



universität  
wien

# MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

**Die Nutzung von Bewegungs- und Sportangeboten durch ältere Menschen in Wien Brigittenau. Eine Ist Analyse.**

Verfasserin

**Karin Führer, Bakk.**

angestrebter akademischer Grad

**Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)**

Wien, September 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Magisterstudium Sportwissenschaft

Betreuerin: Ass.Prof. Dr. Rosa Diketmüller

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Demographische Rahmenbedingungen .....</b>	<b>8</b>
3.1	Demographisches Altern .....	8
3.2	Künftige Bevölkerungsbewegungen .....	8
3.3	Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur.....	9
3.4	Zukünftige Bevölkerungsentwicklung .....	9
3.5	Bevölkerungsentwicklung in Wien .....	11
3.6	Demographische Situation in Wien Brigittenau.....	11
3.7	Lebensformen im Wandel .....	11
<b>4</b>	<b>Die Festlegung des Alters .....</b>	<b>13</b>
4.1	Alter und Altern.....	13
4.2	Das Alter.....	13
4.3	Strukturwandel des Alters .....	15
4.3.1	Verjüngung/Entberuflichung.....	15
4.3.2	Feminisierung / Singularisierung .....	16
4.3.3	Hochaltrigkeit .....	17
<b>5</b>	<b>Alterssport bzw. Bewegung und Sport im Alter .....</b>	<b>18</b>
5.1	Definitionsabklärung .....	18
5.2	Nutzen von Bewegung und Sport im Alter .....	18
5.3	Ausprägungen des Alterssport.....	19
5.4	Theoretische Grundannahmen, Zielsetzungen und methodisch-didaktische Aspekte des Alterssports .....	20
<b>6</b>	<b>Motive und Barrieren für sportliche Betätigung im Alter .....</b>	<b>22</b>
6.1	Motivation .....	22
6.2	Barrieren.....	24
<b>7</b>	<b>Die Bonner Alterssport Studie .....</b>	<b>28</b>
7.1	Ergebnisse der Bonner Alterssport Studie.....	28
7.1.1	Beschreibung der Untersuchung.....	28
7.1.2	Erwartungen, Hindernisse und Voraussetzungen.....	29
7.1.3	Die Einstellung Älterer zu Sportaktivität und Alter .....	30
7.1.4	Einstellung zum Sporttreiben im Alter.....	30

7.1.5	Einstellung zum Alter.....	32
7.1.6	Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit.....	32
<b>8</b>	<b>Planung, Organisation und strukturelle Merkmale von Angeboten .....</b>	<b>34</b>
8.1	Die Zielgruppe.....	34
8.2	Die Zielsetzung.....	36
8.3	Die Inhalte .....	37
8.4	Wichtiges Gut - Mitarbeiter/innen.....	39
8.5	Gutes Netzwerk - Vernetzung .....	39
8.6	Management – organisatorische Anforderungen.....	40
8.7	Evaluation.....	41
<b>9</b>	<b>Werbung, Marketing, Sportmarketing .....</b>	<b>42</b>
<b>10</b>	<b>Aufgaben der Marketingkonzeption.....</b>	<b>43</b>
10.1.1	Analysephase .....	43
10.1.2	Innenanalyse .....	43
10.1.3	Außenanalyse/Marktanalyse.....	43
10.1.4	Strategische Marketingplanung.....	44
10.1.5	Die Zielfindung .....	44
10.1.6	Die Strategiefindung.....	45
10.1.7	Operative Marketingplanung.....	45
10.1.8	Das Produkt .....	45
10.1.9	Der Preis .....	46
10.1.10	Die Kommunikation und der Vertrieb.....	47
10.2	Die Kommunikation .....	47
10.2.1	Öffentlichkeitsarbeit .....	47
10.2.2	Werbung .....	48
10.2.3	Kommunikationswege .....	49
10.2.4	Spezielle Ansprache von Älteren .....	50
10.2.5	Kommunikationsinhalte .....	50
<b>11</b>	<b>Empirische Untersuchung .....</b>	<b>52</b>
11.1	Untersuchungsinstrument.....	52
11.2	Untersuchungstichprobe .....	53
11.3	Die Anbieter und Kurse.....	53
11.3.1	Kurse der WAT Brigittenau .....	53

11.3.2	Kurs des österreichischen Turnerbunds.....	55
11.3.3	Kurse des Pensionistenverbands Österreichs .....	56
11.3.4	Kurs des Pensionistenklubs .....	58
11.3.5	Kurse der VHS Brigittenau .....	58
11.3.6	Kurs der Wiener Gesundheitsförderung.....	59
11.4	Bewerbung der Anbieter.....	62
11.4.1	WAT Brigittenau .....	62
11.4.2	Allgemeiner Turnverein Brigittenau .....	62
11.4.3	Pensionistenverband Österreichs.....	63
11.4.4	Pensionistenklubs .....	63
11.4.5	Volkshochschule Brigittenau.....	64
11.4.6	Wiener Gesundheitsförderung – WiG .....	64
11.5	Auswertung der Daten .....	64
<b>12</b>	<b>Darstellung und Interpretation der Daten .....</b>	<b>65</b>
12.1	Soziodemographische Fragen.....	65
12.2	Subjektiver Gesundheitszustand.....	69
12.3	Bewegungsbiographie .....	71
12.4	Momentane Bewegungsaktivität .....	78
12.5	Motivation und Auslöser der Bewegungsaktivität .....	87
12.6	Zielgruppenansprache der Werbung.....	95
12.7	Beweggründe zu diesen und möglichen anderen Kurse.....	101
12.8	Erreichbarkeit der Kurse.....	105
12.9	Teilnahme am Kurs .....	107
12.10	Auswahl des Kurses .....	108
12.11	Auswahl des Anbieters .....	112
12.12	Typische Nutzer/innen von Bewegungs- und Sportangeboten .....	117
<b>13</b>	<b>Zusammenfassung und Konsequenzen.....</b>	<b>119</b>
<b>14</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>123</b>
<b>15</b>	<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>126</b>
<b>16</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>128</b>
16.1	Abstract.....	128
16.2	Fragebogen .....	129
16.3	Erklärung .....	136
16.4	Lebenslauf .....	137

## **1 Vorwort**

Ich möchte mich an dieser Stelle bei einigen Menschen bedanken, die mir dabei geholfen haben, diese Arbeit zu schreiben.

Ganz herzlich möchte ich mich bei Frau Mag. Dr. Diketmüller bedanken, dass sie mir von Anfang an immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden ist.

Besonderer Dank gilt auch all den Kursteilnehmer/innen, die so freundlich waren, die Fragebögen auszufüllen, sowie den Kursleiter/innen- und Verantwortlichen, ohne die diese Arbeit nicht realisierbar gewesen wäre.

Und ein besonderes Dankeschön gebührt meinen Eltern, dass sie mich so lange bei diesem Studium unterstützt haben.

## **2 Einleitung**

Es ist mittlerweile allseits bekannt, dass regelmäßige Bewegungsaktivitäten im Alter einen positiven Effekt auf den Erhalt der Gesundheit und ein selbstständiges Leben haben. Dennoch nutzt ein immer noch viel zu kleiner Prozentsatz der älteren Menschen Bewegungs- und Sportangebote. Will man ältere Menschen zu mehr Bewegung motivieren, sollte man sich die Frage stellen, durch welche Faktoren die Aktivität bzw. Inaktivität bestimmt wird (Allmer & Tokarski, 1996, S.6).

Der Ausgangspunkt für das Thema der vorliegenden Arbeit war das Projekt „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“, welches im Rahmen des EU – Projektes PASEO (Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People) entstanden ist und vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung durchgeführt wurde. Daraus wurde die Idee geboren, sich die aktiven älteren Menschen bzw. deren Beweggründe anzuschauen und weiterführend Erkenntnisse für die Bewerbung von Bewegungs- und Sportangeboten mit älteren Menschen ziehen zu können. Da im Rahmen eines Pilotprojekts der Ist-Stand von Bewegungsangeboten im 20. Wiener Gemeindebezirk erhoben wurde, habe ich meine Untersuchung auf diesen Bezirk eingegrenzt.

Das Anliegen der vorliegenden Arbeit war es, in Form einer Ist-Analyse aufzuzeigen, wer die aktiven Älteren sind, um eventuelle Erkenntnisse für die Gewinnung der inaktiven älteren Menschen erzielen zu können. Die zentrale Fragestellung lautet somit: Wer sind die Nutzer/innen der angebotenen Bewegungs- und Sportaktivitäten, was macht sie aus und aus welchen Gründen sind die älteren Menschen sportlich aktiv? Weiters war auch die Frage von Interesse, wie Bewegungs- und Sportaktivitäten für Ältere beworben werden könnten, um bei der Zielgruppe angenommen zu werden?

Es war nicht Ziel dieser Arbeit sportwissenschaftliche Begründungen oder Gestaltungskonzepte für Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen zu erstellen.

Um Aufschluss über die gestellten Fragen zu bekommen, wurden auf der einen Seite die Teilnehmer/innen mittels Fragebogen befragt und auf der anderen Seite die Anbieter in Form eines kurzen Interviews befragt. Dabei wurden insgesamt 16 Angebote in Wien Brigittenau untersucht, bei denen die Teilnehmer/innen über 50 Jahre alt waren.

Die Untersuchung stützt sich auf theoretische Grundlagen, die im ersten Teil der Arbeit aufgezeigt werden. Der Theorieteil bildet die Ausgangsbasis für meine Untersuchung.

