

## 1. Schritt

Fülle die  
Kurzbewerbung aus!



## 2. Schritt

Dein Verein bekommt  
von uns das Arbeitsheft  
„Der Weg zum Gütesiegel“

## 4. Schritt

Bei Bedarf kommen  
wir zu Euch und  
unterstützen Euch auf  
dem Weg zum Gütesiegel

## 3. Schritt

Dein Verein überprüft, ob  
er bereits gut aufgestellt  
ist oder sich noch am  
Anfang der Entwicklung  
zu einem altersgerechten  
Sportverein befindet

## 5. Schritt

Verleihung des  
Gütesiegels!



# Gesund und mobil älter werden

## Arbeitsheft

Der Weg zum Gütesiegel



## Gesund und mobil älter werden Der Weg zum Gütesiegel

### Herausgeber

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.  
Maschstr. 18, 30169 Hannover

### Idee & Umsetzung

Uschi Selchow, Tina Pfitzner, Sam Gräber, Micha Nesemeyer, Claudia Nolden

### Fotos

Niedersächsischer Turner-Bund e.V., Agentur MINKUSIMAGES

### Layout

Jessika Pries Print- und Onlinewerbung  
www.pries-werbung.de

Entstanden im Rahmen des Projektes „Gesund und mobil älter werden“  
in Kooperation mit der AOK Niedersachsen

Gesund und mobil älter werden – Der Weg zum Gütesiegel  
2. überarbeitete Auflage, Januar 2023

### Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

Landesturnschule Melle  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16  
49324 Melle

 gemo@NTBwelt.de

 gemo.NTBwelt.de



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Kriterien zur Vergabe</b>	<b>10</b>
<b>Arbeitshilfe</b>	<b>11</b>
<b>Analyse</b>	<b>12</b>
Vereinsdaten	<b>13</b>
Vereinsangebote	<b>14</b>
Bewegungsangebote	<b>14</b>
Angebote zur Förderung sozialer Kontakte	<b>20</b>
Besondere Veranstaltungen	<b>24</b>
Unterstützungsleistungen	<b>27</b>
Materialien	<b>28</b>
Mitarbeitende	<b>30</b>
Ansprechpersonen	<b>30</b>
Übungsleitende und Engagierte	<b>32</b>
Zusammenarbeit mit anderen Organisationen	<b>34</b>
Vereinsunterstützung durch die AOK	<b>38</b>
Öffentlichkeitsarbeit	<b>39</b>
<b>So geht es weiter</b>	<b>41</b>
<b>Kopiervorlagen</b>	



## Liebe Turnvereine,

mit dem Gütesiegel „Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-)Angeboten“ macht der Niedersächsische Turner-Bund e.V. den nächsten Schritt, um auf den demographischen Wandel der Gesellschaft zu reagieren. Konkrete Zahlen sind schwer vorauszusagen. Eines steht allerdings fest: Der Anteil älterer Menschen in Deutschland wird weiter steigen. Dabei werden diese „Älteren“ zugleich immer älter. Bereits heute sind rund 40 % der Sporttreibenden in Niedersachsen älter als 50 Jahre. Diese Zielgruppe laden wir ein, den Turnverein als Ort zu entdecken, der eine soziale Heimat darstellen und zur Gesundheit beitragen kann.

Die gesellschaftliche Relevanz von Sportvereinen, mit ihrem vielgelobten Engagement Ehrenamtlicher und Freiwilliger, ist unbestritten. Mit Blick auf demografische und gesellschaftliche Veränderungen ist eine der Herausforderungen für die Zukunftsfähigkeit unserer Vereine, nicht allein als Sportdienstleister und Gesundheitsförderer, sondern eben auch als ein Ort der Gemeinschaft wahrgenommen zu werden.

Für die agilen und gesunden 80-Jährigen gilt das Gleiche wie für die 62-Jährigen mit starken körperlichen Einschränkungen: Mobilität und soziale Kontakte sind die Voraussetzungen für ein aktives und unabhängiges Leben. Dieses Arbeitsheft soll Euch helfen, zu überprüfen, ob Euer Verein bereits auf die sehr unterschiedlichen Bedürfnisse der heutigen und zukünftigen Älteren vorbereitet ist.

Viel Freude bei der Beschäftigung mit diesem Arbeitsheft und mit der Zukunftsgestaltung in Eurem Verein.

*G. Garbe-Köhnecke*

Gudrun Garbe-Köhnecke  
Vorsitzende „Ältere“  
im Niedersächsischen Turner-Bund e.V.



