



Projekt Mann-oh-Mann

Babyboomer-Männer in
Bewegung bringen

Ehrfried Deschner

Beauftragter für Seniorensport im Hegau-Bodensee-Turngau
Beauftragter für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ im
Badischen Turner-Bund

01/2025

Inhaltsverzeichnis

1	AUSGANGSLAGE	1
2	BABYBOOMER – EINE GENERATION MIT GROSSEM POTENZIAL FÜR TURN- UND SPORTVEREINE	1
3	WAS IST DEN BABYBOOMERN WICHTIG?	2
3.1	Vor welchen Herausforderungen stehen Vereine, männliche Babyboomer für ihre Angebote zu begeistern?	3
3.2	Was ist Babyboomer-Männern beim Sport im Verein wichtig?	4
3.3	Wunsch und Wirklichkeit	5
4	WIE „ANGELT“ MAN SICH BABYBOOMER-MÄNNER?	5
4.1	Attraktiv gestalteter Internetauftritt	5
4.2	Direkte Ansprache	6
4.3	Indirekte Ansprache	7
5	IST UNSER VEREIN FÜR DIE BABYBOOMER VORBEREITET?	7
5.1	Organisatorisches (Umgang mit Nichtmitgliedern)	7
5.2	Attraktive Sport- und Bewegungsangebote	7
5.3	Neue Wege gehen	8
6.	NICHT NUR DER SPORT IST WICHTIG!	9
7.	BEISPIELE FÜR ERFOLGREICH UMGESETZTE BABYBOOMER-ANGEBOTE VON VEREINEN IM BTB	10
7.1	TuS Iznang – Gruppe: Fitnessmänner	10
7.1.1	Interview mit Heiner (Jahrgang 1957), regelmäßiger Teilnehmer in der Gruppe	10
7.1.2	Interview mit Stefan (Jahrgang 1964), Co-Trainer der Gruppe	11
7.2	TV Friedingen – Gruppe: Einhandvolleyball	11
7.2.1	Interview mit der gesamten Gruppe	11
7.3	TuS Böhringen – Gruppe: Fit in den Tag	12
7.3.1	Interview mit Günter (Jahrgang 1967), regelmäßiger Teilnehmer der Gruppe	12
7.3.2	Interview mit Herbert (Jahrgang 1953), Co-Trainer der Gruppe	13
7.4	TV Schriesheim - E-Bike-Gruppe	14
7.4.1	Interview mit Klaus Reitberger (Jahrgang 1954), Leiter der Gruppe	14
8	BEVOR ICH’S VERGESSE	15
9	Anhang 1: Spielregeln für das Einhandvolleyballspiel	
10	Anhang 2: Schaubild Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein	

1 AUSGANGSLAGE

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Beauftragter für den Seniorensport beim Hegau-Bodensee-Turngau und als Beauftragter des Badischen Turner-Bundes für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ ist es mir sehr wichtig, das Thema „Wie kann ich Babyboomer – und hier speziell die Männer – für die Wahrnehmung von Bewegungs-

angeboten in den Turn- und Sportvereinen begeistern?“

Besonderen Wert legte ich auf den praktischen Bezug zur täglichen Vereinsarbeit, um daraus potenzielle Ansätze und Vorschläge abzuleiten. Meine Arbeit basiert auf folgenden Grundlagen:

- Projekt „Männersache“ der Universität Bayreuth (2023)
- Leitfaden „Best Ager im Turn- und Sportverein“ des Badischen Turner-Bundes (2023)
- Vereinsumfrage zum Thema Best Ager in Vereinen des Badischen Turner-Bundes (2023)
- Erkenntnisse aus zahlreichen Gesprächen mit Vereinsvertretern (2023 – 2024)
- Infoaustausch mit Vereinen, die neu den Erstantrag für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ gestellt haben (2022 - 2024).

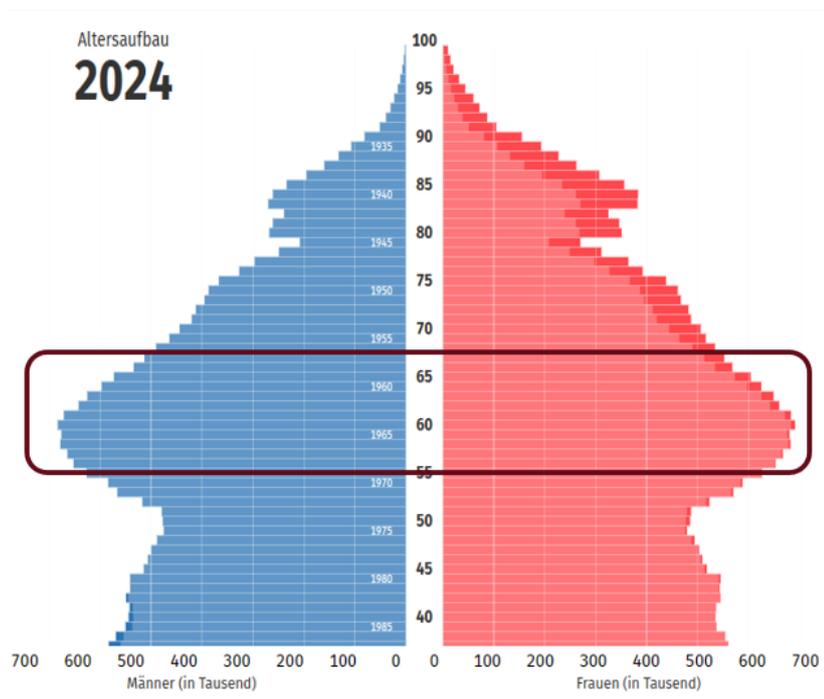
Des Weiteren führte ich mehrere Interviews mit Männern, die in Babyboomer-Sportgruppen regelmäßig beim Training dabei sind.

Ich habe deren Antworten in diesem Dokument wiedergegeben (siehe Kapitel 7).

2 BABYBOOMER – EINE GENERATION MIT GROSSEM POTENZIAL FÜR TURN- UND SPORTVEREINE

Babyboomer wird die Generation genannt, deren Personen zwischen 1954 und 1969 geboren wurden. 1964 war mit 1,36 Millionen

Neugeborenen das geburtenstärkste Jahr überhaupt. Im Jahr 2023 kamen im Vergleich nur 692 989 Kinder zur Welt.



Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Seit 2019 gehen die Babyboomer in den Ruhestand, werden im Jahr 2024 zwischen 55 und 70 Jahre alt sein und machen einen sehr großen Bevölkerungsanteil aus (vgl. Körber-Stiftung, 2018 & Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2018)

Aufgrund der erlebten Phase des wirtschaftlichen Wachstums in Kindheit und Jugend, sind diese Menschen eine Generation, die geprägt ist durch Zielstrebigkeit, Leistungsbereitschaft und berufliche Karriere. Diese Generation prägte erstmals den Begriff „Workaholic“ und ist meist gut qualifiziert. Ihr Einkommen und Lebensstandard sind im Vergleich zu vorherigen Generationen gestiegen. Darüber hinaus werden Babyboomer älter als vorherige Generationen; und sie fühlen sich gleichzeitig jünger. Der Gesundheitszustand einer 65-jährigen Person heute, entspricht etwa dem einer 55-jährigen Person im Jahr 1970. Dennoch nahm trotz generell steigender Lebenserwartung die funktionale Gesundheit laut Deutschem Alterssurvey (2021) bei den 50- bis 64-Jährigen ab. Das heißt, dass die Babyboomer im Alltag häufiger gesundheitlich eingeschränkt sind als Gleichaltrige früherer Generationen zuvor.