Im ersten Kapitel wird zunächst auf die demographischen Rahmenbedingungen eingegangen, um die grundlegenden Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur aufzuzeigen. Im nächsten Kapitel wird das Thema Alter und die Schwierigkeit der begrifflichen Charakterisierung thematisiert. Das dritte Kapitel beschreibt knapp die Begründung sowie den Nutzen und die Zielsetzung von Bewegung und Sport im Alter. Im darauf folgenden Kapitel wird auf die Motive und Barrieren im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung eingegangen, da diese wichtige Punkte in der Arbeit mit älteren Menschen darstellen. Im fünften Kapitel wird ein Überblick über die Bonner Alterssportstudie gegeben, da sich meine Fragekomplexe und die Einteilung der Altersgruppen an dieser anlehnen. Die letzten beiden Kapitel bilden die Grundlage für die Überlegungen zur Bewerbung von Bewegungs- und Sportangeboten für ältere Menschen.

Im zweiten Teil der Arbeit wird die empirische Untersuchung beschrieben. Dabei wird zunächst näher auf die gewählte Forschungsmethode, die Stichprobe, als auch die Anbieter und untersuchten Kurse eingegangen. Gefolgt von der Darstellung und Interpretation der gewonnenen Daten. Hierbei wurden mittels beschreibender Statistik die Daten dargestellt und mittels Prüfstatistik Gruppenunterschiede herausgearbeitet.

Im Schlussteil wird eine knappe Zusammenfassung der Arbeit gegeben, wobei die gewonnenen Daten nochmals bewertet und Konsequenzen bzw. Empfehlungen für das weitere Vorgehen bei der Erreichung der Zielgruppe der älteren Menschen gegeben wird.

### **3 Demographische Rahmenbedingungen**

Da die demographische Entwicklung in Österreich beziehungsweise in Wien eine bedeutende Rolle für künftige Maßnahmen wie zum Beispiel Gesundheitsvorsorge spielt, soll im Folgenden ein kurzer Überblick über die demographischen Strukturen und Trends gegeben werden.

#### **3.1 Demographisches Altern**

Ein für diese Arbeit relevanter demographischer Trend ist das „demographische Altern“. Darunter wird die Verschiebung der Altersstruktur zugunsten des Anteils der älteren Bevölkerung verstanden, welche durch die geringe Geburtenzahl und die steigende Lebenserwartung der älteren Bevölkerung beschleunigt wird. Zusätzlich verstärkt wird dieser Prozess durch zwei geburtenstarke Jahrgänge (aktuell 1940-1943 und in Zukunft der der frühen 1960er Jahre). Dazu kommt, dass durch die verlängerte Lebenszeit auch der Anteil der Hochbetagten zunimmt (Statistik Austria, 2010b, S.27). Die Lebenserwartung hat sich von 1970 bis 2009 bei Männern von 66,64 auf 77,42 Jahre und bei Frauen von 73,38 auf 82,86 Jahre verlängert (Statistik Austria, 2010a, S.31).

Zu Jahresbeginn 2010 lebten in Österreich insgesamt 8,375.290 Menschen. Davon waren 1.464.200 (17,5%) Personen 65 Jahre oder älter und 177.650 Personen 85 Jahre oder älter. Im Vergleich zu vor zehn Jahren hat sich die Zahl der über 65 Jährigen um 18,5% und die der über 85 Jährigen um 22,8% erhöht (Statistik Austria, 2010b, S.32).

#### **3.2 Künftige Bevölkerungsbewegungen**

Gemäß dem Hauptszenario der Vorausschätzung wird die Fertilität mittelfristig wieder leicht ansteigen und sich künftig stabilisieren. Dem gegenüber ist langfristig trotz steigender Lebenserwartung mit einer deutlichen Zunahme der jährlichen Sterbefälle zu rechnen. Demnach rechnet man für die nächsten 20 Jahre mit einer ausgeglichenen Geburtenbilanz. Ab 2030 werden allerdings mehr Sterbefälle als Geburten zu verzeichnen sein und somit ist künftig nicht mehr mit einem Bevölkerungswachstum zu rechnen (Statistik Austria, 2010a, S.39).

### **3.3 Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur**

Während die Gesamtbevölkerung in den nächsten Jahrzehnten wachsen wird, verändert sich gleichzeitig die Altersstruktur. Die Zahl der unter 15 Jährigen wird in den nächsten Jahren weiter absinken, der Anteil der erwerbstätigen Bevölkerung im Alter zwischen 15 bis unter 60 Jahren wird in den kommenden Jahren vor allem durch Zuwanderung noch leicht anwachsen, langfristig aber wieder sinken. Kräftige Zuwächse sind hingegen bei der über 60 jährigen Bevölkerung zu erwarten. Seit der Jahrhundertwende treten die starken Geburtenjahrgänge der 40er Jahre ins Pensionsalter über, so werden es in Zukunft die Baby-Boom-Jahrgänge der späten 50er und 60er Jahre sein. Auch werden durch die steigende Lebenserwartung mehr Menschen als früher ein höheres Alter erreichen. Zudem kommt, dass die nachrückende männliche Generation von Kriegsverlusten unversehrt geblieben ist. Aufgrund dieser Veränderungen werden ab dem Jahr 2018 bereits mehr als 25% und nach 2027 bereits mehr als 30% der Gesamtbevölkerung über 60 Jahre alt sein. Glaubt man den Vorausschätzungen der Statistik Austria, so soll der Anteil der über 60 Jährigen bis zum Jahr 2050 auf 34,1% ansteigen (Statistik Austria, 2010a, S.40 ff) bzw. der Anteil der über 65 Jährigen auf 28% ansteigen (Statistik Austria, 2010b, S.33). Das Durchschnittsalter der Gesamtbevölkerung wird im Prognosezeitraum bis 2050 von 41,3 Jahren (2009) um 5,6 Jahre auf 46,9 Jahre (2050) ansteigen (Statistik Austria, 2010a, S. 47).

### **3.4 Zukünftige Bevölkerungsentwicklung**

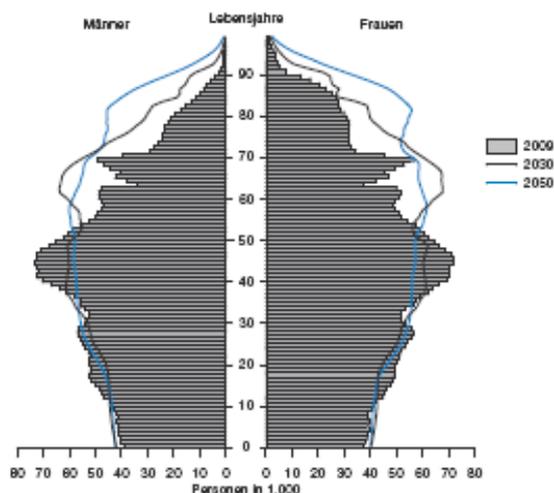
Nach 2015 wird der Zuwachs der 55 bis 64 Jährigen (Baby-Boom-Generation), also die Personen im späten Erwerbs- beziehungsweise frühen Ruhestandalter, sehr stark sein. Es wird für 2020 mit einem Zuwachs von +32% und 2025 mit einem Plus von 41% gegenüber 2009 gerechnet. Danach wird sich diese Zahl wieder verringern, da diese Generation dann bereits das Pensionsalter erreicht haben wird.

Ebenfalls kräftig steigen wird die Gruppe der „jungen Alten“ zwischen 65 und 79 Jahren. Diese Personengruppe ist bereits in Pension, stellt aber aufgrund des relativen Wohlstandes und ihres deutlich besseren gesundheitlichen Zustand eine immer bedeutendere ökonomische Zielgruppe dar. Schon 2013 werden es um 5% mehr als 2009 sein. 2020 wachsen die jungen Alten auf + 15% und 2030 auf + 42% gegenüber 2009 an.

Die langfristig zahlenmäßig am stärksten wachsende Altersgruppe wird die der betagten und hochbetagten Personen sein (80 Jahre und älter). Dafür verantwortlich sind die stetig

steigende Lebenserwartung, die geburtenstarken Jahrgänge um 1940 und 1960 und zum Teil auch das Nachrücken von Männergenerationen, die von Kriegsverlusten verschont blieben. Bereits im Jahr 2012 werden in Österreich um 5% mehr über 80Jährige leben, als 2009. Bis 2020 steigt die Zahl der Betagten und Hochbetagten um +21% und 2030 soll die Zahl bereits um 58% größer sein als 2009 (siehe Abb.1). Die demographische Entwicklung dieser Gruppe ist unter anderem für das Gesundheitswesen oder die Altenbetreuung von großer Bedeutung (Statistik Austria, 2010a, S. 47).

Anhand der Bevölkerungspyramide in Abbildung 1 lässt sich die künftige Veränderung der demographischen Struktur durch die Gegenüberstellung nach Geschlecht in den Jahren 2010, 2030 und 2050 gut erkennen. Man kann sehen, dass im Jahr 2010 deutlich mehr Frauen als Männer ab einem Alter von 70 Jahren lebten. Diese Differenz wird in Zukunft geringer werden. Auch den Rückgang der Geburten nach dem Babyboom der 50 er und 60er Jahre kann man gut erkennen. Diese geburtenstarken Jahrgänge wandern in der Alterspyramide in den kommenden Jahren immer weiter nach oben. Wenn der Trend der geringen Geburtenrate weiter anhält, wird sich der Fuß der Pyramide zunehmend verjüngen. Hingegen wird sich der Anteil der Bevölkerung im Alter ab 60 Jahren von 17,5% im Jahr 2010 auf 28% im Jahr 2030 vergrößern (Statistik Austria, 2010b, S.33)



©: STATISTIK AUSTRIA, Bevölkerungsprognose 2010.

Abb.1.: Altersstruktur der Bevölkerung 2009, 2030 und 2050 (Statistik Austria, 2010a, S. 42)

### **3.5 Bevölkerungsentwicklung in Wien**

Die Gesamtbevölkerung Österreichs wird in den nächsten Jahrzehnten stark wachsen, dabei werden regional unterschiedliche Entwicklungen prognostiziert. In Wien und Niederösterreich wird ein überdurchschnittlich starkes Bevölkerungswachstum erwartet.