## Das Projekt „Gesund und mobil älter werden“

### Hintergrund

Die Gesundheit älterer Menschen ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Körperlich bedingte Einschränkungen haben einschneidende Folgen für ihre gesellschaftliche Teilhabe und führen häufig zu einer isolierten Lebensweise (Risikofaktor Einsamkeit). Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen sie in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben. Die präventive Gesundheitsförderung Älterer muss daher einen besonders hohen Stellenwert in der Gesellschaft bekommen.

### Unsere Vision

Im Jahr 2030 ist es selbstverständlich, dass über 65-jährige Mitglied in einem Turn- und Sportverein sind, dort an präventiven und rehabilitativen Bewegungsangeboten teilnehmen und sich für und in der Vereinsgemeinschaft engagieren. Sie sind froh darüber, dadurch bis ins hohe Alter gesund, eigenständig und mobil in ihrer gewohnten Lebensumgebung bleiben zu können. Sie sind dadurch in ein soziales Netzwerk eingebunden, durch Übungsleitende und Bewegungsbegleiter\*innen des Vereins betreut und bis ins hohe Alter nicht von häuslicher oder stationärer Pflege abhängig.

### Unsere Ziele

- Ältere Menschen nehmen den Sportverein als soziale Begegnungsstätte und „Gesundheitsförderer“ in der Kommune wahr.
- Ältere Menschen nehmen regelmäßig an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teil und integrieren Bewegung in ihren Alltag. Sie verfügen über vielfältige soziale Kontakte.
- Sportvereine werden durch Beratung und Begleitung sowie durch die Bildung lokaler Netzwerke befähigt, Maßnahmen zu initiieren, die ältere Menschen in die Lage versetzen, möglichst lange selbständig, mobil und gesund in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.
- Sportvereine werden zu einem zentralen Bewegungs-Netzwerk der Organisationen und Institutionen, die sich in der Kommune um ältere Menschen kümmern.

### Unsere Handlungsfelder



Schaffung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum



Unterstützung/ Schaffung sozialer Kontakte



Stärkung der Gesundheits- bzw. Handlungskompetenz



Bewegung im Alltag und zu Hause



*perspektivisch*  
Aktivierung im Kontext Pflege



Der demografische Wandel und die sich dadurch ergebenden Herausforderungen für Deinen Verein, sind gute Gründe dafür, dass Du Dich mit Deinem Verein auf den Weg zu einem altersgerechten Sportverein begibst und Dich mit diesem Arbeitsheft beschäftigst.

## Der Weg ist das Ziel

... zumindest ein Teilziel. Grundsätzlich ist das Ziel des Gütesiegels, einen Prozess zur Vereinsentwicklung anzustoßen. Daher gibt es im Rahmen der Vergabe des Qualitätssiegels weiche Kriterien, die sozusagen positiv die Entwicklung honorieren/bewerten.

Andererseits gibt es aber auch harte Kriterien, die wir für unabdingbar halten, wenn man sich auf den Weg zu einem altersgerechten Verein macht. Dazu gehören:

### ● Ansprechpersonen

Es müssen für die verschiedenen Aufgaben und Rollen (siehe Seite 30) jeweils eine Ansprechperson benannt sein. Das können für alle Aufgaben ein und dieselbe Person aber auch drei unterschiedliche sein.

### ● Bewegungsangebote

Mindestens 50 % der Angebote für ältere Menschen sollen Bewegungsangebote sein. Für jeweils 100 gemeldete ältere Menschen sollten dies mindestens zwei sein.

### ● Angebote zur Förderung sozialer Kontakte

Es ist wichtig, dass Euer Verein nicht nur ältere Menschen mit Bewegungsangeboten bedient, sondern darüber hinaus müssen regelmäßig auch Möglichkeiten und Angebote geschaffen werden, dass sie jenseits des Sporttreibens zusammenkommen können.

Mindestens 25 % der Angebote sollen den Aspekt „Förderung der sozialen Kontakte“ berücksichtigen und regelmäßig/kontinuierlich, mindestens einmal im Quartal stattfinden. Für jeweils 100 gemeldete Ältere sollte dies mindestens eins sein.

### ● Offenheit für Nichtmitglieder

Eine Vielzahl ältere Menschen ist nicht/noch nicht in einem Verein Mitglied. Daher ist es wichtig, dass das Vereinsangebot durch Kurse oder Projekte grundsätzlich auch für Nichtmitglieder offen ist.

