterungsprozess in Deutschland wird sich beschleunigen. Heute ist etwa jeder Fünfte älter als 65 Jahre, zur Mitte des Jahrhunderts ist zu erwarten, dass es jeder Dritte sein wird. In unserer Zielgruppe der 45-75 Jährigen wird es bis 2060 immer einen Anteil von 34-38% der Gesamtbevölkerung geben.

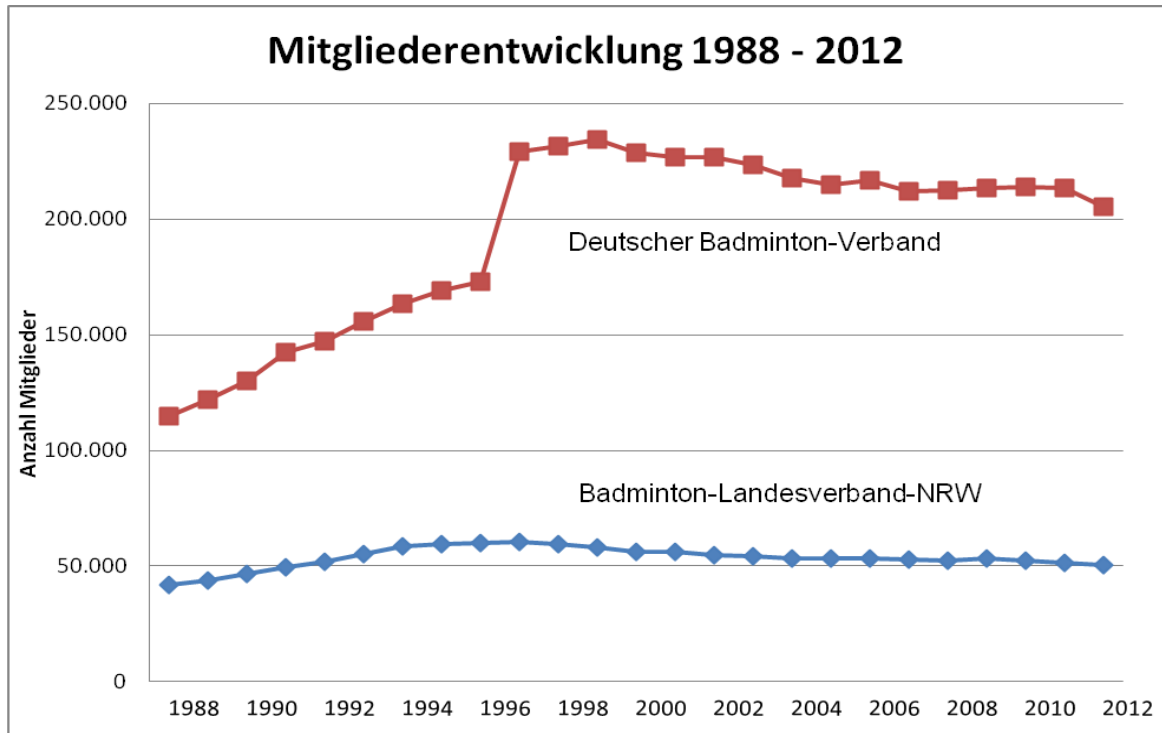


(Datenquelle: Statistisches Bundesamt © BiB 2013)

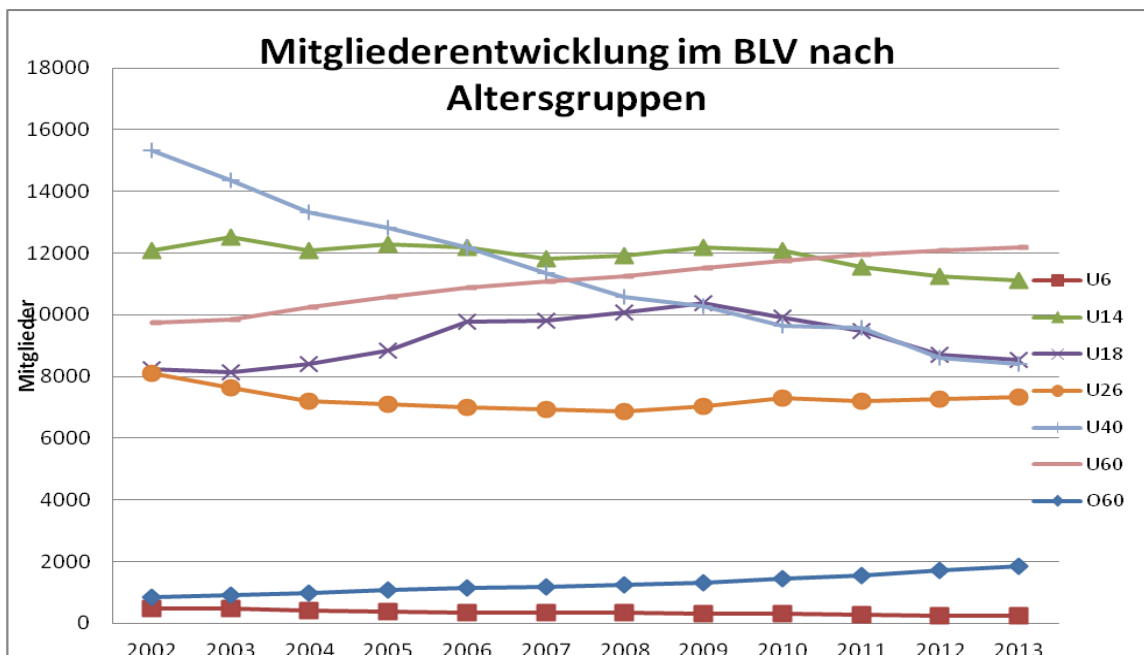
Wenn wir zudem noch davon ausgehen, dass die Lebenserwartung weiter steigt und wir von einer zusätzlichen Lebenszeit zwischen 10-20 Jahren ausgehen, tun sich ganz neue Möglichkeiten und Dimensionen auf. Zumal diese Lebensphase immer aktiver und mit einer besseren Gesundheit als noch vor 50 Jahren bestritten wird. Damit dieser Spielraum nicht ungenutzt bleibt, gilt es auf Vereinsebene mit zu reifen.