Wien wird den Prognosen zufolge künftig das stärkste Bevölkerungswachstum aller Bundesländer aufweisen, wobei Wien das Bundesland mit der jüngsten Bevölkerungsstruktur sein wird. Grund dafür ist, dass sich rund 37% der Zuwanderer in der Bundeshauptstadt ansiedeln werden.

Die Anteile der über 60 jährigen Personen werden zukünftig im Osten und Süden Österreichs höher sein als im Westen. Eine Ausnahme im Osten bildet die Bundeshauptstadt. Hier dürfte der Anteil der über 60 Jährigen von 22,4% (2009) auf 26,4% im Jahr 2030 und im Jahr 2050 auf 28,8% vergleichsweise nur gering steigen. Dies wäre der niedrigste Anteil älterer Menschen aller Bundesländer (Statistik Austria, 2010a, S.49).

### **3.6 Demographische Situation in Wien Brigittenau**

Im 20. Wiener Gemeindebezirk lebten 2011 laut Statistik Austria insgesamt 83.607 Menschen. Davon 11.629 Personen im Alter zwischen 60 und 74 Jahren (6.369 Frauen und 5.260 Männer) und 5.547 Personen, die älter als 75 Jahre alt sind ( 3.645 Frauen und 1.902 Männer) (Statistik Austria, 2011b).

### **3.7 Lebensformen im Wandel**

Im Laufe des Lebens lebt man in den unterschiedlichsten Haushalten. Der klassische Weg verläuft meist so, dass man als Kind bei den Eltern lebt, dann in einer Partnerschaft, später womöglich mit Kind, dann wieder zu zweit, nachdem die Kinder ausgezogen sind und im Lebensabend alleine oder in einer sozialen Einrichtung. Diese bestimmten altersspezifischen Muster differenzieren mit zunehmendem Alter hinsichtlich des Geschlechtes.

Laut Statistik Austria (Familien und Haushaltsstatistik, 2010, S.21), lebt die überwiegende Mehrzahl der Bevölkerung bis zu ihrem 15. bzw. 20.Lebensjahr im elterlichen Haushalt oder bei einem Elternteil.

Ab einem Alter von 20 Jahren ergeben sich Unterschiede zwischen Männern und Frauen. So leben von den 20- bis 24-jährigen Frauen 55,6% im Elternhaus und bei den gleichaltrigen Männern sind es 70,7%. Die Statistik Austria verweist an dieser Stelle auf den weitgehenden Trend zum längeren Verbleiben im elterlichen Haushalt.

Ab dem 30. Lebensjahr leben Frauen und Männer vorwiegend in Familien mit ihren Partner/innen und Kindern. Folgendes Verhältnis zeigt sich im Alter zwischen 30 und 39 Jahren: Männer 47,8% und Frauen 60,2%. Bei Männern dauert diese Phase bis zur Altersgruppe der 50 bis 59 Jährigen, während Frauen in diesem Alter bereits häufig wieder in (nacherlichen) Partnerschaften ohne Kind im Haushalt leben.

Im Alter zwischen 60 und 69 Jahren ist der Ein-Generationen-Haushalt (Paarhaushalt ohne Kinder) die häufigste Haushaltsform. Mit steigendem Alter nehmen die Unterschiede der Geschlechter weiter zu. Bis in die höchsten Altersgruppen ist es bei Männern so, dass sie zu einem großen Teil in Partnerschaften leben, während ältere Frauen häufig ihren Lebensabend als Alleinlebende verbringen. Dieses Bild zeigt sich vor allem in der Altersgruppe der über 80-Jährigen – alleinlebende Frauen: 58,4%, alleinlebende Männer 27,5% (Statistik Austria, 2011a, S.21f).

30,4% der über 60 jährigen Bevölkerung lebt in Einpersonenhaushalten. Der Anteil der Alleinlebenden steigt mit dem Alter – von rund einem Fünftel (21,8%) bei den 60-64 Jährigen auf 27,5% bei den 70-74 Jährigen und auf knapp die Hälfte (48%) bei den Personen über 80 Jahren. Ab einem Alter von 60 Jahren leben deutlich mehr Frauen als Männer alleine. 2010 wohnten 53,5% der über 75 jährigen Frauen alleine, wobei es bei den Männern nur 22% waren. Gründe für das häufige Alleinleben von Frauen im höheren Alter liegen vor allem in der höheren Lebenserwartung der Frauen und dem oftmals großen Altersunterschied zu den Ehegatten. Dies führt dazu, dass verheiratete Frauen im höheren Alter ein hohes Risiko tragen verwitwet zu werden. Demnach können Männer mit einer höheren Wahrscheinlichkeit rechnen, ihren Lebensabend in einer Partnerschaft zu verbringen. (Statistik Austria, 2011a, S.19).

#### **4 Die Festlegung des Alters**

Wer ist alt? Ab wann ist man überhaupt alt? So ist zum Beispiel Georg Cloony (50) „in den besten Jahren“, Sharon Stone (52) oder Madonna (52) „haben sich gut gehalten“ aber Thomas Muster (44) ist für den Tennissport bereits „zu alt“. Es gibt demnach die unterschiedlichsten Ansichten darüber, wer alt ist und wer nicht. 50 ist eben nicht gleich 50.

Im folgenden Abschnitt sollen die verschiedenen Alters- und Alternsdefinitionen, sowie Altersbilder aufgezeigt werden.

##### **4.1 Alter und Altern**

Unterschiede hinsichtlich der inhaltlichen Spezifizierung von Alter und Altern gibt es in den verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, wie etwa in der Biologie oder in der Verhaltens-, Sozial- und Geisteswissenschaft. In der Biologie wird Altern durch alle altersbezogenen Veränderungen definiert, die eine Verringerung der biologischen Kapazität bzw. Funktionstüchtigkeit mit sich bringen und dadurch direkt oder indirekt die Sterbewahrscheinlichkeit erhöhen. Diese Definition impliziert allerdings, dass die Altersphänomene für die Biologie fast immer Phänomene des Verlustes und des Abbaues sind. Die Verhaltens-, Sozial- und Geisteswissenschaft argumentiert, dass es keinesfalls bedeuten muss, dass menschliches Verhalten im Alter durch Abbauprozesse gekennzeichnet ist. Für sie ist Alter bzw. Altern ein multidirektionales, richtungsoffenes, Phänomen, das sowohl positive als auch negative Aspekte bzw. Veränderungen beinhalten kann (Baltes & Baltes, 1994, S.9ff).

##### **4.2 Das Alter**

Nach Beckers (2006, S.72) ist Alter offenbar eine Art Zustand, der einerseits gesellschaftlich zugeschrieben wird – und dadurch auch stigmatisierend sein kann – und andererseits auf einer subjektiven Einschätzung beruht.

In der Altenforschung wird der Begriff des Alters in drei unterschiedlichen Bedeutungen verwendet:

- das kalendarische oder chronologische Alter, wobei es rein um die Zahl der Jahre geht
- das funktionale oder biologische Alter, wobei es um die Leistungsfähigkeit geht

- das Alter als Kennzeichnung eines spezifischen Lebensabschnitts, das Alter im engeren Sinne, welches eine nur schwer zu beschreibende Vielfalt der Leistungsfähigkeit der Individuen mit sich bringt (Meusel, 1996, S.3f).

Vor noch gar nicht allzu langer Zeit wurde relativ unproblematisiert von dem Alter gesprochen. Es wurde klar als die Lebensspanne zwischen dem Berufsaustritt und dem Lebensende definiert. Somit wurde der Beginn des Alters mit dem formalen Pensionsantritt, also etwa mit 65 Jahren, datiert. Diese Erklärung hat allerdings zu bröckeln begonnen, nachdem unter anderem der Berufsaustritt als Definitionsmerkmal nicht mehr taugt. Etwa durch arbeitsmarktpolitische Maßnahmen verlagert sich das Pensionsalter immer mehr nach vorne (Prahl & Schroetter, 1996, S.12f). Wobei es scheint, dass das Rentenalter in den nächsten Jahren auf 70 Jahre hinausgeschoben werden muss, um das Pensionssystem zu sichern (Krempel, 2002, S.176). Durch die Ausweitung dieser somit entstanden neuen Lebensphase ist es nicht mehr möglich von „den Alten“ zu sprechen. Da das Alter heute chronologisch von ca. 55 bis über 100 Jahre reicht. Deshalb wird zunehmend von den „jungen Alten“, den „alten Alten“, den „Hochbetagten“ und den „Langlebigen“ gesprochen (Kolb, 1999, S.42)

Laut Prahl und Schroetter (1996, S.13) werden in der Soziologie die 60-75 Jährigen als die „jungen Alten“, die 75-90 Jährigen als die „Alten“, die 90-100 Jährigen als die „Hochbetagten“ und die über 100 Jährigen als die „Langlebigen“ bezeichnet (Prahl & Schroetter, 1996, S.13).

Die Gerontologie unterscheidet im Alter zwischen 60 und 80 Jahren häufig 2 Altersbilder: die „jungen Alten“ und die „alten Alten“. Wobei den jungen Alten ein positives und den alten Alten ein eher negatives Leitbild zugeschrieben wird (Denk & Pache, 2003, S.31).

Je nachdem von welcher Fachdisziplin ausgegangen wird, lassen sich unterschiedliche Alterskategorien auffinden (Prahl & Schroetter, 1996, S.15). Baltes und Baltes (1994, S. 14f) verweisen auf die Tatsache, dass ältere Menschen sehr verschieden sind und sehr unterschiedlich altern und somit vor diesem Hintergrund von einer allgemein gültigen Fixierung, mit der das Alter bzw. Altern beginnt, abzusehen (Baltes & Baltes, 1994, S.14f).