Somit gewinnt diese Altersgruppe immer mehr an Bedeutung für die gesellschaftlichen Teil-

Zielgruppe Babyboomer – Charakteristika:

- Ausgeprägtes Qualitätsbewusstsein
- Anspruchsvoll mit klaren Vorstellungen
- Fühlen sich vom Begriff „Senioren“ nicht angesprochen
- Freizeit und Vergnügen haben hohe Priorität (WoMo-Generation)
- Selbstständigkeit und Unabhängigkeit wichtig
- Bedürfnis nach sinnvollen Aufgaben
- Aufgeschlossenheit für neue Entwicklungen
- Finanzielle Sicherheit und hohe Kaufkraft
- Multiplikatoren mit großem Netzwerk

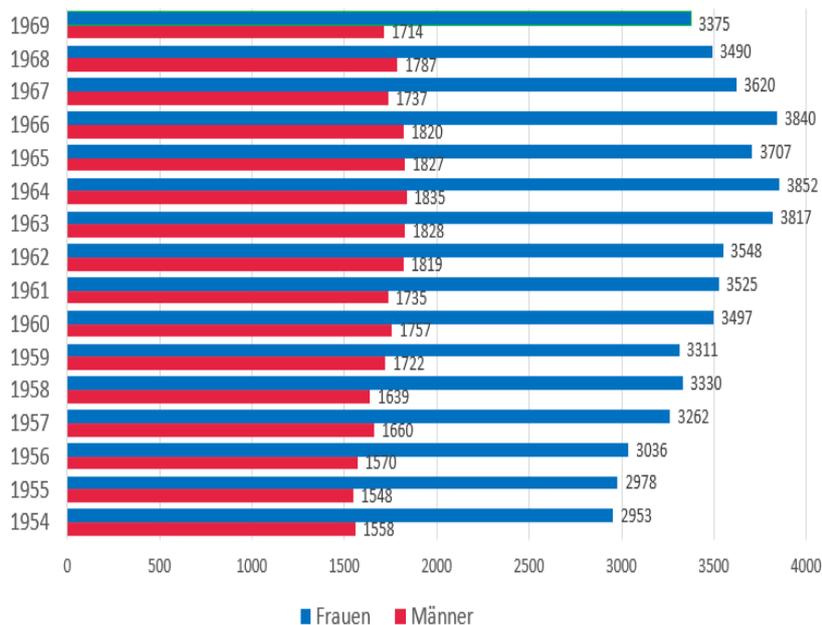
systeme (Rente, Krankenkasse, Pflege usw.). Wie können wir immer mehr, immer älter werdende Menschen gesund und selbstständig halten?

Die Babyboomer werden zu Seniorenboomer! Ziel muss es sein, die Vitalität zu erhalten. Da können die Turn- und Sportvereine einen wesentlichen Beitrag leisten. Somit bietet diese interessante Zielgruppe eine große Chance, die Mitgliederzahlen zu erhöhen und die „jungen Alten“ in die Vereine zu integrieren. Damit diese Integration gelingt, müssen sich die Vereine (und auch die Verbände) weiterentwickeln und auf die Charakteristika und Bedürfnisse der Babyboomer einstellen.

3 WAS IST DEN BABYBOOMERN WICHTIG?

Andere Institutionen wie DRK, Volkshochschule, Caritas usw. bieten mittlerweile vermehrt Kurse für diese Zielgruppe an. Die kommerziellen Anbieter sind auf diese potenziellen Kunden eingestellt und werben mit speziell auf diese Jahrgänge ausgelegten Sportprogrammen. So sind z.B. beim Anbieter Fitness First ca. 10% der Mitglieder 60 Jahre und älter (Quelle: Mannheimer Morgen, April 2024).

Das Schaubild unten zeigt die Mitgliederstatistik des Badischen Turner-Bundes, aufgeteilt nach Männern und Frauen je Babyboomer-Jahrgang. Daraus geht eindeutig hervor, dass in den Turn- und Sportvereinen die Frauen fast durchgängig doppelt so oft als die Männer aktiv sind:



Quelle: Badischer-Turner-Bund 2023

Unabhängig der aktuell großen Herausforderungen der Turn- und Sportvereine, nämlich

- zu wenig qualifizierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen
- zu wenig Hallenkapazitäten und
- steigende Kosten,

ist es umso wichtiger, speziell für diese Babyboomer-Männer, interessante und abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsangebote anzubieten.

Prof. Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Wissenschaft am KIT (Karlsruher

Institut für Technologie) erklärte am Seniorensportkongress des Badischen Turner-Bundes im Juni 2024 in Weinheim: „Vereine, die für die Zukunft gut aufgestellt sein wollen, müssen den Seniorensport neu organisieren“.

3.1 Vor welchen Herausforderungen stehen Vereine, männliche Babyboomer für ihre Angebote zu begeistern?

Die Universität Bayreuth befragte hierzu Männer im Alter zwischen 50 und 70 Jahren in ihrem „Projekt Männersache“. Die Antworten waren wenig überraschend:

- Sport ohne Ball ist doof
- Gymnastik ist Frauensache
- zu wenig Männer im Kurs
- usw.

„Ich bin auch noch in einer Fitnessgruppe. Dort fehlen mir aber Spiele bzw. herausfordernde Bewegungsformen. In dieser Gruppe bekomme ich dies geboten und es macht riesig Spaß, sich mit den Kollegen zu messen.“

Lothar, TV Friedingen (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.2.1)

Nachfolgend sind noch mehr Aussagen aufgeführt:



3.2 Was ist Babyboomer-Männern beim Sport im Verein wichtig?

Auch diese Frage wurde im Projekt Männersache gestellt. Das Ergebnis war wie folgt:

Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Spielform (Wettkampf)	Entspannung	Tipps für den Alltag
46,6 %	80,0 %	33,3 %	60,0 %	83,3 %	43,3 %	53,3 %

Mehrfachantworten waren möglich

Platz	Aktivität	Wichtigkeit
1.	Spielform (Wettkampf)	83,3 %
2.	Beweglichkeit	80,0 %
3.	Koordination	60,0 %
4.	Tipps für den Alltag	53,3 %
5.	Kraft	46,6 %
6.	Entspannung	43,3 %
7.	Ausdauer	33,3 %