2.2 Mitgliederentwicklung

Betrachtet man die Mitgliederentwicklung im Deutschen Badminton-Verband (DBV) und BLV-NRW so lässt sich erkennen, dass nach einem regelrechten „Badmintonboom“ Ende der 1980er Jahre die Mitgliederzahl sowohl im DBV (sprunghafter Anstieg der Mitgliederzahlen 1991 durch die 5 neuen Bundesländer) als auch in NRW Mitte der 90er Jahre stagnierte und seit 1998 langsam aber kontinuierlich sinkt.



Im größten Landesverband des DBV, dem BLV-NRW veränderte sich die Altersstruktur der Mitglieder in den letzten Jahren deutlich. Die Mitglieder der Altersklassen 40 - 60 und über 60 Jahren verzeichnen einen kontinuierlichen Zuwachs, so dass die Personen über 40 Jahren den größten Anteil in einem Fachsportverband stellen, der eigentlich seinen Schwerpunkt im Leistungssport und der Talentförderung junger Menschen sieht.

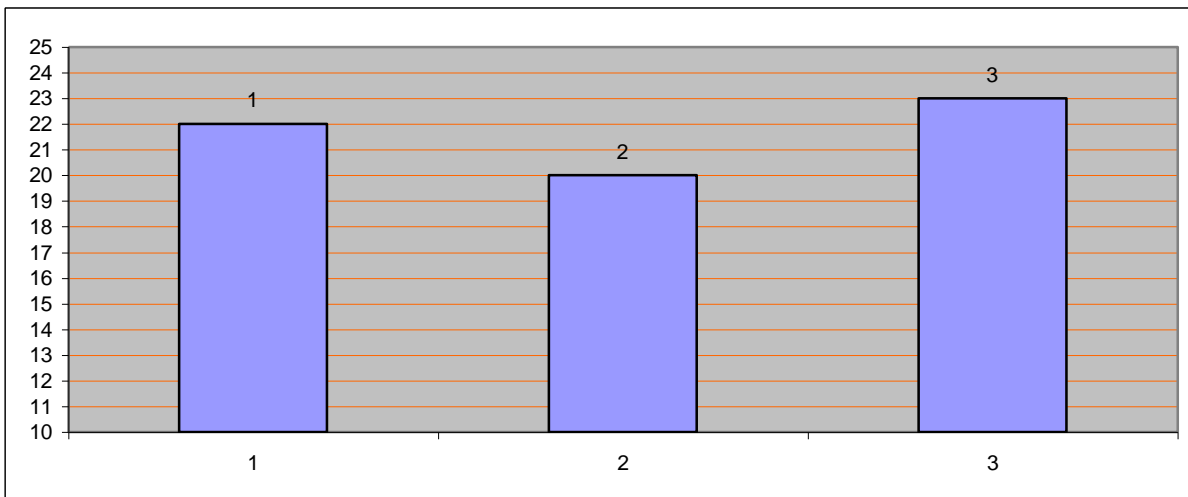


2.3 Bestandserhebung im Oktober 2013

Durch eine Fragebogenaktion hat der BLV-NRW Kontakt zu seinen Mitgliedervereine aufgenommen und sie für das Thema „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ sensibilisiert. Diese Bestandserhebung zeigt einen Ausschnitt der aktuellen Lage in den Vereinen u.a. zum bereits vorhandenen Angebot spezieller Trainingsprogramme.

