



Altern

Ältere im Sportverein

- Ca. 30 % der Älteren bis 70 Jahre treiben Sport, bei den über 70-Jährigen sind es ca. 15 %. Nur 20 % treiben Sport in einem Sportverein, die überwiegende Mehrheit ist ohne Anbindung an eine Organisation sportlich aktiv.
- Die Zahl der Mitglieder in den Sportvereinen konnte in der Altersgruppe der 41 – 60-Jährigen von 2 Millionen im Jahr 1990 auf heute über 6 Millionen gesteigert werden. Bei den über 60-Jährigen erhöhte sich die Zahl von 1,3 Millionen auf 3,2 Millionen.
- Männer sind laut Mitgliederstatistik des Landessportbundes NRW in den meisten Sportarten auch in der Altersgruppe der über 60-Jährigen in den Vereinen erheblich stärker vertreten als Frauen, aber sie sind in der Regel nur in der Leitung und Organisation des Vereins aktiv und betreiben selten oder keinen aktiven Sport mehr.
- Ältere Frauen, die keinen Sport betreiben, geben als Gründe an: keine interessanten Angebote, niemand, der/die mitmacht, der Sport ist zu anstrengend, die eigenen Fähigkeiten reichen nicht aus.
- Ältere Männer geben andere Hobbys oder Angst vor Verletzungen als Hindernis für das Sporttreiben an.
- Frauen können in den üblichen Sportangeboten für Ältere besser mitmachen, weil solche Angebote sehr viel mit koordinativen Elementen verbunden sind und spielerisch unter Einbeziehung von Kleingeräten und Musik aufbereitet sind. Das entspricht den geschlechtstypischen Erfahrungen und Vorlieben von Frauen stärker als den von Männern.
- Männer erkennen im Alter die Abnahme von körperlicher Stärke und stellen fest, dass diese Entwicklung auch von anderen in der Sportgruppe wahrgenommen wird. Eigene Schwächen einzugestehen fällt Männern schwer – sie sehen dann nur den Ausweg, aus dem Sportverein auszutreten, wenn sie ihre Leistungsansprüche nicht mehr erfüllen können.
- Männer sind eher in Spilsportarten Zuhause, dafür gibt es aber zu wenige Angebote für Ältere.
- Übungsleiter sind in der Minderheit und Übungsleiterinnen bieten eher Walking oder Gymnastik an.
- Frauen sind häufig in gesundheitsorientierten Angeboten vertreten, z.B. in Gymnastik-, Walking- und Aerobic-Gruppen. Diese Sportarten erlauben ohne grundlegende Veränderungen eine Fortführung auch im Alter, so dass hier die Wahrscheinlichkeit einer aktiven Mitgliedschaft deutlich größer erscheint.