Quelle: Projekt Männersache, UNI Bayreuth

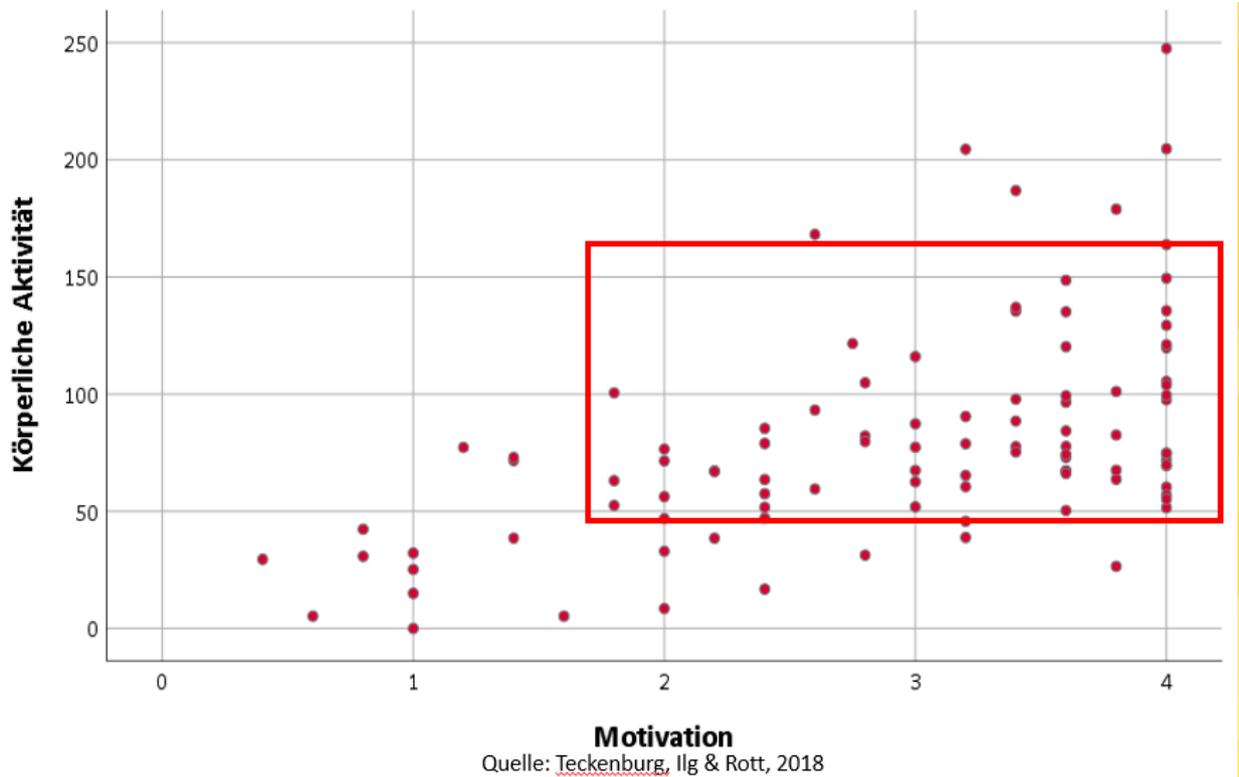
Aufgrund dieser Antworten müsste eigentlich in jedem Training eine Spielform für Männer angeboten werden. Sie wünschen sich einfache Spiele ohne ein kompliziertes Regelwerk, die man schnell erlernen kann und für die es keine Grundlagen benötigt. Befriedigen doch Spiele ein wichtiges

Bedürfnis von Männern – sich nämlich mit anderen zu messen und den eigenen Ehrgeiz zu fördern.

Das Thema Bewegung und Begegnung und dies zu einem fixen Termin(!) finden die meisten Männer eine perfekte Mischung.

Doch leider ist der Schritt, sich für ein Sport- oder Bewegungsangebot in einem Verein zu entscheiden, oft ein recht weiter.

3.3 Wunsch und Wirklichkeit



In dieser Grafik repräsentiert jeder rote Punkt eine Person. Auf der X-Achse ist der Motivationsgrad von 0 (= keine Motivation) bis 4 (top-motiviert) angezeigt. Auf der Y-Achse die Anzahl Minuten pro Woche Training.

Die meisten Männer geben an, dass ihr Motivationsgrad zwischen 2 und 4 liegt und sie sich pro Woche zwischen 50 und 150 Minuten sportlich betätigen wollen. Das wäre die perfekte Klientel für unsere Vereine.

4 WIE „ANGELT“ MAN SICH BABYBOOMER-MÄNNER?

Um für dieses Klientel attraktiv zu sein, muss das Programm abseits des Üblichen wie Gymnastik, Bauch-Beine-Po, Yoga, Aroha oder

auch Pilates liegen. Auch die „Werbung“ für die Sport- und Bewegungsangebote für dieses Klientel ist nicht so einfach.

4.1 Attraktiv gestalteter Internetauftritt

Für den Männersport müssen wir mehr Sichtbarkeit schaffen. Die Männer wollen schnell, mit wenigen Klicks, ihre Infos finden.

Perfekt wäre eine Suchfunktion, in der sie z.B. nach - Angebote für Männer - filtern können. Alternativ sollte auf der Homepage ein

Menüpunkt aufgeführt sein. Hier ein Beispiel für mögliche Slogans:

- Sportangebote für Männer
- Sport für Männer ab 50
- Sport- und Bewegung für Männer im besten Alter
- Man(n) wird bzw. bleibt fit
- Männer aufgewacht – macht mit bleibt fit
- Fit & Fun für Männer
- Männer unter sich - vital und fit.

„Ich wollte mehr erfahren, ich wollte es gerne ausprobieren und sah auch die Möglichkeit, in der Gruppe neue Kontakte zu knüpfen. Das Fitness-Studio kann mir diesen Baustein so nicht bieten.“

Herbert, Co-Trainer TuS Böhringen (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.3.2)

Über diese Auswahl gelangt der Interessent dann zu einer kurzen Beschreibung des Angebotes. Worte wie Seniorensport,

Gymnastik oder Gesundheit sollten vermieden werden. Hier sind zwei Beispiele für einen möglichen Anzeigentext:

In diesem abwechslungsreichen Bewegungsangebot für Männer, trainieren wir die körperliche Fitness mit Kraft-, Schnelligkeits-, und Koordinationsübungen. Das ist nicht nur gut für den Rücken, sondern stärkt auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft für die zweite Lebenshälfte, damit Sie morgen noch kraftvoll zupacken können! Natürlich gehören auch unterhaltsame Spiele zum Repertoire unserer erfahrenen Trainer. Wer will, genießt im Kreise der Kollegen noch das Bier danach...

Die Fitness stärken, die Beweglichkeit verbessern und dabei auch noch Spaß haben? Drei Wünsche auf einmal, die Sie sich in diesem abwechslungsreichen Bewegungsangebot, nur für Männer, erfüllen können! Natürlich gehören auch spannende Spiele zum Repertoire unserer erfahrenen Trainer. Nicht warten – einfach vorbeikommen und fit werden bzw. bleiben! Wer will, genießt dann noch im Kreise der Kollegen das Bier danach...

Zusätzlich müssen noch die Kontaktdaten (ideal: WhatsApp) und ein Foto auf der Seite platziert werden. Schön wäre auch ein Foto

der Gruppe und ein kurzer Interviewtext mit einem Mitglied der Gruppe.

4.2 Direkte Ansprache

Die Erfahrung zeigt, dass die direkte Ansprache am erfolgversprechendsten für die Gewinnung von neuen Sportkollegen ist. Dazu zählen

- Ansprache durch Kollegen
- Ansprache über die Partnerin
- Einladung zu Aktions- bzw. Mitmachtagen
- Einladung zu Veranstaltungen des Vereines
- Mundpropaganda
- „Paten“ für neue Mitglieder.