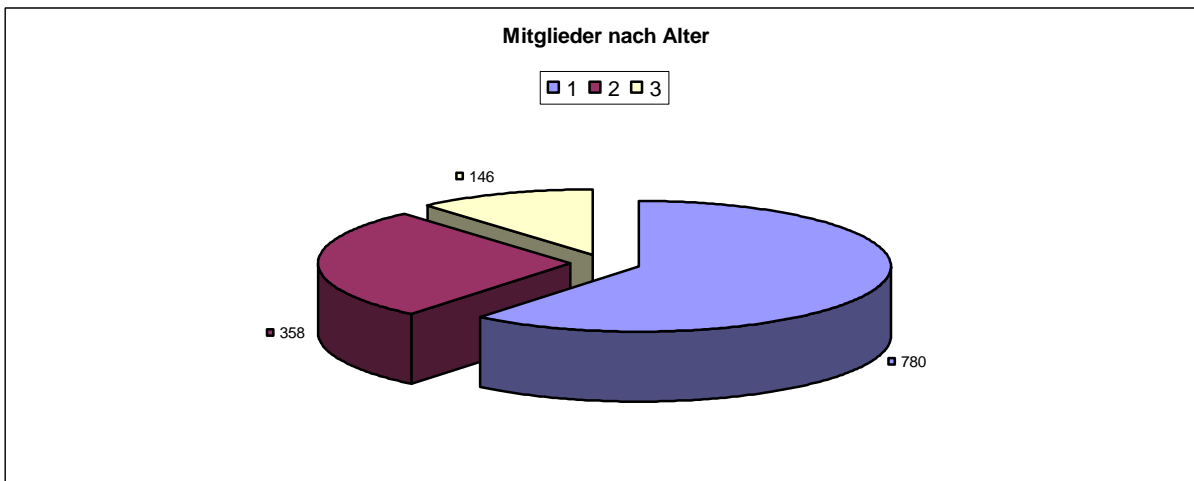
Von 605 befragten Vereinen haben 51 geantwortet (8,43 %). Gut die Hälfte davon bietet Training oder Kurse für O40 an, teilweise in Generationsübergreifenden Gruppen. Dies zeigt den Handlungsbedarf und die Notwendigkeit, weitere und differenziertere Angebote in das Vereinsleben durch gezielte Unterstützung zu integrieren.

Die folgenden Schaubilder zeigen weitere Ergebnisse der Bestandserhebung:



Woran haben die Vereine Interesse:

1. Initiierung an Training/Kurse O40 in Ihrem Verein: 22 von 51.
2. Teilnahme an einer Ausbildung zum „Senior-Trainer-Assistenten“: 20 von 51.
3. Kontaktaufnahme durch den BLV-NRW/Erfahrungsaustausch: 23 von 51.



Mitglieder O40 in den befragten Vereinen: 40-50 Jährige = 780, 51-60 Jährige = 358, über 61 Jahre = 146

Diese Zahlen werden als Grundlage für weitere, regelmäßige Bestandserhebungen verwendet. Neben diesen soll insbesondere durch eine gute und lebendige Kommunikation des BLV-NRW mit den Mitgliedsvereinen zur Verbesserung der Strukturen und Angebote, eine zunehmende Zahl ältere Menschen mit angepassten Badminton-Programmen bewegt werden.

2.4 „Der Traum vom Fliegen“

Der Federball symbolisiert den Wunsch vom Fliegen. Übertragen auf einen Ball, der möglichst lange in der Luft bleibt.

Schon die südamerikanischen Indianer, in deren Mythologie eine Art Federball die Sonne und den Mond symbolisiert, wählten einen befiederten Ball für ihr Spiel aus.

Der „Indiaca“ ist ein weiterer Zeuge dafür, das federballähnliche Spiel eine lange und globale Tradition haben.

Erst der Duke of Beaufort machte durch seinen Sommersitz mit den Namen „Badminton“ eine Art Federballtennis genannt Poona aus Indien zu dem uns bekannten und beliebten Spiel indem er ein Netz spannte, über das der Ball geschlagen wurde.

Bis heute ist diese Faszination ungebrochen. Zumal Badminton einen leichten Zugang liefert. Es bedarf keiner besonderen Kleidung. Zwei Schläger und ein Ball reichen aus und das Spiel kann beginnen. Sogar ohne Feld und Netz, im Garten, auf der Straße, am Strand ist Badminton oder in dieser Form erstmal Federball, möglich.

Es ist eine Sportart, die das Miteinander fördert. Ob man sich den Ball zuspielt oder versucht den Gegner auszuspielen, kann jeder selbst entscheiden. Durch das Gegenüber entsteht sehr schnell eine Beziehung. Es ist Interaktiv und im Vergleich zu anderen Sportarten wie z.B. Walking, wo bestenfalls nebeneinander Sport betrieben wird, im Vorteil. Dieser soziale Faktor wird noch verstärkt, weil jeder mit jedem spielen kann. Mann mit Frau, Eltern mit Kindern jung mit alt und über jede Kultur hinweg. Also sehr familien- und integrationsfreundlich.

Andererseits ist es keine Kontaktsportart und somit von Verletzung durch Fremdverschulden ausgeschlossen.

Die Vorteile, die Badminton auf den motorischen Ebenen bietet, suchen ihres gleichen. Alle 5 *motorischen Beanspruchungsformen* werden beim Badminton abgedeckt.

