



# Fit & Jung bleiben

## Mit Wandern und Boule in Bewegung

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel der DJK Blau-Weiß Annen e.V.

Autorin: Susanne Fuchs, Heike Art

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Fit & Jung bleiben“ wurde von der DJK Blau-Weiß Annen e.V. in Kooperation mit dem KSB Ennepe-Ruhr e.V. entwickelt und als Ergänzungsangebot zum LSB Angebot „Sport- und Bewegungstage für Ältere und Hochaltrige“ in der Sportschule Hachen erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

#### Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

#### Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

### Zum Angebot

#### Idee/Modell

Basis dieses Bewegungsseminars ist das Angebot des LSB „Sport- und Bewegungstage für Ältere und Hochaltrige“ in der Sportschule NRW. Hier werden bewegungsfreudigen älteren und hochaltrigen Menschen neue Sportangebote vorgestellt. Mit dem Kompaktangebot des LSBs hat der Verein die Möglichkeit, sich Bewegungsangebote „einzukaufen“ und sein eigenes Sportprogramm zusammenzustellen und darüber hinaus in sein eigenes Sport/Programm zu integrieren. Die Angebote werden mit den Teilnehmenden im Vorfeld gemeinsam ausgewählt. Den Hauptprogrammpunkt bildet dabei die Tageswanderung an der Sorpe.

Die Ausschreibung erfolgt über den Newsletter und die Vereinszeitung sowie über den SSV und KSB als vereinsübergreifendes Angebot. Auch das sollte Ziel eines jeden Vereins sein, sich durch attraktive Angebote zu öffnen. Deshalb ist es sinnvoll, auch eine redaktionelle Presse als Vorankündigung und eine Nachberichterstattung in der örtlichen Presse zu machen.

Ziel des Bewegungswochenendes, mit dem Fokus auf das Wandern ist es, einen möglichst großen Interessenkreis zu finden und darüber die Neugier für andere Sportarten zu wecken und neue Sportarten einfach mal auszuprobieren. Die Gruppenmitglieder sollen neue Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen, die sie ggf. in ihren Alltag einbauen können.

Wandern und Nordic-Walking ist eine Bewegungsform für alle Altersgruppen, die leicht erlernt und ohne Aufwand betrieben werden kann. In offenen Walkinggruppen spielt der gesellige Aspekt noch eine große Rolle. Der regelmäßige Treff ist wichtig für das soziale Leben und fördert ebenso die Gesundheit, wie das Laufen selbst. Das Wandern legt in unseren Regionen nahe, dass sich Ideen und Wünsche entwickeln, ein Wochenende oder eine Wanderreise in einer topografisch herausfordernderen Lage durchzuführen. Um eine Realisierung zu gewährleisten ist es immer zielführend, wenn die Idee aus der Gruppe kommt, dort verbreitet wird und der / die Wanderleitung diese Idee aufgreift, organisiert und umsetzt. Umso wichtiger ist es, dass die Leitungspersonen die Angebote des Landessportbundes kennen, damit die Organisation erleichtert wird und keine weiteren Stolpersteine aufweist.

Weiteres Ziel ist, das Miteinander der Gruppe zu fördern, um diese Verbindung nachhaltig zu machen. Hier können sich aus dieser Gruppe neue Interessengemeinschaften bilden, wo sich Menschen heraus kristallisieren, die sich für ein Thema engagieren. Das können unterschiedliche Themen sein, wie z.B.

- Ich möchte mich um Aqua Gym Angebote kümmern (sofern der Verein selbst keins hat)
- Ich möchte gerne das Boule spielen im Verein organisieren
- Ich kümmere mich um das nächste Wanderziel (Tour oder Reise)

Genauso können das, neben dem Sport, Interessengemeinschaften aus Kultur, Musik und anderen Zusammenhängen sein, die in dieser Form gefördert werden. (Gemeinsam Gitarre spielen, gemeinsam ins Theater gehen, usw.). Wichtig ist, dass die Gruppe während des Bewegungswochenendes die Chance und den Raum hat, sich darüber auszutauschen und zu vernetzen.