„Quellen waren das Internet und Freunde /Bekannte im Ortsteil Weiler.“

Heiner, TuS Iznang (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.1.1)

„Beim Winter-Grillen vom TuS Böhringen am Böhringer See, im Gespräch mit Mitgliedern der Gruppe.“

Günter, TuS Böhringen (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.3.1)

4.3 Indirekte Ansprache

Tue Gutes und sprich darüber! Dieser Leitsatz sollte auch für die „Rekrutierung neuer Männer“ für eine Sportgruppe gelten. Nachfolgend sind Beispiele, wie dies geschehen kann:

- Berichte, Fotos und insb. Videos über Aktivitäten der Gruppe auf der Vereins-Homepage und sozialen Medien (z.B. Status WhatsApp)
- Berichte und Fotos in regionalen bzw. kommunalen Zeitungen oder Mitteilungsblättern
- Aushang in Schaukästen
- usw.

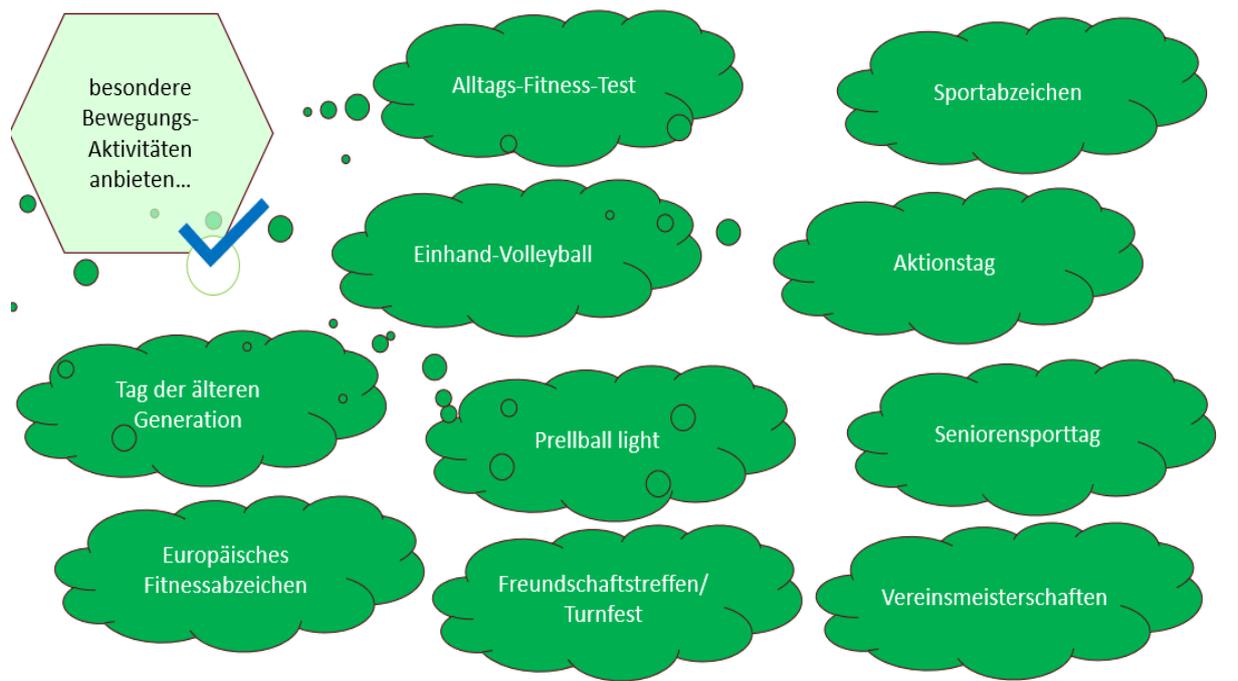
5 IST UNSER VEREIN FÜR DIE BABYBOOMER VORBEREITET?

5.1 Organisatorisches (Umgang mit Nichtmitgliedern)

Allgemein ist es üblich, nach vier besuchten Trainings, den „Neuen“ einen Mitgliedsvertrag auszuhändigen. Gebt den Interessierten genügend Zeit (ohne Limit) zum Schnuppern. Die Praxis zeigt, dass die Männer irgendwann von sich aus mit der Frage nach

Abschluss einer Mitgliedschaft kommen. Im Normalfall hat jeder Verein eine Versicherung für Nichtmitglieder, so dass auch hier einer längeren Schnupperphase nichts im Wege steht.

5.2 Attraktive Sport- und Bewegungsangebote



Wie erwähnt, sind Babyboomer anspruchsvoll, offen für Neues, haben aber auch einen gewissen Qualitätsanspruch. Diese Ansprüche

sollten die Vereine bei ihren Sportangeboten berücksichtigen. Das Training sollte daher abwechslungsreich, interessant und auf die

Fähigkeiten und Bedürfnisse der Babyboomer Zielgruppe abgestimmt sein. Gemäß dem Grundsatz – „Kein Training ist gleich!“ - sollte immer eine Spielform integriert sein.

Im Hegau-Bodensee-Turngau etabliert sich immer mehr das sog. Einhandvolleyball-Spiel (www.einhandvolleyball.de). Dies setzt keine technischen Fähigkeiten voraus, hat wenige Spielregeln und kann innerhalb von 10 Minuten erlernt und gespielt werden (siehe Spielregeln im Anhang 1). Mittlerweile wurde sogar eine Spielrunde mit drei übers Jahr verteilten Spieltagen eingeführt. Unter dem Motto „Erlebnis geht vor Ergebnis“ treffen sich bis zu 10 Teams zu einem Turnier, das mit einem gemütlichen Zusammensein seinen Abschluss findet. Aber auch die traditionellen Spiele Prellball, Völkerball, fachfremde

„Wir waren früher alle schon mal beim TV Friedingen aktiv. Auch privat sind wir Kollegen. Mit diesem neuen Spielangebot haben wir uns nun auch wieder neu zum gemeinsamen Sport gefunden.“
Joachim, TV Friedingen (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.2.1)

Ballsportarten wie Basketball oder auch einfache Laufspiele bieten Abwechslung im Training.

Andere Spielformen, wie z.B. das 3x3 Basketballspiel, Pickleball (Tennis im Badmintonfeld) oder Unihockey sind interessante Alternativen.

Zusätzlich sollten auch einfache Tests zum Nachweis der eigenen Fitness eingebaut werden. Da bietet sich zum Beispiel der Alltags-Fitness-Test (AFT) oder auch das Europäische Fitnessabzeichen und natürlich das Deutsche Sportabzeichen an.

5.3 Neue Wege gehen

Über den Tellerrand schauen! Es muss nicht unbedingt das Fitnessstraining sein – es kann z.B. auch Boule sein. Das erfordert keine großen Vorkenntnisse und jeder kann sofort mitspielen und eine Halle ist auch nicht nötig.

Es reicht ein Platz mit festem Untergrund (z.B. Parkplatz). Vielfach sind es Aktivitäten, die zwar bekannt aber nicht organisiert angeboten werden. Hier ein paar weitere Beispiele:



Was auch interessant sein könnte: mal einen externen Trainer oder Trainerin für ein paar Übungseinheiten zu engagieren. Themen wie Selbstverteidigung, Kampfsport oder auch Klettern könnten für Abwechslung sorgen.