1. Badminton schult die *Koordination* von Auge und Hand ebenso von Armen und Beinen. Das fordert beide Gehirnhälften und verbessert die Gehirnleistung.
2. Der Bereich *Ausdauer* hat eine zentrale Bedeutung. Wenn 15 Minuten strammes Gehen täglich die Herz Kreislauf Fähigkeit verbessert, kann 15 Minuten Bewegung auf einem Badmintonfeld, mit Oberkörper und Armeinsatz mindestens das gleiche, wenn nicht ein Vielfaches bewirken.
3. Die *Kraft* wird spielerisch gestärkt. Da die Arme, Beine und der Rumpf an der Schlagbewegung beteiligt sind
4. Die *Beweglichkeit* ist durch die Vielfältigkeit der Bewegungen und Anforderungen an die Spielgestaltung gekoppelt und kann je nach körperlichen Möglichkeiten mehr oder weniger eingesetzt und wieder verbessert werden.
5. Badminton kann sehr schnell sein. Wobei die Verbesserung der Schnelligkeit in unserem Programm nicht das Ziel ist. Dieser Aspekt trainiert aber die Konzentration, Reaktion und Balancefähigkeit und ist für die Sturzprophylaxe im Alter von großer Bedeutung.

3. Voraussetzungen

3.1 Warum mit Badminton jung bleiben?

Auf einem Seniorenaktionstag habe ich den Satz gehört: „Federball; wie schön, das habe ich früher oft gespielt. Ob ich das noch kann?“ Oder „Für meine Enkelkinder greife ich zum Schläger und spiele mit ihnen im Garten.“

Das war für viele Besucher der Auslöser es wieder zu versuchen oder aufgrund von Federballerfahrungen beim Badminton im Rahmen der Veranstaltung mitzumachen. Der spielerische Aspekt und die leichte Umsetzung haben sofort ihre Wirkung gezeigt und es entstand eine lockere Spiel- und Sportatmosphäre ohne jemanden erst animieren zu müssen. Dies belegt den hohen Aufforderungscharakter der Sportart.

Hauptanliegen unseres Programms ist es, diese Neugierde und Freude für den Sport in Bahnen für Gesundheit und Wohlbefinden zu lenken.

Natürlich sind viele Ältere in den Vereinen ihrer Sportart treu geblieben, fühlen sich nicht dem „alten Eisen“ zugehörig und wollen keine so genannten Gesundheitsprogramme in Anspruch nehmen. Sofern nur geringfügige körperliche Einschränkungen vorliegen, reicht ggf. schon ein modifiziertes Training oder nur eine neue Idee aus, wie Badminton dennoch weiter fortgeführt werden kann.

Badminton bietet viele Variationsmöglichkeiten. Sie reichen vom klassischen Wettkampf bis zu x-beliebigen Spielformen. Die Anpassungen können für jedes Alter und den motorischen Fähigkeiten entsprechend vorgenommen werden. Ein ansprechendes Programm ist schnell gefunden, wenn nur kleine Details, z.B. spielen ohne Vorderfeld, verändert werden.

Gute Trainingsprogramme, die unterschiedliche Ansätze oder Spezifizierungen haben, können mehr Ältere in Bewegung bringen und halten.

Bedarfsangepassten Modelle brauchen gewisse Voraussetzungen und sind mit den einzelnen Vereinen abzugleichen. Dazu gehört eine Bestandsaufnahme der Hallenkapazitäten, Trainerstatus und Altersstruktur der Mitglieder und die Zielsetzung, wie der Verein sich in Zukunft für den Sport der Älteren positionieren möchte.

Wichtig ist, dass ein Anfang gemacht wird. Jede Gruppe zählt.

Vielleicht sind es zunächst kleine Einheiten. Bedarfsangebote wie z.B. Eltern/Großeltern-Kind Gruppen, gemischte Hobbygruppen bis hin zu breit aufgestellten Trainingszeiten für homogene Gruppen von O40 bis O70.

Die besten Beispiele (Best-Practise) sollen Impulse geben. Es gibt schon eine Vielzahl von Ideen und Aktivitäten dazu, die gesammelt und als Stundenkonzept weiterentwickelt werden können.

Wie bietet man Badminton für Senioren an, damit aus Spaß nicht Schmerz wird? Oder der Frust die Lust ersetzt?

Hauptinteresse der Vereine sollte es sein, qualifizierte Trainer und Übungsleiter für entsprechende Altersgruppen zur Verfügung zu stellen. Dafür brauchen sie Ausbildungen, die sich an den veränderten Bedingungen im Alter orientieren. Dabei wird der Entwicklungsstand dieser Altergruppe berücksichtigt. Das Training wird an die motorischen, kognitiven sowie sozial-psychologischen Veränderungen angepasst. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Kommunikationsschulung und Persönlichkeitsbildung des Trainers, der eventuell jünger ist als seine Teilnehmer. Mittelfristig sollen jedoch vermehrt ÜL aus den Seniorengruppen rekrutiert werden.