Der Verein hat somit die Chance, Potenziale für das Ehrenamt und freiwillig Helfende zu erkennen, zu mobilisieren und einzubinden.

### **Zielgruppe**

Das Angebot richtet sich insbesondere an Ältere und Hochaltrige, wobei darauf geachtet werden soll, dass es eine „gesunde“ Mischung ist. Spannend für die Gruppenzusammensetzung ist auch, wenn sich junge Menschen im mittleren Altern integrieren lassen, weil ältere Menschen sich gerne auch an Jüngeren messen und sich orientieren und motivieren. Der Leistungsgedanke „das kann ich auch“ und „das schaff ich noch“ ist ein positives und in hohem Maße wertschätzendes Motiv für die Älteren in der Gruppe, die häufig ein „gut gemacht“ oder „toll, wie fit du bist“ hören. Das führt zu hoher Motivation in der Gruppe. Angesprochen werden alle Menschen über das Vereinsnetzwerk hinaus, die sich gerne bewegen und auf den Weg machen.

### **Partner und Netzwerke**

Das Angebot wird in die Struktur des Vereins eingebunden. Somit können alle Abteilungen des Vereins mit eingebunden werden. Wandervereine wie der Sauerländische Gebirgsverein oder der Deutsche Alpenverein sowie der Stadt-/Kreissportbund können als Partner mit einbezogen werden.

### **Nachhaltigkeit**

Die Nachhaltigkeit aus diesem Bewegungswochenendes ergibt sich durch die Dynamik in der Gruppe und der Sensibilität der Leitung, die Stärken der Gruppe zu nutzen. Wo ist Potential für Folgeprojekte/-angebote? Welche Bewegungsangebote sind gut angekommen und können nachher auch verstetigt werden? Wer möchte mal seine Ideen umsetzen? Alle Ideen müssen Platz haben, auch das gemeinsame Häkeln oder andere Handarbeiten. Der Gruppenleiter muss die Chance ergreifen, aus dem Potential neue Projekte zu entwickeln. Wie zum Beispiel, nach der

Begeisterung und dem geweckten Interesse am Boulespielen, eine eigene Boulegruppe zu gründen. Viele konnten sich die Faszination an diesem Sport vorher nicht vorstellen. Oder das Interesse an der Region Sauerland, verbunden mit dem Wunsch, eine längere Tour mit Übernachtung zu planen, usw.

Eine Projektidee, die aus diesem Auftakt resultiert, könnte das anschließende Boulespielen als aktive Entspannung nach dem wöchentlichen Nordic Walking sein.

### **Ansprechpartner**

DJK Blau-Weiß Annen e.V.

Susanne Fuchs

Tel. 0173-9964141

Email: [suse.fuchs@arcor.de](mailto:suse.fuchs@arcor.de)