Mit den Benennungen bzw. Einteilungen des Alters werden auch Leitbilder und Ideologien mitgeformt. So assoziiert man zum Beispiel bei der Bezeichnung der „neuen Alten“ das Leitbild des fitten, mobilen, konsumfreudigen alten Menschen (Prahl & Schroetter, 1996, S.13). Nach wie vor bestimmen vorherrschende Verallgemeinerungen wie Abbau von

Kompetenzen und Fähigkeiten, Gebrechlichkeit und Hilfsbedürftigkeit und Rückzug aus sozialen Bindungen, ein eher negatives, stereotypnahes Altersbild (Denk & Pache, 2003, S.58). Nach Denk und Pache (2003, S.58) sind gesellschaftliche Altersbilder soziale Konstruktionen, die sich zwischen Individuum und Gesellschaft herausbilden bzw. weiter entwickeln und einen erheblichen Einfluss auf die vorherrschenden Altersnormen der Gesellschaft als auch auf das Selbstbild und das Verhalten älterer Menschen haben. Trotz zunehmend differenzierterer Sichtweisen gegenüber dem Alter, überwiegen weiterhin generalisierte Altersbilder (Denk & Pache, 2003, S.58f). Es gilt demnach den Umgang mit Altersbildern kritisch zu reflektieren und sich vor der Gefahr einer „Polarisierung des Altersbildes“ (Tews, 1996, S.206 zit.n. Kolb, 1999, S.47) in ein positives jüngeres und ein negatives altes Altern, zu hüten (Kolb, 1999, S.47; Denk & Pache, 2003, S.59).

### **4.3 Strukturwandel des Alters**

Das Konzept des Strukturwandels des Alters, wurde in den 80er Jahren von Hans P. Tews entwickelt, um das Alter in seiner modernen Differenziertheit zu beschreiben. Mit Hilfe verschiedener Strukturmerkmale soll genauer bestimmt werden, welche typischen Phänomene mit steigendem Alter beobachtet werden und somit die moderne Altersphase charakterisieren (Kolb, 1999, S.42). Tews sieht die Ausweitung der Altersphase durch die Phänomene der „Verjüngung“, „Entberuflichung“, „Feminisierung“, „Singularisierung“ und „Hochaltrigkeit“ geprägt.

#### **4.3.1 Verjüngung/Entberuflichung**

Einen tief greifenden Einfluss auf die Ausdehnung der Alterslebensphase nach unten – Tews nennt dies die „Verjüngung“ des Alters - hat das in den letzten Jahren zunehmend frühere Ausscheiden aus dem Erwerbsleben gehabt, das Tews mit der „Entberuflichung“ des Alters bezeichnet (Tews, 1993, zit.n.Kolb, 1999, S.43). Durch die Vorverlagerung der Beendigung der Erwerbsphase ist es tendenziell zu einer „Verjüngung des Alters“ gekommen und hat insgesamt zu einer Ausweitung der Altersphase geführt. Das Alter beginnt heute somit früher und endet aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung später. Dadurch hat sich auch der Lebenslauf als Ganzes verändert. Durch die verlängerte Ausbildungszeit, späterer Einstieg in die Erwerbstätigkeit, Vorverlegung des Ausstiegs aus dem Erwerbsleben und frühere Auszug der Kinder ist es zu einer Verkürzung der

Lebensarbeits- und Kinderaufzuchszeiten gekommen. Dadurch hat auch die Altersphase innerhalb des Lebenslaufes im Vergleich zum Erwachsenenalter mehr an Bedeutung gewonnen. Infolge dessen nimmt der Lebenslauf zunehmend eine Dreiteilung an. Nach knapp 30 Jahren Kindheit, Jugend, Schule, Ausbildung folgen rund 30 Jahre Erwerbstätigkeit und Kinderaufzucht, und danach bleiben immer noch 25 oder mehr Jahre dem „Alter“ (Kolb 1999, S.45f).

#### **4.3.2 Feminisierung / Singularisierung**

Zwei, das Alter prägende, eng miteinander verknüpfte soziodemographische Merkmale, sind der mit dem steigenden Alter wachsende Anteil an Frauen – nach Tews „Feminisierung“ des Alters – und der im Alter zunehmende Anteil Alleinlebender – „Singularisierung“ des Alters (Tews 1993, 1994, zit.n. Kolb, 1999, S.47).

Mit dem Begriff „Feminisierung“ bezeichnet Tews den Effekt, dass durch die zunehmend höhere Lebenserwartung von Frauen, es im Alter zu einem ansteigenden Frauenüberschuss kommt (Kolb, 1999, S.48). Aufgrund der geringeren Lebenserwartung sind es meist die Männer, die in den Genuss kommen bis zu ihrem Tod verheiratet zu bleiben, während ein Grossteil der Frauen schon ab dem 65. bis 70.Lebensjahr allein lebt. Wenn man davon ausgeht, dass die Frauen oft jünger als ihre Ehepartner sind, so kann davon ausgegangen werden, dass die Wahrscheinlichkeit, ihren Ehemann zu überleben, größer ist als umgekehrt (Kolb, 1999, S.47).

Durch diese Tatsache nimmt auch der Anteil der Alleinstehenden mit zunehmendem Alter konstant zu. Dieses Phänomen bezeichnet Tews als „Singularisierung“ (Tews 1993, zit.n. Kolb, 1999,S.49). Wenn man den Begriff Singles verwendet, sollte man bedenken, dass knapp die Hälfte der Alleinlebenden zur Generation der Älteren zählt, die im Gegensatz zu den Jüngeren die Lebensform des Alleinlebens nicht freiwillig gewählt haben, sondern sie meist als Ergebnis des Partnerverlustes erleben. Dabei darf Alleinleben nicht mit sozialer Isolation und Vereinsamung gleichgesetzt werden, denn auch Alleinlebende können über ein Netz von sozialen Beziehungen verfügen (Kolb, 1999, S.50).

### **4.3.3 Hochaltrigkeit**

Ein gravierendes Merkmal in der Entwicklung des Alters in den letzten Jahren bzw. Jahrzehnten ist die enorme zeitliche Ausdehnung dieser Lebensphase durch eine Verschiebung der chronologischen Grenzen des Alters nach oben und nach unten im Lebenslauf. Insbesondere der Anstieg der über 80 Jährigen hat die „Hochaltrigkeit“ als eigenen Lebensabschnitt hervorgebracht. Ab dieser Altersgruppe zeigen sich verstärkt negative Seiten des Alters. Dabei darf aber nicht übersehen werden, dass auch eine ganze Anzahl Hochaltriger noch rüstig ist und ihr Leben selbständig meistern kann (Kolb, 1999, S.43). Prahl und Schroetter (1996, S.114) schreiben, dass auch die Hochbetagten 90-100 Jährigen sprunghaft zunehmen und sich gesundheitlich in einer zufrieden stellenden Verfassung befinden. Diese Gruppe stellt allerdings eine Problemgruppe dar, da ein hoher Anteil von ihnen durch Multimorbidität stark eingeschränkt ist (Prah & Schroetter 1996, S.114).

*„Das Konzept des Altersstrukturwandels täuscht darüber hinweg, dass die Älteren eine extrem inhomogene soziale Gruppe darstellen, die intern mindestens ebenso massive Unterschiede aufweisen wie der Rest der Bevölkerung“ (Kolb, 1999, S.53)*

## **5 Alterssport bzw. Bewegung und Sport im Alter**

Warum Bewegung und Sport im Alter? Welchen Nutzen hat er und mit welcher Begründung wird er propagiert? Ob von der individuellen oder gesellschaftlichen Seite betrachtet, wird auf die Wichtigkeit bzw. Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen hingewiesen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Erhalt einer möglichst langen Selbständigkeit der älteren Menschen (Pache, 2003, S.86). Im folgenden Kapitel wird ein knapper Überblick zum Nutzen und den Zielen von Bewegung und Sport im Alter gegeben.

### **5.1 Definitionsabklärung**

Hinsichtlich der Bezeichnung des Sports, den Ältere betreiben, herrscht Unsicherheit und hat sich in den letzten Jahrzehnten auch mehrfach gewandelt. Lange Zeit wurde Alterssport und Seniorensport uneinheitlich verwendet. Meusel (1996, S.4) merkt an, dass sich für den Gebrauch des Wortes Alterssport noch keine Klärung abzuzeichnen scheint (Meusel, 1996, S.4). Es scheinen sich Wortverbindungen mit Senioren oder Älteren durchzusetzen, wie z.B. Sport, Gymnastik, Bewegung für Senioren oder Ältere. Viele Angebote richten sich mittlerweile auch ausdrücklich an Ältere „ab 50 Jahre“ (Meusel, 1996, S.4f; Meusel, 1999, S.8). Der in der Literatur häufig verwendete Begriff des Alterssports scheint mir für meine Untersuchung zu eng gesetzt. Für die von mir beobachteten Settings bevorzuge ich den Begriff Bewegung und Sport für Ältere, weil dieser auch ein größeres Spektrum an Aktivitäten zulässt. Allerdings möchte ich die in diesem Kapitel zitierten Autoren nicht ihrer verwendeten Definition berauben und verwende im Theorieteil die Begriffe der jeweiligen Autoren.

### **5.2 Nutzen von Bewegung und Sport im Alter**

Eine Vielzahl an medizinischen, sportwissenschaftlichen und besonders trainingswissenschaftlichen Untersuchungen haben belegt, dass regelmäßige, adäquat dosierte Bewegungs- und Sportaktivitäten eine präventive, ausgleichende sowie rehabilitative Wirkung auf ältere Menschen haben. Von besonderer gesundheitlicher Bedeutung sportlicher Aktivität, wird das Herz-Kreislauf-System gesehen. Trainingswirkungen, je nach Auswahl, Umfang und Intensität der Inhalte sportlicher Aktivität, werden sowohl im konditionellen als auch im koordinativen Bereich und der

Beweglichkeit, sowie der geistigen Leistungsfähigkeit gesehen. Neben den physischen Effekten, sind die psychischen Wirkungen, wie Lebensfreude und Wohlbefinden, ebenso wichtig für den Erhalt von Gesundheit und Alltagskompetenzen. Bewegung und Sport bieten weiters eine gute Gelegenheit um neue Bekanntschaften zu knüpfen oder zu einem positiveren Selbstbild beizutragen (Pache, 2003, S.87f).