3.2 Der Rahmen steht

In NRW sind 605 Badmintonvereine beheimatet. Kinder- und Jugendarbeit wird groß geschrieben und der Leistungssport hat eine lange Tradition. Schon seit 10 Jahren beschäftigt sich das Referat Breitensport im BLV-NRW mit dem Thema „Sport und Gesundheit“ und nimmt inzwischen an drei Programmen des LSB „Sport bewegt NRW“ sehr engagiert teil. Die Zusammenarbeit der Bereiche „NRW bewegt seine KINDER“, „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ und „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ wird im BLV-NRW bewusst praktiziert. In den letzten zwei Jahren konnte der Verband dadurch wichtige Erfahrungen sammeln und Synergien nutzen. Nach einer Neustrukturierung des Landesverbandspräsidiums ist der Breitensport mit einer Stimme im Präsidium vertreten. Das Präsidium ist somit für die Belange des Breitensports sensibilisiert und unterstützt die entwickelten Programme.

Zudem profitiert der Breitensport im BLV-NRW von der räumlichen Nähe zum Landesleistungszentrum sowie zum Bundesstützpunkt – direkt an der Lebensader des deutschen Badmintonsports. Auf die vor Ort vorhandene fachliche und strukturelle Kompetenz kann schnell zugegriffen werden. Gemeinsam mit den hochqualifizierten Trainern aus dem Leistungs- und Breitensport erarbeitet die Koordinationsstelle Stundenbilder und Praxisbeispiele.

In jedem Jahr bildet der BLV-NRW ca. 150 Trainer (Trainer-C Breitensport; Trainer-Assistenten) aus, an Trainerfortbildungen nehmen durchschnittlich 120 Trainer teil. Über diese Angebote kann das Thema „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ unmittelbar transportiert werden.

Eine weitere wichtige Säule in unseren Rahmenbedingungen sind die Medien. Das monatlich erscheinende Verbands-Magazin „Badminton-Rundschau“ trägt die Informationen aus den verschiedensten Rubriken in die Vereine. Zusätzlich veröffentlicht der BLV-NRW alle Artikel auf der eigenen Homepage (www.badminton-nrw.de) und die wichtigsten Mitteilungen in einem zweiwöchigen „Newsletter“. Regelmäßige Veröffentlichungen von Fachartikeln, Beiträgen aus Vereinsprojekten und Teilergebnissen im Bereich Breitensport auf der Homepage erhöhen die aktive Wahrnehmung des Themas.



„Bewegt ÄLTER werden“ in NRW - Jung bleiben mit Badminton
Gabriele Poste BLV-NRW e.V., Dezember 2013

4. Ziele

Aufgrund unserer Fragestellung „Wie wollen wir Älter werden“ geht es für den BLV-NRW darum, mit der demographischen Entwicklung Schritt zu halten. Wir wollen mehr ältere Menschen unter angenehmen Bedingungen bewegen. *Wir reifen mit.* Damit langfristig eine Tradition für Seniorensport geschaffen wird und die gesellschaftspolitische Rolle der Vereine zum Tragen kommt.

Dieses Handlungskonzept dient in erster Linie unseren Vereinen. Ihre Mitgliedergewinnung und -pflege in der Zielgruppe O40 soll deutlich verbessert werden. Für dieses Thema wollen wir die Vereine sensibilisieren und sie tatkräftig unterstützen, indem wir attraktive Angebote für „Ältere“ auf die zu Beine stellen.

4.1 Kurzfristige Ziele (bis Ende KJ 2014)

- Der BLV-NRW erstellt eine Broschüre, mit der die Vereine für ihre Seniorenangebote werben können.
- Auf der BLV-Homepage ist ein Informationspool zu „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ eingerichtet.
- Der Videotrailer „Jung bleiben mit Badminton“ ist produziert und dient zu Werbezwecken (German Open, Verbandstage etc.).
- Die Pilotgruppe „BestYears“ ist mit 10 Teilnehmern eingerichtet.
- Der BLV-NRW bildet die ersten 10 „Senior-Trainer- Assistenten“ aus.
- Erste Stundenbilder und Best-Practise-Beispiele liegen als PDF-Dateien vor und können herunter geladen werden.
- Das Netzwerk ist um mindestens zwei weitere Partner aus Wirtschaft und der Wohlfahrt verstärkt worden.
- Der BLV-NRW verfügt über einen Datenpool von kooperierenden Vereinen, wohltätigen Einrichtungen und Partnern aus der Wirtschaft.

4.2 Mittelfristige Ziele (bis Ende KJ 2015)

- Die Zahl der Mitglieder des BLV-NRW in der Altersstufe O40-O60 ist auf 14.300 Personen gestiegen (Stand 1.1.2013: 13.995 Verbandsangehörige); das entspricht ca. 29 % der Gesamtmitgliederzahl.
- 15 Mitgliedsvereine haben einen Seniorenwart eingesetzt.