6 NICHT NUR DER SPORT IST WICHTIG!

Sehr wichtig ist der soziale Aspekt. Die meisten Männer lieben es, nach dem Sport noch gemeinsam einzukehren. Sei es nach dem Frühsport beim Bäcker das zweite Frühstück oder abends das Bier danach zu genießen. Leider ist es mittlerweile so, dass es in vielen Kommunen keine geeigneten Wirtschaften oder Clubheime mehr gibt. Doch auch hier gibt es genügend Beispiele, sich trotzdem nach dem Sport zusammzusetzen und die Gemeinschaft zu fördern.

So praktizieren z.B. die Fitnessmänner des TuS Iznang das 1-Euro-Bier. Ein Kollege besorgt die Getränke, die zum Preis von einem Euro in der Halle nach dem Sport in gemütlicher Runde getrunken werden. Aus dem Überschuss wird dann z.B. die Verpflegung für das gruppeninterne Oktoberfest finanziert.

Beim TuS Böhlingen gibt es auch das 1-Euro-Bier. Basierend auf der Teilnehmerliste bringt

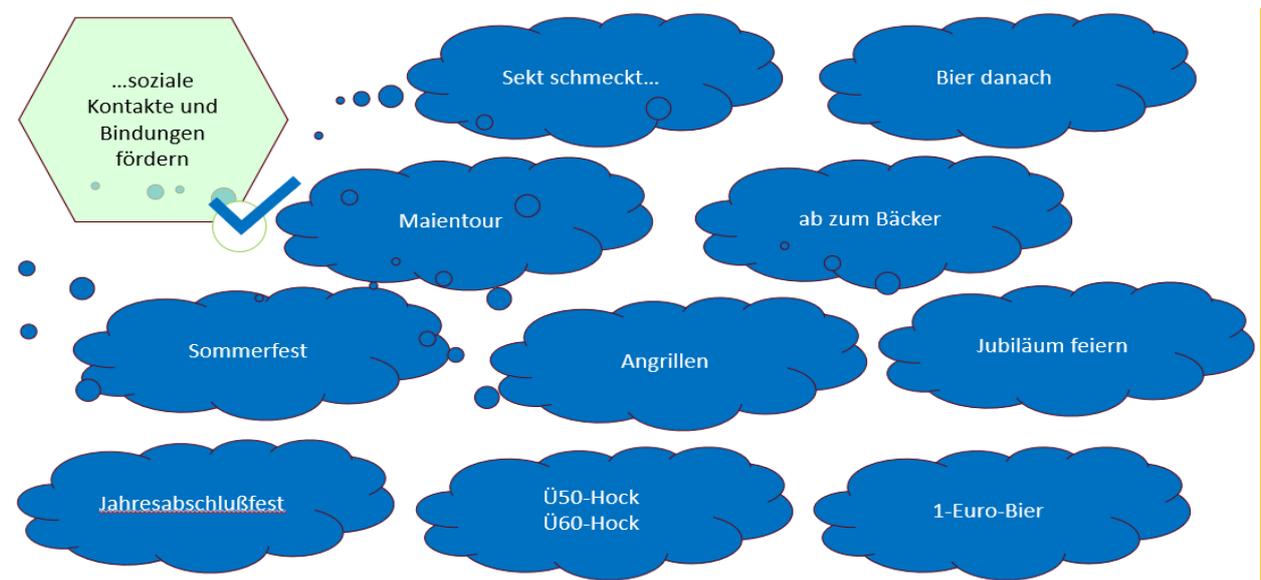
jeden Freitag ein anderer Kollege Getränke mit. Mittlerweile wurde aus dem 1-Euro-, das 0-Euro-Bier, da es sich jedes Mal um eine Spende an die Kollegen handelt.

Zusätzlich zu den offiziellen Trainingseinheiten wird bei vielen Sportgruppen ein Jahresausflug organisiert. Auch wird über die Ferienzeit ein Alternativprogramm durchgeführt. Da trifft Man(n) sich zur Radtour, zum Boulespiel, zum Segelturn, zum Swingolfspielen oder auch zum Bogenschießen.

„Mittlerweile wird regelmäßig im Anschluss an das Training zusammengesessen und sich ausgetauscht.“

Stefan, CO-Trainer TuS Iznang (siehe gesamtes Interview unter Pkt. 7.1.2)

Das aktive Sportjahr beginnt mit dem „Angrillen“ und endet mit der Jahresabschlussfeier, an der dann z.B. der „Fitnessmann des Jahres“ gekürt wird.



7 BEISPIELE FÜR ERFOLGREICH UMGESETZTE BABYBOOMER-ANGEBOTE VON VEREINEN IM BTB

7.1 TuS Iznang – Gruppe: Fitnessmänner

Anz. Mitglieder in der Gruppe: 22, davon Babyboomer: 21
Ø Anzahl Teilnehmer: 12
Trainingszeit: montags 20.00 bis 21.30 Uhr



7.1.1 Interview mit Heiner (Jahrgang 1957), regelmäßiger Teilnehmer in der Gruppe

Wie lange bist du schon bei der Gruppe dabei?

Seit dem Frühjahr 2023 bin ich bei der Gruppe des TuS Iznang dabei.

Wie bist du auf die Gruppe aufmerksam geworden?

Mit unserem Umzug nach Moos im Jahr 2019 sind wir Mitglieder des TuS Iznang geworden und haben uns über das Sport-Programm des Vereins informiert. Quellen waren das Internet und Freunde /Bekannte im Ortsteil Weiler.

Was war schlussendlich der Beweggrund, das Angebot mal zu testen?

Seit 2009 waren wir regelmäßige Gäste zur Reha und Prävention auf der Mettnau. Nach einer 2. OP im Jahr 2022 trainiere ich regelmäßig, einmal wöchentlich, in der AHR Radolfzell. Zu dieser Sporteinheit habe ich eine Ergänzung gesucht, denn eine Einheit wöchentlich war mir zur Statuserhaltung zu wenig. Sport in der Gruppe motiviert mehr als „einsame“ Trainingseinheiten. In unserer Jugend waren meine Frau und ich Leistungssportler in der Leichtathletik und haben schon damals die soziale Komponente des Sporttreibens in der Gemeinschaft schätzen gelernt.

Was gefällt dir an der Gruppe?

Altersgerechte, ausgewogene Bewegung halte ich in meiner „Altersklasse“ für besonders wichtig, gleichermaßen die spielerische, motivierende Herangehensweise an Trainingsblöcke und die einzelnen Übungen. Beides finde ich in der Gruppe ideal gegeben. Zudem ist die schon erwähnte soziale Komponente elementarer Bestandteil des Sports in der Gruppe. Interessante, inspirierende Gespräche, das Kennenlernen neuer Perspektiven, gemeinsame



Unternehmungen jenseits der Trainingsaktivitäten sind bereichernd und wohltuend.

Hast du einen Tipp für diejenigen, die noch unentschieden sind, sich so einer Sportgruppe anzuschließen...

„Bewegung ist Leben“, das Motto der Mettnau-Kur trifft m. E. kurzgefasst und bestens ins Schwarze. Dieses Erkenntnis vorausgesetzt, kann der Hinweis auf die Niederschwelligkeit des Sportangebots gerade auch für die Altersklasse der „Boomer“ helfen. Einfach mal hingehen, Mitglied werden und dabei bleiben.