Somit kann Dein Verein auch Nichtmitglieder für ein Dauerangebot und damit für eine Vereinsmitgliedschaft gewinnen. Es muss wenigstens ein spezielles (offenes) Angebote für Nichtmitglieder geben.

### ● Zusammenarbeit und Kooperation

Im Bereich der Seniorenarbeit gibt es viele verschiedene Organisationen. Durch eine Zusammenarbeit von Sportvereinen mit anderen Einrichtungen wie Begegnungsstätten, Kirchengemeinden oder Wohlfahrtsverbänden können Synergien entstehen. Gemeinsam lässt sich mehr erreichen. Daher muss wenigstens eine Zusammenarbeit mit einer anderen Institution bestehen (siehe Seite 34).

## So nutzt Ihr das Arbeitsheft!

Dieses Heft ist nicht nur zum Lesen, sondern es ist ein ARBEITS-Heft. Das bedeutet, dass Ihr Euch in ihm informieren könnt, in ihm schreiben sollt, Eure Gedanken aufmalen oder anders zu Papier bringt, nächste Schritte plant – kurz: mit ihm arbeitet!

Zu Eurer Orientierung haben wir verschiedene Symbole verwendet. Die Symbole und die farblichen Kennzeichnungen sollen Euch helfen, die verschiedenen Arbeitsschritte gut zu organisieren und Informationen leicht wieder zu finden.



### **zum Ausfüllen**

Hier heißt es „Stift zur Hand und losgeschrieben“!  
Hier werden wichtige Informationen gesammelt und für den weiteren Verlauf festgehalten.



### **Infobox**

Hier findet Ihr nützliche Tipps und Informationen für Eure Arbeit und darüber hinaus. Es lohnt sich immer, an dieser Stelle genau zu lesen.



### **Eure nächsten Schritte**

Hier findet Ihr Fragestellungen zur Inspiration für mögliche nächste Schritte in Richtung Gütesiegel. Hier ist Platz für Eure Ideen, Wünsche und Notizen.

## Vereinsdaten

Jeder Verein ist anders, deshalb ist die Vereinsgröße (also die gesamte Mitgliederzahl) eine wichtige Bezugsgröße. Ganz besonders entscheidend für einen altersgerechten Sportverein ist der Anteil der über 60-jährigen Menschen im Verein. In Eurer Kurzbewerbung habt Ihr uns bereits geschätzte Zahlen übermittelt. An dieser Stelle möchten wir von Euch die tatsächlichen Zahlen. Ihr findet die tatsächlichen Zahlen im sogenannten „Meldebogen“, den Euer Verein jährlich an den LSB übermittelt.



Bitte ausfüllen Wer wird sich an der Bearbeitung dieses Heftes beteiligen?



Bitte ausfüllen

Wie viele Mitglieder hat Euer Verein insgesamt?	Anzahl
Wie viele Mitglieder in Eurem Verein sind älter als 60 Jahre?	Anzahl
Errechnet hier bitte den prozentualen Anteil der über 60jährigen: (Rechenweg: Anzahl über 60jährigen geteilt durch Anzahl Mitglieder gesamt mal 100)	Prozent %
Wie viele Mitglieder meldet Euer Verein unter Turnen?	Anzahl

## ANALYSE



Jetzt geht es los!

Auf den folgenden Seiten fragen wir bei Euch zu den unterschiedlichen Bereichen Informationen und Daten ab! Das soll Euch dabei helfen alle notwendigen Informationen in Eurem Verein zu sammeln, einen Überblick über diese zu erhalten und mögliche Potentiale zu entdecken.

Bevor Ihr mit der der Bearbeitung dieses Arbeitsheftes beginnt, macht Euch Gedanken darüber, welche Menschen Ihr beteiligen wollt.

Wir erwarten, dass Ihr Mitstreiter\*innen, Übungsleiter\*innen und Vereinsvorsitzende mit einbindet. Aber auch kritische Personen können sehr hilfreich sein und lassen Euch an der einen oder anderen Stelle vielleicht noch einmal genauer nachdenken!

## Vereinsangebote

### Bewegungsangebote

Bewegungsangebote sind das Herzstück der Vereinsarbeit. Egal ob im Dauer- oder Kursangebot: Hier finden (nicht nur) ältere Vereinsmitglieder ihre Heimat. Wir möchten, dass Menschen im Verein bewegt alt werden bzw. im Alter den Verein für sich entdecken.