4.3 Langfristige Ziele (bis Ende KJ 2017)

- Innovative Senioren-Angebote sind fester Bestandteil in den Konzepten von 30 Mitgliedsvereinen.
- An der Deutschen Sporthochschule Köln wird eine Studie zu „Jung bleiben mit Badminton“ durchgeführt.
- Badminton Betriebssportgruppen werden von mindestens drei weiteren Firmen/Unternehmen in NRW angeboten.

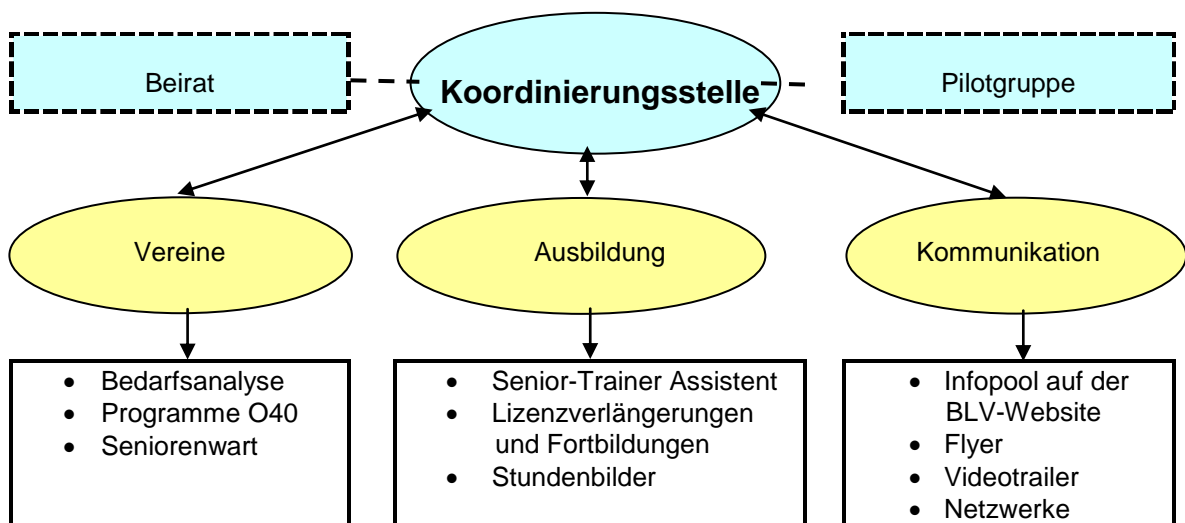
Weitere Ziele ergeben sich durch die aktive Arbeit an diesem Handlungskonzept und durch den kontinuierlichen Austausch mit interessierten Vereinen.

5. Maßnahmen

5.1 Koordinierungsstelle/Fragebogenaktion/Ausbildungskonzept

Die Koordinierungsstelle für „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ ist mit einer hauptamtlichen Kraft in der BLV-NRW Geschäftsstelle besetzt. Das garantiert die Nachhaltigkeit des Programms. Von hier aus können die notwendigen Maßnahmen ergriffen werden.

Der beratene Beirat ist gegründet und trifft sich mindestens zweimal im Jahr. In diesem Gremium wird der aktuelle Stand des Projektes erörtert und die wichtigsten Aufgaben auf Machbarkeit und Finanzierung überprüft. Die Koordinierungsstelle hat im Rahmen der Netzwerkarbeit guten Kontakt zum Mülheimer Sport Bund (MSB) geknüpft, an einem vom MSB durchgeführten Senioren Aktionstag teilgenommen und sich dort mit dem Programm präsentiert. Dabei sind Gespräche mit dem Seniorenbeirat der Stadt Mülheim geführt worden. Ab 2014 wird es eine enge Zusammenarbeit geben.



Die im Oktober 2013 durchgeführte Fragebogenaktion war der erste Schritt zur Sensibilisierung der Badminton Vereine zum Thema „Bewegt ÄLTER werden“. Durch das Versenden der Fragebögen mit Bitte um Antwort sind die Vereine gezielt mit diesem Thema konfrontiert worden. Sie haben sich durch die Fragen mit ihren Strukturen befasst und sind über das Thema hinaus mit uns in Kontakt getreten. Es konnte ein Ausschnitt des vorhandenen Angebotes aufgezeigt werden. Weitere Bestandsabfragen sollen folgen. Der Austausch zwischen BLV und Vereinen wird als Voraussetzung für die Verbreitung zielgruppenorientierter Angebote erachtet.

Das Ausbildungskonzept zum Trainer-Assistenten (DOSB) „Senior-Trainer“ ist erstellt und ausgearbeitet. Es erstreckt sich über 60 LE. Die Ausbildung ist eine wichtige Voraussetzung für die qualitative Umsetzung von zielgruppenspezifischem Training in den Vereinen. Die Inhalte der Ausbildungsmodulen wurden gemeinsam mit dem Ausbildungsteam im BLV erarbeitet und festgelegt. Die Ausbildungstermine für 2014 stehen fest und werden zeitgerecht beworben.