Die gemeinsamen Sporteinheiten liefern zahlreiche Tipps für die alltägliche Bewegung, für die das Bewusstsein ebenfalls geschärft wird, was nicht zu unterschätzen ist. Zudem sind attraktive Sportstätten hilfreich erwähnt zu werden. Auch das ist in Moos gegeben.

Bewegung ist Leben, wohltuend und macht Freude. Das zu vermitteln ist m.E. das Wesentliche. Es geht nicht um Leistungsziele, „Schinderei“ oder darum, den Körper permanent im Grenzbereich zu halten, sondern um Spaß an der Bewegung im Wohlfühl-Bereich.

7.1.2 Interview mit Stefan (Jahrgang 1964), Co-Trainer der Gruppe

Wie lange bist du schon bei der Gruppe dabei?

Ich bin von Anfang dabei, als die Gruppe beim TuS Iznang ins Leben gerufen wurde.

Wie bist du auf die Gruppe aufmerksam geworden?

Die Vorsitzende berichtete von der Anfrage des Übungsleiters, solch eine Gruppe ins Leben zu rufen.

Was war schlussendlich der Beweggrund, das Angebot mal zu testen?

Ich war in der Zielgruppe und konnte ruhig noch einen weiteren Sporttermin in der Woche vertragen. Außerdem war ich neugierig.

Du engagierst dich auch als Übungsleiter in der Gruppe. Wieso?

Es ist gut, wenn solche Gruppen Kontinuität besitzen. Durch die kleine Schulung habe ich auch Einblick in den Aufbau solcher Stunden bekommen, was interessant ist.

Hast du dafür eine spezielle Ausbildung zum ÜL absolviert?

Es gab eine Schulung zum begleitenden Übungsleiter. Außerdem gucke ich mir immer mal Übungen und das Prinzip des Trainings ab und lese manchmal nach.

Was gefällt dir an der Gruppe?

Die zunehmende Lockerheit der Teilnehmer, die alle aus der Gegend kommen. Dadurch ergeben sich interessante Einblicke in die lokalen Gegebenheiten und Eigenheiten. Mittlerweile wird regelmäßig im Anschluss an das Training zusammengessen und sich ausgetauscht. Außerdem gibt es immer ein Ferienprogramm mit anderen Aktivitäten.



Welchen Mehrwert bringt dir persönlich das Engagement in und für die Gruppe?

Ich muss mich immer wieder überwinden, ein Training zu machen, und mache mir dafür auch Gedanken oder Notizen. Letztendlich ist es aber immer ein großer Spaß und ich glaube, die Gruppe ist froh, wenn die Stunde nicht ausfällt.

7.2 TV Friedingen – Gruppe: Einhandvolleyball

Anz. Mitglieder in der Gruppe: 12, davon Babyboomer: 11

Ø Anzahl Teilnehmer: 6

Trainingszeit: mittwochs 20.30 bis 22.00 Uhr



7.2.1 Interview mit der gesamten Gruppe

Wie lange besteht eure Gruppe schon?

Frank: erst seit April 2024.

Wie seid ihr auf die Idee gekommen, Einhandvolleyball zu spielen?

Frank: Bei einer Fortbildung vom Hegau-Bodensee-Turngau im Herbst 2022 wurde das Spiel zum ersten Mal vorgestellt. Ich fand daran Gefallen und als die Friedinger Halle mittwochs frei wurde, gründeten wir die Gruppe.

Was gefällt euch an dem Spiel?

Franz: Es ist ein Bewegungsspiel, das im Alter noch sehr gut gespielt werden kann.



Ludwig: Vorteil ist, dass es zu keinem Körperkontakt kommt und somit die Verletzungsgefahr sehr gering ist.

Reinhard: Ich bin in der Outdoorgruppe vom TV Friedingen, spiele noch Fußball und richte mir aber den Mittwoch immer ein, so dass ich mit meinen früheren

Kollegen gemeinsam dieses faszinierende Spiel erleben kann.

Roland: Mir gefällt das abwechslungsreiche Spiel, das zu zweit oder auch zu dritt gespielt werden kann. Es benötigt nicht viel Vorbereitung und technischen Aufwand.

Markus: Schon nach wenigen Minuten kann man mitspielen. Die Regeln sind einfach und klar verständlich.

Joachim: und dennoch entsteht ein gesunder Ehrgeiz, der einen motiviert und den Wunsch weckt, zu gewinnen. Was mir besonders gefällt, ist, dass der Hegau-Bodensee-Turngau eine Einhandvolleyball-Spielrunde eingeführt hat, und somit wir uns auch mit anderen Vereinen in freundschaftlicher Atmosphäre messen können.

Was gefällt dir an der Gruppe?

Lothar: Ich bin auch in einer Fitnessgruppe. Dort fehlen mir aber Spiele bzw. herausfordernde Bewegungsformen. In dieser Gruppe bekomme ich dies geboten und es macht riesig Spaß, sich mit den Kollegen zu messen.

Joachim: Wir waren früher alle schon mal beim TV Friedingen aktiv. Auch privat sind wir Kollegen. Mit diesem neuen Spielangebot haben wir uns nun auch wieder neu zum gemeinsamen Sport „gefunden“. Unsere Gruppe wächst immer mehr, hauptsächlich durch Mundpropaganda.

Markus: Was auch toll ist, alle sind nach dem Training noch beim Bier dabei. Mir gefällt es sehr in der Gruppe.

Habt ihr einen Tipp für diejenigen, die noch unschlüssig sind, so eine Sportgruppe zu gründen...

Markus: Einfach vorbeikommen und mal bei uns mitspielen.

7.3 TuS Böhlingen – Gruppe: Fit in den Tag

Anz. Mitglieder in der Gruppe: 25, davon Babyboomer: 22

Ø Anzahl Teilnehmer: 15

Trainingszeit: dienstags von 7.45 bis 9.00 Uhr



7.3.1 Interview mit Günter (Jahrgang 1967), regelmäßiger Teilnehmer der Gruppe

Wie lange bist du schon in der Gruppe?

Seit Januar 2023.

Wie bist du auf die Gruppe aufmerksam geworden?

Beim Winter-Grillen vom TuS Böhlingen am Böhlinger See, im Gespräch mit Mitgliedern der Gruppe.

Was war schlussendlich der Beweggrund, das Angebot einmal zu testen?

Das sportliche Angebot entsprach meinen Vorstellungen, so dass es keinen Grund gab, dort nicht mitzumachen. Jeder Sport ist besser als nichts.

Was gefällt dir an der Gruppe?

Gemischte Männergruppe unterschiedlichen Alters, die sich alle fit halten wollen und ehrgeizig sind. Ebenso werden soziale Kontakte in der Gemeinschaft gepflegt.



Hast du einen Tipp für diejenigen, die noch unschlüssig sind, sich so einer Sportgruppe anzuschließen...

Unbedingt ausprobieren, mitmachen und die Freude an der Bewegung und Gesellschaft erleben. Nochmals wie schon erwähnt: jeder Sport ist besser als gar kein Sport und man hat noch Spaß dabei.