#### Welche Angebote meinen wir, wenn wir von Bewegungsangeboten sprechen?

Wahrscheinlich werdet Ihr staunen, wie viele Bewegungsangebote Euer Verein bereits für die Zielgruppe Ältere vorhält. Das könnten sein:

- speziell ausgewiesene Seniorengruppen (ggf. Hockergymnastik o.ä.)
- Turn- und Sportgruppen, deren Mitglieder im Laufe der Jahre im Verein gemeinsam alt geworden sind.
- Angebote für passive Mitglieder
- Präventions- und Rehabilitationsgruppen, deren Indikation/Inhalte speziell auf altersbedingte Beeinträchtigungen abzielen
- Präventionskurse wie z.B. Fit bis ins hohe Alter, Trittsicher durchs Leben, ATP
- 3000 Schritte für die Gesundheit
- Schwimmen/Wassergymnastik
- Walkinggruppen
- Qi-Gong, Tai-Chi, Yoga, ...



Tragt bitte in der folgenden Tabelle alle Bewegungsangebote ein, an denen in Eurem Verein ältere Menschen teilnehmen können. Kennzeichnet dabei bitte durch Ankreuzen die

- Angebote (Dauer- und Kursangebote), die mindestens **einmal wöchentlich** stattfinden (Ferien ausgenommen)
- Angebote, die **dauerhaft offen für Nichtmitglieder (Nicht-MG)** sind. Damit ist nicht die Möglichkeit einer „Schnupper-Teilnahme“ gemeint.
- Angebote, die **barrierefrei** (Erläuterung siehe Seite 18) zugänglich sind.

Hinweis: Sollte in dieser oder in den folgenden Tabellen der Platz nicht ausreichen, findet Ihr am Ende dieses Heftes Kopiervorlagen. Oder Ihr schaut auf [gemo.NTBwelt.de](http://gemo.NTBwelt.de) – dort stehen Euch im Bereich „Gütesiegel“ die Tabellen als Datei zum Download zur Verfügung.

Bitte ausfüllen

Bewegungsangebote	1x pro Woche	offen für Nicht-MG	barrierefrei
Name des Bewegungsangebots ----- Sparte und ggf. Stichpunkte zu den Inhalten ----- Name der Übungsleitung ----- Wochentag, Zeit und Ort -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Name des Bewegungsangebots ----- Sparte und ggf. Stichpunkte zu den Inhalten ----- Name der Übungsleitung ----- Wochentag, Zeit und Ort -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewegungsangebote	1x pro Woche	offen für Nicht-MG	barrierefrei
Name des Bewegungsangebots ----- Sparte und ggf. Stichpunkte zu den Inhalten ----- Name der Übungsleitung ----- Wochentag, Zeit und Ort -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Name des Bewegungsangebots ----- Sparte und ggf. Stichpunkte zu den Inhalten ----- Name der Übungsleitung ----- Wochentag, Zeit und Ort -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Name des Bewegungsangebots ----- Sparte und ggf. Stichpunkte zu den Inhalten ----- Name der Übungsleitung ----- Wochentag, Zeit und Ort -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**... weitere Inhalte ...**



**Habt Ihr Ideen oder Wünsche, welche besonderen Veranstaltungen für die Zielgruppe Ältere Ihr noch etablieren möchtet? Hier habt Ihr Platz für Eure Notizen:**

Welche Ideen habt Ihr für besondere Veranstaltungen für Ältere?

.....

.....

.....

Wer könnte die Planung dieser Angebote übernehmen?

.....

.....

Wo könnten diese Angebote stattfinden?

.....

.....

.....

.....

.....



## Unterstützungsleistungen



**Es gibt weitere Unterstützungsleistungen von Vereinen für ältere Menschen/Vereinsmitglieder.**

Darunter verstehen wir beispielsweise:

- Hol- und Bringdienste zu Vereinsangeboten
- Einkaufshilfen
- Digitalisierungsangebote bzw. -hilfen
- Plauderstunden
- ...
- Besuchs- und Begleitdienste
- „Telefonbuddys“
- ...



**Wie unterstützt Ihr Eure Mitglieder?**

.....

.....

.....



**Welche Unterstützungsangebote könnt Ihr Euch in Zukunft noch vorstellen? Haltet hier Eure Geistesblitze fest!**

.....

.....

.....

**... weitere Inhalte ...**

## Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

Landesturnschule Melle  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16  
49324 Melle

 [gemo@NTBwelt.de](mailto:gemo@NTBwelt.de)

 [gemo.NTBwelt.de](http://gemo.NTBwelt.de)