Mithilfe eines Bausteinkonzepts können die Trainer Elemente direkt in bestehende Gruppen einfließen lassen oder neue Strukturen in ihrem Verein aufbauen (Multiplikatorenfunktion). Bei allen Aus- und Fortbildungsmaßnahmen werden sie mit Informationsmaterial ausgestattet. Eine Vernetzung der „Senior-Trainer-Assistenten“ soll u. a. über die BLV-Homepage erfolgen.

5.2 Die nächsten Schritte

Bezogen auf unsere Ziele sind bereits konkrete Maßnahmen zur Umsetzung angelaufen:

- Ein Flyer über das Programm „Bewegt ÄLTER werden im BLV-NRW“ ist in Auftrag gegeben worden. Dieser informiert über zielgruppenspezifische Angebote und deren Umsetzung in den Vereinen. Diese können den Flyer als Werbematerial nutzen, damit es für Interessierte leichter ist, die richtige Sportgruppe für sich zu finden.
- Auf der BLV-Homepage wird ein Informationspool „Bewegt ÄLTER werden im BLV-NRW“ eingerichtet. U. a. sollen die besten Beispiele für badmintonspezifisches Seniorentaining veröffentlicht werden.
- Der BLV-NRW wird Stundenbilder für Badmintontraining O40 erstellen und als PDF-Dateien zum Download bereitstellen.
- Der Videotrailer „Jung bleiben mit Badminton“ wird mit professioneller Hilfe angefertigt.
- Begleitend zu der Ausbildung zum Trainer Assistenten (DOSB) „Senior-Trainer“ wird vom BLV-NRW eine Pilotgruppe ab Frühjahr 2014 eingerichtet. Hier sollen die Badmintonprogramme der Vereine, die Stundenbilder des BLV-NRW sowie die Ausbildungsinhalte der Senior-Trainer-Ausbildung angewendet und überprüft werden („aus der Praxis für die Praxis“, siehe 5.3). Eine Interessentenliste von Teilnehmern existiert bereits.
- Der BLV-NRW legt einen Datenpool an, der Vereine mit Seniorenangeboten, unterstützende Organisationen aus der Gesundheit und Wohlfahrtsverbände erfasst und bereits existierende Kooperationen dokumentiert.
- Weitere Kontakte zu Senioreneinrichtungen (Diakonie, AWO, Lebenshilfe) werden geknüpft und der Beirat um 1-2 Personen aus dem Seniorenbeirat der Stadt und des medizinischen oder pflegerischen Sektor erweitert.
- Zusätzlich wird angestrebt, Netzwerke mit kommerziellen Einrichtungen (z.B. Badminton-Centern) aufzubauen. Das kann bei fehlenden Hallenkapazitäten wichtig sein.

5.3 Die Pilotgruppe als gesondertes Instrument

An dieser Stelle soll noch einmal genauer auf die Pilotgruppe eingegangen werden, weil sie nicht als Einzelaktion missverstanden werden darf. Sie erfüllt eine wichtige Funktion, um unsere Ausbildungsinhalte zu erproben und mit der Umsetzbarkeit im realen Trainingsbetrieb abzugleichen. So kann das weiter gegebene Wissen in der Praxis getestet, Kontakt mit Aktiven aufgenommen, Ideen, Verbesserungen und Kritik direkt aufgegriffen werden. Diese Schnittstelle verhindert fehlerhafte Annahmen und deren Verbreitung. Somit ist die Pilotgruppe ein Regler, der die Feinjustierung des Programms in der Praxis erleichtert. Es kommen weitere positive Aspekte der Pilotgruppe zum Tragen. Sie stellt eine zusätzliche Plattform für Vereine da, sich das Konzept in der Praxis anzusehen. Übungsleiter können hospitieren und zum Ausbildungslehrgang animiert werden.

Somit ist sie Vorbild und hat Modellcharakter in einem. Zudem können teilnehmende Senioren nach einer gewissen Zeit entscheiden, ob sie sich einem Verein anschließen, oder ob sie sich ggf. selbst als „Senior-Trainer- Assistent“ ausbilden lassen wollen.

5.4 Die Idee des Seniorenwarts

Der Seniorenwart soll die Interessen der Älteren in den Vereinen vertreten.

Die Personengruppe O40 und älter läuft in der Regel im normalen Trainingsbetrieb mit. Es gibt nur wenige Zielgruppenorientierte Angebote.

Die Zahl der Turnierteilnehmer über 40 Jahre ist in den letzten 10 Jahren kontinuierlich angestiegen. Daran sieht man das Interesse der Bestandsmitglieder am aktiven Wettkampf- und Trainingsbetrieb. Für diese motivierten Sportler ist also weitestgehend gesorgt. Sie sind dem Badmintonsport meistens schon länger verbunden. Haben entweder seit der Jugend gespielt oder im frühen Erwachsenenalter mit der Sportart begonnen. Sie bleiben ihrem Sport treu und organisieren ihr Training eigenständig in bestehenden Gruppen.