## **Zur Organisation**

### **Angebotsformen**

Dieses Angebot ist eine 2-tägige Wochenendreise zur Sportschule Hachen mit Vollverpflegung. Die Einladung ist als „Bewegungswochenende“ ausgeschrieben und beinhaltet ein strukturiertes Programm, das Freitag nach dem Abendessen beginnt und Sonntag nach dem Mittagessen gemeinsam endet. Am Samstag nach der Wanderung ist es ratsam, das „Grillbuffet“ in der Schule zu buchen. Die ideale Gruppengröße liegt bei 15 – 25 Personen. Das Bewegungsangebot wurde bei einem gemeinsamen Vorgespräch geplant. Jeder konnte sich mit seinen Wünschen einbringen (der Rahmen sollte vorgegeben werden). Jeder Teilnehmende weiß, was auf ihn zukommt. Ggf. werden Teilnehmer eingeladen, ihre Instrumente und Mundorgeln mitzubringen. Das Wochenende beginnt mit einer gemeinsamen Runde (drinnen oder draußen), um Erwartungen abzustecken und sich gegenseitig kennenzulernen. Dies gelingt am leichtesten über den Einsatz von Bällen (Cross Boccia) mit verschiedenen Spiele- und Bewegungsvariationen und ggf. der Austausch über die WERTE (Leistung, Fairplay, Würde, Verantwortung, Respekt und Hilfe) mit Hilfe der Cross Boccia Bälle. Der erste Abend schließt mit einer Party Cross Boccia und Boule ab. Ausklang bei Wein & Käse. Am zweiten Tag findet die Wandertour statt. Am Abend als aktive Entspannung Boule; in Abhängigkeit vom Wetter, sollte frühzeitig eine Alternative wie Hallen-Bosseln oder Kegeln organisiert werden. Der dritte Tag beinhaltet das gebuchte und angeleitete Bewegungsangebot der Sportschule Hachen (z.B. Aquagymnastik) und endet mit dem Mittagessen.

### **Sportstätten-/Raumbedarf**

Die Sportschule Hachen ist ein idealer Ort für die Durchführung dieses Angebotes, da die Voraussetzungen Unterkunft, Vollverpflegung, Sport- und Freizeitangebote vorhanden sind. Es sollte darauf geachtet werden, dass am Abreisetag die Zimmer erst nach dem Sportangebot geräumt werden sollten, damit sich die Teilnehmenden noch duschen und umziehen können.

### **Materialbedarf**

Rucksack, Nordic Walking/Wanderstöcke, Speed Dating Karten, Cross Boccia Bälle sowie Boule Kugeln.

### **Zeitressourcen**

Nachdem die Unterkunft und die Verpflegung gebucht wurde, sollte zu Beginn der Maßnahme das Nachbarschaftsgebiet einmalig ausgekundschaftet werden und die Beschaffenheit der Wege sowie die Einkehrmöglichkeiten, sanitären Einrichtungen sowie Sitzgelegenheiten notiert werden. Die Spazerroute wird beim Aufeinandertreffen der Gruppe kurzfristig bestimmt und je nach Fitnessgrad der Teilnehmenden angepasst. Daher ist kein Aufwand für die jeweilige Routenplanung im Vorfeld notwendig; die konkrete Planung erfolgt zu Beginn der Wanderroute. Ein Vortreffen mit allen Teilnehmenden zum Kennenlernen untereinander und gemeinsamen Planen des Wochenendes sollte bereits ein paar Wochen vor der Veranstaltung erfolgen.

## **Stolpersteine**

Die Teilnehmerkosten für das Angebot sollten 130,00 € nicht überschreiten, da sonst die Nachfrage sinken würde. Sofern die Gruppenzusammensetzung zu heterogen wäre und die Interessen zu unterschiedlich wären, würden die Gruppendynamik und der –zusammenhalt darunter leiden.

Extreme Wetterbedingungen sowie unvorhergesehene Ausfälle von gebuchten Sportangeboten, könnten zur besonderen Herausforderung für die Gruppenleitung werden.

## **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Die Gruppenleitung sollte bekannt sein und in ihrer Persönlichkeit die Kommunikation einer heterogenen Gruppe steuern können. Sie muss eine positive Gruppendynamik herstellen können und sollte Erfahrung mit Gruppenreisen haben und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Gruppenmitglieder eingehen können. Das Einschätzen der Bewegungslevel der einzelnen Teilnehmenden ist notwendig, um die Bewegungseinheiten so zu lenken, dass alle Teilnehmenden zufrieden mit der Anforderung/Wochenende sind. Flexibilität ist gefordert, um unvorhergesehene Situationen meistern zu können.

# **Weitere Arbeitshilfen**

## **Ausschreibungstext zur Angebotseinführung**

Fit & Jung bleiben – mit Wandern und Boule in Bewegung - Ein geselliges Bewegungswochenende in Hachen an der Sorpe für Jung und Alt.