Im Gegensatz zu den zahlreichen Begründungen zum individuellen Nutzen von Bewegung und Sport im Alter, gibt es für den gesellschaftlichen Nutzen kaum grundlegende Beiträge. Es steht außer Frage, dass ein gesellschaftliches Interesse bestehen muss, die wachsende Bevölkerungsgruppe wie der Älteren in ihrer Selbständigkeit und ihrer Selbstverantwortung für physische, psychische und gesundheitliche Situation zu stärken. Der möglichst lange Erhalt der Leistungsfähigkeit von Älteren kann einerseits zur Gesamtleistungsfähigkeit der Gesellschaft beitragen und kann andererseits die Sozialsysteme entlasten (Pache, 2003, S.89).

### **5.3 Ausprägungen des Alterssport**

Hauptsächlich beschäftigt sich die Sportmedizin und Trainingswissenschaft mit dem Thema Alterssport, nach Kolb (1999, S.156) fehlt es praktisch jedoch an einer fundierten sportpädagogischen oder sportsoziologischen Auseinandersetzung.

Bewegungsaktivitäten gibt es in den unterschiedlichsten Formen – von der Weltmeisterschaft der verschiedenen Disziplinen über informelle Freizeitaktivitäten wie Wandern, bis hin zu kommerziellen Angeboten in Fitnesscentern, vom Breitensport im Sportverein, in Gymnastikgruppen bis hin zu Sesselgymnastik in Altenheimen.

Kolb (1999, S.157) unterscheidet hier zwei grundsätzliche Inszenierungsformen bei der Zuwendung älterer Menschen zum Sport.

1. den *Alters-Sport*: in dem eine meist lebenslange wettkampfsportliche Karriere auch im Alter fortgesetzt wird und dem Alter eine eher untergeordnete Rolle zukommt.
2. den *Alters-Sport*: in dem vermehrt Wert auf die Möglichkeit zur Bekämpfung der mit dem Alter einhergehenden Defizite genutzt und Abbauprozesse ausgeglichen werden sollen.

Diese beiden Modelle stellen Extremformen dar, die eher als Orientierung dienen sollen. Die eindeutig größere Relevanz kommt (bei aktiven Älteren) dem *Alters-Sport* zu. Hier

geht es vor allem um die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kolb, 1999, S. 157f). Es steht also kein Training der motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Sportarten im Vordergrund, sondern vielmehr die möglichst optimale Erhaltung der motorischen Funktionen in Form eines Grundlagentrainings (vgl. Meusel, 1982, zit.n. Kolb, 1999, S. 158). Die wissenschaftliche Diskussion um das Thema Alterssport dreht sich hauptsächlich um den Nachweis möglicher Effekte von Bewegungsaktivitäten auf die körperlichen Funktionen, die Lebensqualität, das Wohlbefinden, sowie die entsprechenden Trainingsempfehlungen (Kolb, 1999, S. 158).

#### **5.4 Theoretische Grundannahmen, Zielsetzungen und methodisch-didaktische Aspekte des Alterssports**

Ausgangspunkt für die theoretischen Begründungen des Alterssports ist eine defizitäre, von körperlichen Abbauprozessen gekennzeichnete Sicht des Alterns. Die körperlichen Veränderungen werden als eine Folge des im Alter zunehmenden Bewegungsmangels gesehen. Um degenerative Erscheinungen am Bewegungsapparat aufzuhalten bzw. hinauszuschieben, wird ein körperliches Training als Mittel der Wahl empfohlen. Zentrale Zieldimensionen des Alterssports sind demnach der Erhalt der Gesundheit, die Verzögerung von Alternsprozessen, sowie die Verbesserung des psychischen und sozialen Wohlbefindens (Kolb, 1999, S. 167f).

Die Zielsetzungen für den Alterssport sind zum größten Teil auf der körperlichen Ebene angesiedelt. Meist stehen der Erhalt und die Steigerung physiologischer Funktionen, mit dem übergeordneten Ziel der Krankheitsvorsorge im Mittelpunkt (vgl. Meusel, 1988, 1990, 1996, zit.n. Kolb, 1999, S. 171). Parallel dazu geht es im Weitesten auch um psychische, meist befindensorientierte Ziele. Im Alterssport sollen Ältere Fertigkeiten erlernen, ihr Selbstgefühl stärken, ihren eigenen Körper beherrschen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen lernen. Auch auf soziale Zieldimensionen, wie z.B. Kommunikationsfähigkeit oder Integrationsbereitschaft, wird hingewiesen (Kolb, 1999, S. 171f).

Bei den methodisch-didaktischen Hinweisen zur praktischen Umsetzung des Alterssports, wird das Hauptaugenmerk vor allem auf die Prinzipien einer altersgemäßen Trainingsgestaltung gelegt. Neben den optimalen Belastungsstrukturen findet man hingegen kaum konkrete Umsetzungshinweise für soziale Integration oder individuelles Wohlbefinden. Bezugspunkt des Alterssports scheint demnach nicht der ältere Mensch in seiner besonderen Lebenssituation zu sein, als vielmehr der Erhalt eines funktionsfähigen

Körpers im Altersverlauf (Kolb, 1999, S. 177f). Fazit ist, dass rein funktionale Zielperspektiven im Sport mit Älteren zu kurz greifen und die Angebote auf die Entwicklung und den Erhalt der Fähigkeit gerichtet sein müssen, um das alltägliche Leben individuelle gestalten zu können (Beckers, 2006, S.89).

Es muss davon ausgegangen werden, dass sich die derzeitige Praxis des Alterssports noch weitgehend in Inhalts- und Vermittlungsformen bewegt, in denen Prozesse der Partizipation und Selbstorganisation eine noch deutlich untergeordnete Rolle spielen.

Hinweise bzw. Empfehlungen, wie sich Selbstorganisationsprozesse Älterer zur Gestaltung eigener Bewegungsaktivitäten am besten umsetzen lassen, findet man kaum. Bisher hat sich die Forschung zum Alterssport hauptsächlich mit der optimalen Belastung Ältere beschäftigt. Aus sportpädagogischer Sicht geht es neben den physischen und psychischen Effekten vor allem um die Auswirkungen auf das Leben Älterer, die mit dem Beginn einer bestimmten Bewegungsaktivität verbunden sind. Bisher ist kaum erforscht, welche Formen und Inszenierungen sportlicher und spielerischer Bewegungsaktivitäten die Ressourcen Älterer für eine gelingende Bewältigung ihres Alltags stärken können. Offen bleibt die Frage, welchen Beitrag bestimmte Bewegungsangebote älteren Menschen zu einer selbstbestimmten, individuellen und sozialen Gestaltung des Lebens leisten können (Kolb, 1999, S.274f).

## **6 Motive und Barrieren für sportliche Betätigung im Alter**

Um Bewegung und Sport für Älteren erfolgsversprechend voranzutreiben, sind Kenntnisse über die Einstellungen, Erwartungen, Barrieren und Voraussetzungen im Hinblick auf sportliche Betätigung bei älteren Menschen unerlässlich. Interessanterweise wissen mehr als 90% der älteren Menschen, dass ihnen Bewegung und Sport sehr gut tun würde, aber weniger als 10 % der über 60 Jährigen sind aktiv. Deshalb soll im Folgenden ein grober Einblick in die Thematik der Beweg- und Hinderungsgründe Älterer zu sportlicher Betätigung gegeben werden.

### **6.1 Motivation**

Antrieb und Steuerung für sportliche Betätigung ereignen sich auf unterschiedlichsten Ebenen. Diese können über geistige Prozesse wie Einsicht oder Absicht, über Bedürfnisse und Wünsche oder aus Gewohnheit automatisch ablaufen. Positive Einstellung oder Interesse zum Sport müssen aber zwangsläufig noch nicht zu sportlicher Betätigung führen.

Jeder Mensch handelt unter gleichen Bedingungen oft völlig verschieden. Abhängig von unterschiedlichen, individuell ausgeprägten Trieben, Bedürfnissen, Wünschen und Interessen. Solche relativ überdauernden Beweggründe nennt Meusel (1999, S.20) Motive. So können im Sport für Ältere solche Motive zum Beispiel Gesundheit, Leistungsfähigkeit oder Freude an der Bewegung sein.

Die Wirkung von Motiven beschränkt sich nicht auf eine bestimmte Lebenssituation. Motive stellen eine Wertung dar, die allgemein für viele vergleichbare Situationen gilt und demnach im Verlauf des Lebens immer wieder wirksam wird. Das Motiv braucht allerdings um zu wirken, eine andere Handlungssituation. *„Während das Motiv die überdauernden individuellen Beweggründe bezeichnet, wird unter Motivation oder Motivierung ein kurzfristiges Geschehen verstanden, jener aktueller Prozess, der in einer konkreten Situation dazuführt, eine Handlung aufzunehmen oder fortzuführen“* (Meusel, 1999, S.20). Die Motivation entscheidet darüber, wann und wie eine Handlung beginnt, wie sie abläuft oder abgeschlossen wird, welche Wertungen, Zielsetzungen, Wünsche und Erwartungen dabei wirksam werden. Wenn in der Kindheit oder Jugend sportliche Betätigung positive Empfindungen und Erlebnisse ausgelöst hat, können sie zu einer lebenslangen Bindung an sportliche Betätigung beitragen und sich so auf die Motivation

zum Sporttreiben im Alter auswirken. „Für die Sportmotivation Älterer ist eine emotionale Bindung als affektive Grundlage der Sportmotivation wichtig“ (Meusel, 1999, S.21).