7.3.2 Interview mit Herbert (Jahrgang 1953), Co-Trainer der Gruppe

Wie bist du auf die Gruppe aufmerksam geworden?

Alles begann im September 2021 in Verbindung mit einer Fortbildung für ein „Outdoortraining von Kopf bis Fuß“ des Badischen Turner-Bundes. Auch interessierten Mitgliedern von regionalen Sportvereinen wurde eine Teilnahme ermöglicht. Dies war u. a. mein erster Zugang zu kooperativen und koordinativen Spielformen im Seniorensport.

Was war schlussendlich der Beweggrund, das Angebot einmal zu testen?

Bewegung ist für mich Gewohnheit, die für mich neuen Trainingsinhalte haben mich sehr angesprochen. Ich wollte mehr erfahren, ich wollte es gerne ausprobieren und sah auch die Möglichkeit, in der Gruppe neue Kontakte zu knüpfen. Das Fitness-Studio kann mir diesen Baustein so nicht bieten.

Mittlerweile engagierst du dich auch als ÜL für die Gruppe. Wieso?

Ich war und bin dem Vereinssport sehr verbunden. Sport mit anderen hat mich durchs Leben begleitet, ich kann mit meiner Tätigkeit nun auch etwas zurückgeben und andere ÜL temporär entlasten. Ich habe Spaß und Freude daran, eine Stunde mit dem Erlernen zu gestalten, mit der Gruppe Zeit gemeinsam in Bewegung zu verbringen und damit zur besseren Fitness aller im Alltag etwas beitragen zu können. Natürlich tue ich auch mir etwas Gutes. In der Praxis gibt es immer etwas Neues, um dazuzulernen.

Hast du dafür eine spezielle Ausbildung absolviert?

Ich habe an einer Ausbildung zum Übungsleiter C im Bereich Fitness / Gesundheit / Senioren der Sportschule Baden-Baden / Steinbach teilgenommen. Die Ausbildung ist über drei Wochen in einen Grund-, Aufbau- und Prüfungslehrgang aufgeteilt. Die Inhalte wurden in Theorie und Praxis vermittelt.

Was gefällt dir an der Gruppe?

Über alle Altersunterschiede hinweg bringt sich jeder mit seinen Möglichkeiten mit Engagement und sportlichem Ehrgeiz ein, jedoch fühlt sich keiner unter Druck. Der Umgang miteinander ist freundschaftlich und immer auf Augenhöhe. Fairness ist selbstverständlich. Für die Kerngruppe ist das sportpraktische Angebot für das Trainieren von Fitness und Geist regelmäßiger Bestandteil des Wochenplans – die Veranstaltung ist allen wichtig, es wird im Regelfall informiert, wenn jemand nicht teilnehmen kann. Wir

kommen alle aus völlig unterschiedlichen Berufsfeldern – das macht neugierig und die Kommunikation bleibt interessant.

Welchen Mehrwert bringt dir persönlich dein Engagement in die bzw. für die Gruppe?

Ich war fast 50 Jahre berufstätig. Der Ruhestand war mir nach einiger Zeit zu ruhig. Mit der Teilnahme am Sportbetrieb in der Gruppe und mit der neuen Aufgabenstellung innerhalb der Ausbildung zum ÜL habe ich mir persönlich in meinem Lebensplan nochmals neue Inhalte setzen können. Über die Sportschule fand ich Zugang zu vielen Themen im Seniorensportbereich. Die Beschäftigung mit Sport in der Gruppe hat immer mit Menschen zu tun. Die zahlreichen sozialen Kontakte in der Sportgruppe sind wertvoll und wichtig. Das Feedback aus der Gruppe ist positiv und motivierend. Ich kann zur Kontinuität im Sportbetrieb beitragen und mich mit weiteren Trainingsideen beim Einsatz als ÜL einbringen.

Was rätst du Männern, die evtl. noch unschlüssig sind, sich einer Sportgruppe anzuschließen?

Männer, wacht auf, bewegt euch mehr und bleibt speziell im Alter aktiv. Seid clever, mit Bewegung werdet ihr älter und gesünder. Eine Sportgruppe ist dafür ideal – das Angebot ist abwechslungsreich, man kann gemeinschaftlichen Sport über einen Zeitraum ausprobieren, auch ohne sofortige Mitgliedschaft. Man verbringt Zeit mit Menschen, die eigene Interessen teilen. Gruppensport gibt Energie, der sportliche Ehrgeiz wird geweckt und die eigene Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Man merkt schnell, was alles an sportlichen Möglichkeiten noch in einem steckt – oftmals mehr als man denkt.

Sport in der Gruppe motiviert, fördert die Kommunikation, schenkt Lebensfreude und das soziale Umfeld kommt nicht zu kurz. Das Gesamtpaket kann so nur ein Verein - idealerweise einer, der das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ des Badischen Turner-Bundes (siehe Anhang 2) besitzt - bieten.



7.4 TV Schriesheim - E-Bike-Gruppe

Anz. Mitglieder in der Gruppe: 20, davon Babyboomer: 13

Ø Anzahl Teilnehmer: 6-8

Trainingszeit: mittwochs 10 bis ca. 17 Uhr



7.4.1 Interview mit Klaus Reitberger (Jahrgang 1954), Leiter der Gruppe

Was war der Anlass zur Gründung eurer E-Bike Gruppe?

Zu meinem 60. Geburtstag hatte ich mir ein E-Bike gewünscht. Damals waren E-Bikes noch nicht so häufig wie heute und ich fuhr viele Touren meistens allein im Odenwald.

Mittlerweile bin ich in Rente, und habe mir überlegt, wie ich die freien Tage belegen kann. Dabei kam mir der Gedanke mal wieder etwas Neues für unseren Verein anzubieten, nachdem ich 35 Jahre zuvor eine Skigymnastikstunde und kurz darauf die Skiabteilung gründete. Meine Idee war, einen E-Bike – Treff für Menschen im Rentenalter zu gründen. So sprach ich Bekannte, Freunde, Vereinsmitglieder an, ob sie Interesse an einem E-Bike -Treff hätten. Ich war sehr überrascht, wie viele Personen doch schon ein E-Bike besaßen und das Interesse an einem gemeinsamen Treff war recht hoch. So begann ich nun, unseren E-Bike- Treff im TV Schriesheim weiter zu verfolgen.

Seit wann besteht die Gruppe?

Am 17. Mai 2013 trafen wir uns zum ersten E-Bike – Treff bestehend aus sechs Radlern (4 Männer /2 Frauen). Wir fuhren nach Weinheim und besuchten dort den Hermannsgarten und die Altstadt, wo wir auch einkehrten.

Wie seid ihr organisiert (regelmäßiger Termin, spezielle Routen usw.)?

Unsere Gruppe trifft sich regelmäßig jeden Mittwoch um 10.00-/10.30 am Fass in Schriesheim. Von dort beginnen wir unsere Touren, die meist zwischen 16.00-17.00 Uhr enden. Wir wechseln jede Woche zwischen zwei Modi: einmal Flachland – Tour in der Rheinebene und Bergtour im Odenwald. Die Fahrtstrecken belaufen sich zwischen 50 – 80 Km. Die Routen (einschl. Wegekarte) werden meist von mir sonntags per WhatsApp bekannt gegeben.