Für ältere Neu- oder Wiedereinsteiger, nach z.B. krankheits- oder berufsbedingter Pause, gibt es kaum spezielle Gruppen. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Oft fehlen Übungsleiter, Hallenkapazitäten und Ideen, wie diese Chance zur Gewinnung neuer Mitglieder genutzt werden kann. Außerdem ist die Hemmschwelle für Ältere, die diese Sportart neu beginnen wollen, groß. Nur etwa 40 Prozent der sporttreibenden „Älteren“ nehmen Angebote von Sportvereinen wahr. Das Angebot in den Vereinen erscheint oft zu wenig auf die Bedürfnisse Älterer zugeschnitten, es mangelt an (dafür ausgebildeten) Übungsleitern.

Eine Möglichkeit, dieses Thema zum festen Bestandteil der Vereinsarbeit zu machen, ist die Einsetzung eines Seniorenwartes in den Vereinen. Er kann der Initiator neuer Angebote sein, Übungsleiter für den Seniorensport und sonstige Mitstreiter gewinnen und als Ansprechpartner für die Zielgruppe fungieren, deren Interessen er beim Vorstand vertritt. Der Seniorenwart ist das Pendant zum Jugendwart, den jeder kennt. Die Einrichtung einer solchen Anlaufstelle ist somit ein Wettbewerbsvorteil für die Vereine und sollte trotz grundsätzlicher Probleme bei der Gewinnung von Funktionsträgern aktiv angegangen werden.

5.5 Maßnahmen auf längere Sicht

Auf die Umsetzung der langfristigen Ziele soll hier nur kurz eingegangen werden:

- Einmal im Jahr organisiert der BLV-NRW eine Tagung (Zukunftswerkstatt) für Vereine – zukünftig hoffentlich auch für Senioren-Trainer und Seniorenwarte! - um das Programm und innovative Angebote vorzustellen und gemeinsam zu entwerfen.
- Das Ausbildungsteam des BLV-NRW entwickelt Fortbildungen zur Qualitätssicherung für den „Senior-Trainer-Assistenten“.
- Nach Möglichkeit sollen an der Deutschen Sporthochschule in Köln Diplomarbeiten oder eine Studie zum Thema „JUNG bleiben mit Badminton“ verfasst werden, um ggf. weitere Informationen/Argumente für Badmintontraining in der Zielgruppe zu erhalten.
- Bewegte Mitarbeiter sind gesunde Mitarbeiter. Deshalb will der BLV-NRW weitere Firmen und Unternehmen für Badminton als Betriebssport begeistern, mit einer Anbindung an Vereinsangebote. Somit kann es ggf. besser gelingen, die Menschen während ihres Arbeitslebens an den betreuten Sport im Verein zu binden bzw. heranzuführen („lebenslanges Sporttreiben“).

6. Fazit

Mit dem Start der Ausbildung zum Trainer-Assistenten (DOSB) „Senior-Trainer“ und dem Aufbau der Pilotgruppe sind zwei wesentliche Bestandteile des Handlungskonzeptes umgesetzt und stehen den Vereinen zur Verfügung.

Mit den Zielvorgaben und den dazugehörigen Maßnahmen kann der Gesundheitsorientierte Seniorensport langfristig in den Vereinen etabliert werden.

Der BLV-NRW trägt damit Sorge für nachhaltige Verbandsstrukturen, Qualitätssicherung und den Aufbau einer neuen Tradition für Seniorensportangebote.

In vielen Vereinen wird der Bedarf zu neuen Strukturen und Programmen – noch – nicht gesehen. Durch qualitativ gute Angebote des BLV-NRW und kontinuierliche Kommunikation zum Thema sollte es möglich sein, mehr und mehr Vereine zum Aktiv werden zu bewegen.

Das hier vorgelegte Handlungskonzept versteht sich als Startversion ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Aus den kommenden Aufgaben und der nun beginnenden Diskussion werden sich Änderungen und Ergänzungen ergeben.

7. Schlusslicht mit Ausblick

Ab wann zählt Mann oder Frau zu den Älteren? Wir sprechen hier von einer heterogenen Bevölkerungsgruppe, die eine Spanne von 50 Jahren umfassen kann und sehr unterschiedliche Bedürfnisse hat. Allein die Titulierung birgt Gefahren. Es gibt so viele Begriffe dazu wie z.B. Senioren, Oldies, Veteranen, Altersklassen Sport, Sport der Älteren, BestYears, Richtig fit mit 50, 40+ und viele Weitere. Doch jeder ist so alt, wie er sich fühlt! Und somit gilt es, das eigentliche Ziel im Auge zu behalten, das da heißt, seine Sportart bis ins hohe Alter durch angepasste Bedingungen an seine Bedürfnisse fortzuführen. Da wir alle Zeugen und Teilnehmer zugleich an dieser Entwicklung sind, können wir gemeinsam dem „Gespenst des Alterns“ seinen Schrecken nehmen. Und haben die besten Argumente für eine Weiterentwicklung der Sportangebote im Verein und eine mit Altersweitsicht geführte Sportpolitik. Dann wäre eine reife Leistung erbracht und der Ausblick in die Zukunft tröstlich, ja fast schon herbeigesehnt.