An dieser Stelle soll nicht näher auf die unterschiedlichen Begriffe oder hypothetischen Konstrukte wie Motiv, Motivation, Einstellung, Intention, etc. eingegangen werden.

Die Motive, die Ältere zur sportlichen Betätigung veranlassen, sind vielfältig. Sie reichen von der Freude an Bewegung über das Bedürfnis gesund und fit zu sein, bis hin zum Wunsch nach Geselligkeit. Meist wirken mehrer Motive zusammen. Die verschiedenen Motive stellen sich je nach Adressatengruppe und Organisationsform des Alterssports unterschiedlich dar. Einsteiger oder Wiedereinsteiger werden oft von anderen Motiven geleitet, als lebenslange Leistungssportler oder Freizeit- und Breitensportler. Die folgenden Motive werden in verschiedenen Untersuchungen immer wieder genannt. Ihre Ausprägungen unterscheiden sich je nach Adressatengruppe:

- Gesundheit/körperliche Fitness
- Freude an der Bewegung/Spaß
- Spiel/Spannung
- Ausgleich/Abwechslung
- Leistung/sportlicher Erfolg
- Geselligkeit/ Kommunikation
- Entspannung/Wohlbefinden
- Figur/Aussehen

Wobei anzumerken ist, dass bei Älteren die Motive Wohlbefinden und Gesundheit als Beweggründe für sportliche Betätigung eine bedeutende Rolle spielen (Meusel, 1999, S.27; Pache, 2003, S.77). Genauere Ausdifferenzierungen dieser Motive bzw. Erwartungen werden im Kapitel 7 vorgestellt. Allmer (1996, S.11) merkt an, dass es allerdings im individuellen Lebenslauf eine erhebliche Umstrukturierung der Motivation für die sportliche Betätigung stattfindet.

Weiters weist Allmer (1996, S.11) darauf hin, dass die Auflistung von Motiven und Bedürfnissen im Vorfeld motivationspsychologischer Erkenntnisse stecken bleibt, da nicht geklärt wird, unter welchen Bedingungen solche Motive handlungswirksam werden. Er merkt weiters an, dass die hauptsächliche Begründung für die Zuwendung älterer

Menschen zu sportlicher Betätigung, die subjektive Feststellung ist, dass die physischen und psychischen Veränderungen nicht mehr tolerierbar sind. Sprich ältere Menschen werden durchaus aus gesundheitlichen Gründen sportlich aktiv, allerdings wird das „Motiv“ Gesundheit erst dann handlungswirksam, wenn sie gesundheitliche Beeinträchtigungen verspüren (Allmer, 1996, S.11).

Versucht man also Ältere zum Sporttreiben über die Gesundheitsthematik zu bewegen, besteht die Möglichkeit zweier Szenarien. Auf der einen Seite werden diejenigen, die sich derzeit noch gesund fühlen nicht zur sportlichen Aktivität motiviert – für sie besteht ja keine Veranlassung über Sporttreiben gesund werden zu wollen. Auf der anderen Seite kann die ausschließliche Gesundheitsmotivation dazu führen, dass Ältere mit dem Sporttreiben aufhören, wenn durch die sportliche Tätigkeit die Gesundheit wiederhergestellt ist (Allmer, 1996, S.13). Allmer (1996, S.13) rät, die ausschließliche Gesundheitsorientierung von Sportkampagnen ernsthaft zu überdenken, da diese als wenig hilfreich erscheint, will man ältere Menschen längerfristig an den Sport binden (vgl. auch Pache, 2003, S. 83, 91). Auch Woll (2006, S.51) erklärt, dass das Gesundheitsmotiv als Voraussetzung für eine dauerhafte Bindung an Bewegung und Sport nicht ausreicht, sondern mehr als ein Einstiegs- als ein Dabeibleibmotiv zu sehen ist.

## **6.2 Barrieren**

In der Literatur stößt man immer wieder auf die auffällige Diskrepanz zwischen Befürwortung und Ausübung sportlicher Tätigkeit – insbesondere bei älteren Menschen (Allmer, 1996, S.10; Pache, 2003, S.75). Der Widerspruch zwischen der durchaus positiven Einstellung vieler Älterer zum Sport und seiner gesundheitlichen Bedeutung einerseits und andererseits der geringen Anzahl Älterer, die regelmäßig Sport treiben bzw. Bewegungsaktivitäten nachgehen, wird durch diverse Barrieren bzw. Hindernisgründe erklärt (Meusel, 1999, S.32).

Allmer (1986, zit.n. Meusel, 1999, S.32) hat sechs Gruppen von Gründen zusammengefasst:

### *1. „Ich bin gesund, ich brauche keinen Sport“*

Sportliche Betätigung wird (noch) nicht als notwendig erachtet. Es gibt keine gesundheitlichen Probleme, genügend Sozialkontakte und es besteht kein Interesse an Sport.

2. *„Die sportliche Betätigung ist mit einem zu großen Aufwand verbunden“*

Die Übungsstätten sind zu weit entfernt, die Erreichung wird als zu belastend empfunden. Es mangelt an geeigneten Angeboten, es gibt Scheu vor den Kosten oder Zweifel daran, die gesetzten Ziele zu erreichen.

3. *„Der sportlichen Betätigung stehen andere Interessen und Verpflichtungen entgegen, die für wichtiger erachtet werden“*

Viele Ältere sind in familiäre Verpflichtungen eingesetzt oder gehen anderen Hobbys nach, die ihnen wichtiger sind. Sport ist ihnen nicht wichtig genug.

4. *„Soziale Ängste verhindern die Teilnahme am Sport“*

Viele ältere Menschen befürchten im Kontakt mit anderen Menschen nicht willkommen zu sein oder haben Angst vor Cliquenbildung. Dabei steht ihnen ein negatives Selbstbild im Weg. Oft werden solche Bedenken durch Vorurteile der Umwelt verstärkt. Zu den sozialen Ängsten zählt auch die Befürchtung draußen, zum Beispiel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, nicht zu recht zu kommen.

5. *„Sport wird als Zeitvergeudung gesehen“*

Hier scheint die größte Barriere die Verschleißtheorie zu sein. Sport verbrauche zu viel Kraft, mache müde und kostete die letzten Reserven. Hinzu kommt die Angst vor Überbelastung, Verletzungen, Unfällen und Krankheit.

6. *„Ich habe lange Zeit nichts gemacht und den Zeitpunkt verpasst“*

Viele Menschen haben außerhalb des Schulsports nie Sport getrieben und können sich nicht vorstellen, nach jahrzehntelanger Inaktivität noch den Weg zur sportlichen Betätigung zu finden. Diese Barriere ist der Grund für die bisherige Inaktivität (Meusel, 1999, S. 32f)

Viele dieser Barrieren sind auf falsche oder fehlende Informationen zurückzuführen, die den Zugang zu angemessener sportlicher Betätigung verschließen. Es fehlen oft die Kenntnis über Angebote in der näheren Umgebung oder die Erfahrung die eigene Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen (Meusel, 1999, S.34).

Ebenso wie die Motive, ändern sich auch die Barrieren im Laufe des Lebens. Die am häufigsten erwähnten Hindernisgründe scheinen die fehlende Zeit, das fortgeschrittene Alter, die gesundheitlichen Beeinträchtigungen (Meusel, 1999, S.34; Allmer, 1996, S.13),

sowie andere Interessen und Hobbys, Angst vor Verletzungen (Pache, 2003, S.78f), finanzielle Gründe, Furcht vor Verbrechen oder fehlende Begleitung zu sein.

Meusel (1999, S.34) betont, dass Faktoren wie Alter, Geschlecht und Schichtzugehörigkeit nicht ausreichen, um die Inaktivität im Alter zu erklären. Nur die Beschäftigung mit der individuellen Sportbiographie und die Analyse des Lebenslaufs können die Grundlage schaffen, das Sportverhalten im Alter individuell zu verstehen und zu beeinflussen (Meusel, 1999, S.34f). Geht man von der lebenslaufbezogenen Perspektive aus, reicht es nicht, nur nach den aktuellen Begründungen zu sportlichen Aktivität bzw. Inaktivität älterer Menschen zu fragen. Denn jede ihrer Entwicklungsgeschichten ist äußerst unterschiedlich. So ist es für die Erklärung der sportlichen Inaktivität im Alter von großem Interesse, ob nie Sport betrieben wurde oder ob erst im Alter damit aufgehört wurde (Allmer, 1996, S.19f). Der Sportaktivität bzw. -inaktivität im Alter liegen demnach ganz unterschiedliche Bewegungsbiographien zu Grunde, die eine klare Bestimmung der Zielgruppe „Ältere im Sport“ erforderlich macht (Allmer, 1999, S.21).

Allmer (1996, S.13) stellt die Frage, ob es sich bei den Begründungen nicht vielmehr um vordergründige und in gewisser Hinsicht auch verständliche Rechtfertigungsversuche älterer Menschen handelt, hinter denen sich die eigentlichen handlungsbestimmenden Wahrheiten verbergen. Es scheint offen zu bleiben, ob das rationale Argument „fehlende Zeit“ nicht als Deckmantel für die nicht eingestandene Bequemlichkeit fungiert oder ob das Argument „fortgeschrittenes Alter“ nicht vielleicht Ausdruck gesellschaftlicher Intoleranz ist (Allmer, 1996, S.13).