- **Ziel des Angebots**

Ziel dieses Angebotes ist es, dass die Teilnehmenden neue Bewegungsangebote ihrer Wahl kennen lernen und an einem Wochenende beim geselligen Miteinander mit neuen Leute in Kontakt treten. Möglicherweise ist ein Bewegungsangebot dabei, das die Teilnehmenden neu für sich entdecken und in den Bewegungsalltag integrieren. Idealerweise kristallisiert sich ein neues regelmäßiges Angebot nach diesem Wochenende heraus, welches von einem Gruppenteilnehmer danach selbst geleitet wird.

- **Inhalte**

Geführte Tageswanderung mit einer Einladung, sich auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Speed – Dating und Cross Boccia gehören auf der Wandertour um den See mit dazu. Die Tour kann aber differenziert werden - für die fitten Teilnehmenden bietet sich eine komplette Runde um den See an, die Genießer nehmen das Fahrgastschiff und machen eine entspannte Rast am See.

- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**

Dieses Angebot richtet sich an ältere Wanderlustige, die Spaß an Bewegung und Gruppenreisen haben. Bedingung ist, dass das eigene Leistungslevel realistisch eingeschätzt wird und benannt wird. Die Teilnahme am Vorabtreffen ist obligatorisch, so dass die Gruppenteilnehmenden sich vor Antritt der Reise kennenlernen.

- **Termin und Ort**

Das Angebot sollte im späten Frühjahr, Sommer oder Spätsommer in der Landessportschule in Hachen o.Ä. stattfinden.

- **Anmeldeverfahren**

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, eine Anzahlung ist zu leisten. Nach Eingang der Anzahlung werden die Teilnehmenden an die Unterkunft gemeldet.

# Programm

**Fit und Jung bleiben – mit Wandern und Boule in Bewegung. Ein geselliges Bewegungswochenende in Hachen an der Sorpe.**

**Sport- und Bewegungsangebote  
Wandern, Cross Boccia, Boule, Bosseln, Aquagymnastik.**

**Freitag, xx.xx. bis Sonntag, xx.xx.201y**

Pauschalangebot (x €)

- Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche / WC
- Vollpension mit Salatbuffet und/oder vegetarischer Kost und Wegzehrung
- Grillbuffet
- Nutzung der Sauna und des Hallenbades
- Workshopangebot „Rund um die Kugeln“
- Aquagymnastik
- Wandern an der Sorpe
- Fakultativ: Kegeln oder Hallen Bosseln
- Abends nettes Beisammensein in der Tenne mit Musik und Gesang

## **Anreise:**

Privat mit eigenem PKW oder in Fahrgemeinschaften

## **Adresse:**

LSB Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern-Hachen

## **Bankverbindung:**

Ihre Anmeldung wird erst nach Überweisung der Anzahlung i.H.v. X € fest.

Rucksack und Wanderausrüstung nicht vergessen!

## **Kommentiertes Programm (zeitlich und inhaltlich strukturiert) z.B.:**

### **Freitag**

17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Erstes Kennenlernen in Bewegung
21.00 Uhr	Ausklang in der Tenne

### **Samstag**

08.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Abfahrt zum Wanderparkplatz in Langscheid an der Sorpe
10.00 Uhr	Beginn der Wanderung

Ca. 14.00 Uhr	Schiffahrt von Amecke nach Langscheid erste Gruppe Rückwanderung der zweiten Gruppe nach Langscheid
17.00 Uhr	Heimkehr
18.00 Uhr	Grillbuffet
19.30 Uhr	Boule spielen, Sauna oder Schwimmen
21.00 Uhr	Ausklang in der Tenne

### **Sonntag**

08.00 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Aqua Gymnastik
11.30 Uhr	Mittagsbuffet und Abreise

### **Hinweise:**

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.