Verbunden mit dem sportlichen Teil der Fahrradtour sind auch oft kulturelle Aspekte unserer Ziele (z.B: Besuch der Schwetzingen Schlossgarten, Speyrer-/Wormser Dom) oder auch Besuch von Natur – Habitaten (verschiedene botanische Gärten; Naturschutzgebiete) wichtig. Nicht zu vergessen sind

auch die Einkehrmöglichkeiten. Auch hier lernt man viele meist gute Restaurants kennen.

Was macht ihr bei schlechtem Wetter bzw. im Winter?

Bei schlechtem Wetter oder Temperaturen unter 15 Grad fällt der E-Bike - Treff aus. Im Winter wird aus dem E-Bike- einfach ein Wandertreff. Man trifft sich am gleichen Ort zur gleichen Zeit zu einer zuvor per WhatsApp genannten Wanderung in der Umgebung.

Bekommt ihr auch neue Mitglieder dazu?

Wir haben auch neue Mitglieder gewonnen, manche haben von uns eine Zehner-Karte erhalten/gekauft. Mittlerweile sind rund 20 Personen in unserer Gruppe registriert. Meist sind wir mit 6-8 Personen unterwegs, was auch so gut ist; bei Fahrrad- Gruppen über 10 Radler wird es leicht stressig.

Welchen Mehrwert bringt dir persönlich dein Engagement in die bzw. für die Gruppe?

Es ist immer interessant und spannend, eine neue Gruppe zu gründen. Man lernt viele unterschiedliche Menschen kennen, woraus sich auch richtige Freundschaften bilden können. Ich selbst sehe mich als Gruppenmensch und freue mich immer, wenn Aktivitäten zu mehreren durchgeführt werden. Speziell beim E-Bike -Treff ist besonders schön in einer Gruppe zu fahren. Neben dem sportlichen Teil gibt es hier einen ausgeprägten gesellschaftlichen Teil mit Essen, Trinken und viel Reden und gute Laune.

Hast du Tipps für andere Vereine, wie man so eine Gruppe "installiert"?

In meiner Tätigkeit in unserem Verein habe ich schon einige Gruppen im Bereich GYMWELT /Outdoor und Skiabteilung installiert; häufig auch mit anderen Übungsleitern. Unser Hauptinstrument ist unsere Homepage, gefolgt von Veröffentlichungen neuer Gruppen im Mitteilungsblatt der Stadt Schriesheim. Auch die Tagespresse hilft, wenn wir diese ansprechen.



Bei Gründung des E- Bike-Treffs haben mir persönliche Kontakte/Ansprache sehr geholfen. Den Treff hatte ich zuvor auch auf unserer Homepage in den Bereichen GYMWELT, Outdoor und Skiabteilung angekündigt. Auf die Tagespresse habe ich verzichtet,

da ich zunächst abwarten wollte, wie viele Personen sich melden. Bisher waren es immer genügend Teilnehmer; bei Radler- Gruppen sollten die Teilnehmerzahlen nicht zu groß sein.

8 BEVOR ICH'S VERGESSE...

Nicht unterkriegen lassen! Auch wenn mal wenige Teilnehmer im Training sind, nicht entmutigen lassen. Eine neue Gruppe benötigt aus Erfahrung 1-2 Jahre, bis sie etabliert ist. Wie oben beschrieben und in den Interviews bestätigt, ist die Mundpropaganda das wichtigste Werbemittel für die Generierung neuer Mitglieder. Und das braucht einfach Zeit.

Wichtig wäre, einen Co-Trainer bzw. Stellvertreter des Trainers zu organisieren, so dass der Übungsleiter auch mal Auszeiten nehmen darf, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ihr Übungsleiter müsst euren Vertretern aber auch den Raum zur

Entfaltung geben. Helft ihnen, sich zu entwickeln! Gebt ihnen die Chance sich vor der Gruppe zu präsentieren! Setzt selbst mal mit dem Training aus, so dass euer Vertreter sich in Szene setzen kann.

Ein großes Dankeschön an alle, die mich bei der Ausarbeitung dieses Dokumentes unterstützt und sich so großartig eingebracht haben!

An alle Übungsleiter und Übungsleiterinnen:

Ich danke euch im Namen des Badischen Turner-Bundes für euer wertvolles Engagement für den Seniorensport in euren Vereinen und den Turngauen.

Wie hat Heiner vom TuS Iznang so treffend formuliert: Bewegung ist Leben!

Sportliche Grüße
Ehrfried Deschner (Jahrgang 1957)

Karlsruhe, im Oktober 2024

Informative Links:

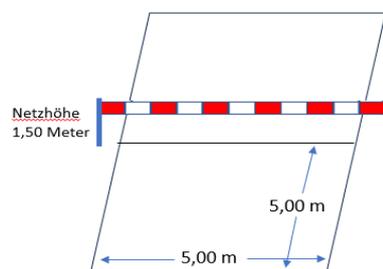
Alltags-Fitness-Test: [Der Deutsche Olympische Sportbund \(dosb.de\)](https://www.dosb.de)

BTB-Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“: [Seniorenfreundlicher TSV: Badischer Turner-Bund e.V. \(badischer-turner-bund.de\)](https://www.badischer-turner-bund.de)

Badischer-Turner-Bund: [Startseite: Badischer Turner-Bund e.V. \(badischer-turner-bund.de\)](https://www.badischer-turner-bund.de)

9 Anhang 1: Spielregeln für das Einhandvolleyballspiel

1. Ein Team besteht aus drei Personen, wobei **im Feld gleichzeitig zwei** spielen. Die dritte Person kann auch während einem Satz eingewechselt werden.
2. Der Ball darf immer nur mit **einer** Hand (egal ob links oder rechts) oder auch mit dem Fuß oder Kopf gespielt werden
3. Innerhalb einer Mannschaft darf der Ball max. abwechselnd **dreimal gespielt** werden
4. Der Ball darf **nicht geschmettert** werden bzw. sobald die **Hand beim Spielen in die gegnerische Spielhälfte in Richtung Boden zeigt**, erhält das gegnerische Team den Punkt
5. Das Anspiel erfolgt **mindestens ab der Mitte** des eigenen Feldes, in dem der Ball von unten mit offener Handfläche nach oben gespielt wird
6. Das Anspiel erfolgt in dem Feld, wo sich der Ball befindet
7. Berührt der Ball die Netzschnur, gibt es **immer** Wiederholung
8. Bei **Übergriff über die Netzschnur** erhält das gegnerische Team den Punkt
9. Bei **Übertritt über die Mittellinie** erhält das gegnerische Team den Punkt
10. Ein Satz geht bis auf 10 Punkte bzw. zwei Punkte Abstand, wobei jeder Spielzug zu einem Punkt führt
11. Es wird auf zwei Gewinnsätze mit SKIN-Softbällen mit 16 cm Durchmesser (siehe Beispiele unten) gespielt
12. Die Abmessungen des Spielfeldes sind wie folgt:



10 Anhang 2: Schaubild Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein



Infos auf der Homepage des Badischen Turner-Bundes:

[Seniorenfreundlicher TSV: Badischer Turner-Bund e.V. \(badischer-turner-bund.de\)](http://www.badischer-turner-bund.de)