Meusel (1999, S.39) schreibt: *„Wer Gesundheit und Lebenszufriedenheit durch Bewegungsaktivität auch im Alter ansteuert, wird dieses Ziel am ehesten erreichen, wenn in Kindheit und Jugend die Voraussetzungen für ein möglichst kontinuierliches Sporttreiben geschaffen werden.“* Auch Allmer (1999, S.22) ist der Meinung, dass es das Hauptziel sein muss, möglichst früh im individuellen Lebenslauf Sport als „sinnvolle Lebensperspektive“ zu verankern.

Die wichtigsten Sozialisationsinstanzen für den Sport sind demnach das Elterhaus (hier wird die entscheidende Grundlage für die Einstellung zu Bewegung und Sport gelegt), Geschwister und Freunde (als Anreger, bzw. die Bereitschaft, sich anzuschließen lässt diese Barriere im Alter leichter überwinden) und der Schulsport (ist ebenfalls ein bedeutsamer Vermittler für das Sportinteresse; oft wird den Erfahrungen, die in dieser Zeit

gemacht werden, großer Bedeutung für spätere Bewegungsaktivität zugeschrieben) (Meusel, 1999, S.40).

Es ist anzumerken, dass der Thematik „Gesundheit“ im Sport mit zunehmendem Alter eine bedeutende Rolle zukommt. Sowohl auf der Zugangs- als auch auf der Hinderungsseite. Es ergibt sich ein Zwiespalt, in dem auf der einen Seite diejenigen, die von keinen gravierenden körperlichen Einschränkungen betroffen sind, keine Notwendigkeit sehen, sich dem Sport zu widmen. Und auf der anderen Seite werden die körperlichen Einschränkungen als Zugangsbarriere gesehen. Auch wenn es kaum möglich ist auf das Gesundheitsmotiv zu verzichten, wird dies allein nicht ausreichen um Ältere zu dauerhafter und regelmäßiger Bewegungs- und Sportaktivität zu gewinnen. Faktoren wie Freude, Spaß, Erfolgserleben und Geselligkeit scheinen in diesem Zusammenhang unverzichtbar (Pache, 2003, S.82f).

## **7 Die Bonner Alterssport Studie**

Im Folgenden soll ein Überblick der Ergebnisse der Bonner Alterssport Studie aufgezeigt werden. Da sich die Überlegungen meiner Arbeit an diese Studie anlehnt, erscheint es mir wichtig diese knapp vorzustellen.

### **7.1 Ergebnisse der Bonner Alterssport Studie**

Eine erfolgsversprechende Verbreitung des Alterssports setzt voraus, dass man das subjektive Verständnis von Älteren zu Bewegung und Sport kennt. Ihre Erwartungen, Gründe für eine Ablehnung oder Befürwortung sportlicher Aktivitäten, Bedingungen und Voraussetzungen für den Beginn, sowie die allgemeine Einstellung Älterer zu Sport und zum Alter, aber auch die Selbsteinschätzung von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit. Die Bonner Alterssport Studie hat versucht Erkenntnisse über das subjektive Verständnis älterer Menschen zu Bewegungs- und Sportaktivitäten zu gewinnen (Denk & Pache, 1996, S.42; Denk & Pache, 1999, S.325).

#### **7.1.1 Beschreibung der Untersuchung**

Die Untersuchung wurde von 1992-1995 als Befragung in Form von standardisierten Interviews durchgeführt. Insgesamt wurden 870 Personen im Alter ab 40 Jahren befragt, wobei größere Probandenzahlen über 50 Jahre alt waren.

Neben dem Geschlecht wurde die Stichprobe nach 3 Altersgruppen (bis 60 Jahre; 61 bis 70 Jahre; über 70 Jahre), sowie in 3 Sportgruppen (kein regelmäßiger Sport; bis zu zwei Stunden pro Woche regelmäßig sportaktiv; zwei und mehr Stunden pro Woche regelmäßig sportaktiv) und nach Sozialstatus eingeteilt (niedrig: Arbeiter, einfache Handwerker und Angestellte, wie Verkäufer/innen, Kassierer/innen, ohne oder mit Volks-/Hauptschulabschluss; mittel: mittlere Angestellte und Beamte, selbständige Handwerker, Meister; hoch: Akademiker/Berufe, für die in der Regel eine Hochschulausbildung notwendig ist) (Denk & Pache, 1999, S.325f).

### **7.1.2 Erwartungen, Hindernisse und Voraussetzungen**

In der Einschätzung der Wichtigkeit von Lebensbereichen nimmt der Sport bei Älteren eine deutlich untergeordnete Rolle ein. In der Wichtigkeit steht Gesundheit vor Familie und Natur. Das grundsätzliche Interesse an Sport, ob aktiv oder passiv, nimmt mit zunehmendem Alter deutlich ab. Die Erwartungen, die Ältere mit Bewegungs- und Sportangeboten verbinden, sind sowohl bei den sportlich Aktiven, als auch bei den sportlich Inaktiven eindeutig gesundheitsbezogen. Bei den sportlich Aktiven dominieren die Erwartungen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Abhärtung gegen Krankheiten und allgemeines Wohlbefinden, gefolgt von Spaß und Abwechslung. Bei den Erwartungen der sportlich Inaktiven sieht es ganz ähnlich aus, nur ist der Abstand zu Spaß und Abwechslung geringer. Bei den sportlich aktiven Älteren sind die sportbezogenen Erwartungen im Wesentlichen auch die Gründe für ihre sportliche Aktivität. Was hindert demnach die sportlich Inaktiven an der Ausübung, obgleich sie doch eine tendenziell ähnliche positive Erwartung an Bewegungs- und Sportangebote haben? Der Frage nach den Hinderungsgründen für das tatsächliche Handeln kommt eine zentrale Bedeutung zu.

Es fällt auf, dass bei der Begründung der eigenen Inaktivität, die vorher dem Sport zugeschriebenen überwiegend positiven Erwartungen, sich geradezu ins Gegenteil kehren. Begründet wird die Ablehnung sportlicher Aktivität aus „gesundheitlichen Gründen“, „zu großem Verletzungsrisiko“ oder „Wohlbefinden auch ohne Sport“. Hier zeigen sich hochsignifikante Unterschiede in den Altersgruppen. Bei den über 70 Jährigen stehen die Hinderungsgründe „Wohlbefinden auch ohne Sport“ und „aus gesundheitlichen Gründen“ (fast doppelt so hoch als bei den jüngeren Altersgruppen) an der Spitze. Auch die Gründe, dass Sport zu anstrengend sei und ein zu hohes Verletzungsrisiko bestünde, steigen bei den über 70 Jährigen deutlich an. Diese Ergebnisse spiegeln die zunehmenden gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen dieser Altersgruppe wider, die auf die besondere Schwierigkeit hinweist, diese Personengruppe noch zu regelmäßigen Bewegungs- und Sportaktivitäten zu motivieren.

Die anschließende Frage nach der Voraussetzung für den Beginn regelmäßiger Sportaktivität, bestätigt noch einmal die Abweichung von den vorher genannten positiven Erwartungen. Die hier gegebenen Antworten verweisen wiederum darauf, dass die in anderen Zusammenhängen geäußerten positiven Erwartungen von Sportaktivitäten durch sportlich Inaktive zu relativieren sind und demnach keine zuverlässigen Parameter darstellen. Ernüchternd sind die Antworten „unter keinen Bedingungen“ oder „nur auf

ärztliche Empfehlung“. Wobei die Voraussetzungen für den Beginn mit Sport- bzw. Bewegungsaktivitäten mit zunehmendem Alter kumulieren. Die altersgruppenspezifische Auswertung zeigt, dass 52,9 % der über 70 Jährigen unter keinen Umständen mit Sportaktivitäten beginnen wollen, während der Großteil der jüngeren Altersgruppen die ärztliche Empfehlung zur Voraussetzung machen.

Diese Ergebnisse verdeutlichen die zentrale Bedeutung der Gesundheit im weitesten Sinne bei den Entscheidungen der Älteren für oder gegen sportliche Aktivitäten. (Denk & Pache, 1999, S. 327ff).

### **7.1.3 Die Einstellung Älterer zu Sportaktivität und Alter**

Neben der Erforschung konkreter Erwartungen und Hinderungsgründe älterer Menschen zu regelmäßigen Bewegungs- und Sportaktivität, wurde in der Bonner Alterssport Studie auch die generelle Einstellung zum Sporttreiben im Alter und zum Alter untersucht. Ziel war es zum einen Hinweise auf das Ausmaß der Aufgeschlossenheit Älterer für Bewegungs- und Sportaktivitäten zu gewinnen, als auch über die Messung der Einstellung zum Alter zu überprüfen, ob regelmäßige sportliche Aktivität zu einer positiveren Sicht des Alters führt. Es wird davon ausgegangen, dass der Systemcharakter von Einstellungen darauf verweist, dass sie in der Regel in ein Geflecht anderer Einstellungen eingebunden sind. Somit sehen Denk und Pache (1999, S. 333) auch für die Einstellung zum Sporttreiben im Alter eine Wechselbeziehung zur Einstellung zum Alter generell und weiter zur subjektiven Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten sowie der eigenen Gesundheit (Denk & Pache, 1999, S.333).

### **7.1.4 Einstellung zum Sporttreiben im Alter**

Hier zeigen sich in der Gegenüberstellung der Gruppenwerte für die Einstellung zu Bewegungs- und Sportaktivitäten sportaktiver und sportinaktiver Älterer deutlich positivere Werte für die „Sportler“. In der Einstellung zeigen sich zwischen Männern und Frauen keine Unterschiede. Allerdings gibt es mit zunehmendem Alter Veränderungen in der Einstellung zum Sporttreiben. Mittelwertvergleiche von drei Altersgruppen (bis 60, 61-70 und über 70 Jahre) und drei Aktivitätsgruppen (kein Sport, bis 2 Std./Woche Sport und 2 und mehr Std./Woche Sport) zeigt, dass die Einstellung sportlich Inaktiver mit zunehmenden Alter noch geringer wird, während für die beiden Sportlergruppen die bis 60

Jährigen und die 61-70 Jährigen ein Anstieg positiver Einstellung zu erkennen ist. In der Altersgruppe der über 70 Jährigen kommt es zu einem absinken.

Weiters verweisen Denk und Pache (1999, S. 334) auf den signifikanten Zusammenhang zwischen Schulbildung und Sportaktivität. Auch für die Einstellung zum Sporttreiben und damit für die Aufgeschlossenheit, im Alter sportlich aktiv zu sein, wird ein Zusammenhang mit Bildungsniveau und Sozialstatus deutlich. Die Untersuchung zeigt einen hochsignifikanten Zusammenhang zwischen positiver Einstellung zum Sporttreiben und höherem Sozialstatus.

Weiters sollte festgestellt werden, inwieweit zwischen den Gruppen je nach Berücksichtigung der Sportbiographie Unterschiede in der Einstellung zum Sporttreiben im Alter bestehen. Die in den Interviews erhobenen Sportbiographien wurden in folgende Gruppen eingeteilt:

- die immer Sportler: Ältere, die ihr gesamtes Leben lang sportlich aktiv waren
- die Wiederbeginner: Ältere, die im frühen Erwachsenenalter sportlich aktiv waren, aber während der Erwerbsphase bzw. mittleren Erwachsenenalter keinen Sport betrieben haben und erst wieder im späten Erwachsenenalter sportlich aktiv wurden
- Die Beginner: Ältere, die außer in ihrer Schulzeit, keinen Sport betrieben haben und erst im Alter damit begonnen haben
- Die Aufhörer: Personen, die nach der Schulzeit im frühen oder mittleren Erwachsenenalter sportlich aktiv waren und dann keinen Sport mehr betrieben haben
- Die nie Sportler: Ältere, die außer in der Schulzeit, nie Sport betrieben haben.

Die Untersuchung zeigt, dass ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Einstellung zum Sporttreiben und dieser Gruppierung nach der Sportbiographie zu erkennen ist. So haben die „immer Sportler“, gefolgt von den „Wiederbeginnern“ und „Beginnern“ die positivere Einstellung gegenüber den „Aufhörern“ und „nie Sportlern“. Dies lässt vermuten, dass eine der Ursachen für Sportabstinenz im Alter auf die in der Sportbiographie begründete negative Besetzung des Sportbegriffs ist. Für viele ältere Menschen ist der Sport keine lebenslanger Begleiter, der auch im Alter selbstverständlich ist (Denk & Pache, 1999, S.334ff).

### **7.1.5 Einstellung zum Alter**

Denk und Pache (1999, S.336) gingen der Frage nach, ob sich regelmäßige sportliche Aktivität im Alter auch in einem positiveren subjektiven Selbstbild und möglicherweise in einer höheren Zufriedenheit im Alter niederschlägt. Es wird vermutet, dass sportliche Aktivitäten zu einem positiveren Selbstkonzept im Hinblick auf Fitness und Gesundheit führen. Die These in diesem Zusammenhang lautet demnach, dass Ältere, die regelmäßig Bewegungs- und Sportaktivitäten ausüben, eine positivere Einstellung zum Alter haben als Inaktive Ältere. Die Untersuchung zeigt eine deutliche Differenz, vor allem zwischen den Nichtsportlern und Sportlern. Auch innerhalb der unterschiedlichen Aktivitätsgruppen der sportlich Aktiven ergibt sich noch eine Steigerung mit zunehmender Sportaktivität. Bei den sportlich inaktiven Frauen ist die negative Einstellung zum Alter noch einmal deutlich stärker. Es lässt sich festhalten, dass die positiven Wirkungen des Sports im Alter die Einstellung zum Alter nur in der Gruppe der Nichtsportler mit zunehmendem Alter deutlich negativer wird, während dies in Abhängigkeit der Sportaktivität bei den Sportaktiven nicht der Fall ist. Die Einstellung zum Alter bleibt bei denjenigen auch mit zunehmenden Alter deutlich positiver. Denk und Pache (1999, S.338) verstehen den Zusammenhang zwischen der Einstellung zum Sporttreiben im Alter und zum Alter selbst als Ausdruck einer aktiven Grundhaltung (Denk & Pache, 1999, S.336ff).

### **7.1.6 Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit**

In der Bonner Alterssport Studie wurde ebenfalls untersucht, inwieweit in Abhängigkeit von sportlicher Aktivität nicht nur eine positivere Einstellung zum Alter neben der positiven Einstellung zum Sporttreiben besteht, sondern auch ein positiveres Selbstbild der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit. So wurden die Proband/innen gebeten, ihre körperlichen Fähigkeiten und Gesundheit im Vergleich zu der Gleichaltriger einzuschätzen. Die Ergebnisse der Gruppenvergleiche zeigten, dass nur rund ein Drittel der Nichtsportler ihre körperliche Leistungsfähigkeit besser einschätzen als die der Gleichaltrigen. Bei den Sportaktiven, die mehr als 2 Stunden pro Woche aktiv sind, liegt der Prozentsatz bei 65 % und bei den weniger Aktiven (bis zu 2 Std./Woche sportlich aktiv) bei 54%. Für die Einschätzung der eigenen Gesundheit im Vergleich zu Gleichaltrigen sind es vergleichbare Werte. Je umfangreicher die Sportaktivität, umso positiver fällt der subjektive Gesundheitsvergleich dieser Gruppe aus. Der zusätzliche Vergleich nach Altersgruppen zeigt, dass sich sowohl für die Selbsteinschätzung der

körperlichen Leistungsfähigkeit, als auch der gesundheitlichen Situation die Unterschiede mit zunehmenden Alter vergrößern. Besonders beeindruckend erscheinen die Werte für die Gruppe über 70 Jährigen Sportaktiven (mehr als 2 Std./Woche sportlich aktiv). Sie schätzen zu 78% ihre körperliche Leistungsfähigkeit bzw. 73% ihre gesundheitliche Situation besser ein als die der Gleichaltrigen.

Die subjektive Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten und der eigenen Gesundheit sind umso positiver, je sportaktiver die Gruppe ist. So tritt auch der Zusammenhang zwischen Sportaktivität und positiver Selbsteinschätzung von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit umso deutlicher hervor, je älter die Gruppe ist (Denk & Pache, 1999, S.338ff).

Eine ausführlichere Darstellung der Untersuchung findet man in Denk & Pache, 1999, S.324-343 und Denk & Pache, 1996, S.41-62.

## **8 Planung, Organisation und strukturelle Merkmale von Angeboten**

Im Folgenden soll ein idealtypischer Verlauf eines systematischen Planungs- und Organisationsprozesses von Bewegungs- und Sportangeboten für ältere Menschen aufgezeigt werden. Weiters werden Ideen gegeben, wie man bei der Planung und Umsetzung den veränderten Lebens- und Alternsstilen begegnen kann. Sowie häufig auftretende Fehler bzw. kritische Punkte im Planungsprozess erläutert.

Der Verlauf beinhaltet die Planung der Zielgruppen, Ziele und Methoden, sowie der Umsetzung des Angebotes.

### **8.1 Die Zielgruppe**

Wie eingangs erwähnt ist die Definition von Senioren bzw. den Älteren eine Schwierige. Somit vermitteln Begriffe wie „Senioren-sport“ oder „Sport für Ältere“ keine klare Vorstellung darüber, welche Personengruppe damit angesprochen werden soll. Daher ist es bei der Planung von Angeboten besonders wichtig, die Zielgruppe, an die sich das Angebot richten soll, möglichst genau zu definieren. Die Zielgruppen lassen sich nach unterschiedlichen Merkmalen festlegen. Je nach dem, welche und wie viele Bestimmungsmerkmale festgelegt werden, kann die Zielgruppe weiter oder enger gefasst werden (Allmer et al., 2000, S.16). Da es sich bei der Zielgruppe der Älteren um eine sehr Heterogene handelt, ergibt sich die Notwendigkeit, eine genauere Bestimmung der Zielgruppen vorzunehmen, um Zielsetzungen und Aktivitäten zielgruppenspezifischer formulieren und anbieten zu können (Allmer & Tokarski, 1996, S.86). Sonst läuft man Gefahr, dass Angebote innerhalb derselben Zielgruppe einerseits auf Akzeptanz stoßen und andererseits von der gleichen Altersgruppe abgelehnt werden. So lehnen manche Älteren Angebote, die den Begriff Senioren beinhalten prinzipiell ab, weil sie sich noch nicht als alt sehen, während andere diese Angebote gerne annehmen, da sie sich als Senioren fühlen. Deshalb ist es notwendig innerhalb der Gruppe der Senioren sehr zielgruppenspezifische Werbestrategien zu verfolgen, um die völlig unterschiedlichen Vorstellungen von seniorengerechtem Sport darzustellen. (Krempel, 2002, S. 179f). Wichtig wäre, dass systematisch auf spezifische Zielgruppen unter den Älteren eingegangen wird, wie z.B. Ehepaare in der nachfamiliären Phase, verheiratete Paare, verwitwete Frauen und Männer oder ältere Migrant/innen (Kolb, 2006, S. 155).

Mögliche Bestimmungsmerkmale sind soziodemographische Merkmale, spezifische Lebenssituationen oder spezielle Bedürfnisse.

Unter *soziodemographische Merkmale* fallen das Alter, das Geschlecht oder die Sportererfahrung. Hier verweisen (Allmer et al., 2000, S.17) darauf, dass unspezifische Benennungen wie „Bewegung, Spiel und Sport im Alter“ nicht geeignet sind, da es passieren kann, dass das Angebot nicht angenommen wird, weil man sich noch nicht „alt“ fühlt. Besser gibt man eine Orientierungshilfe mittels konkreterem Lebensalter, wie z.B. 55+ oder ab 70 Jahren an. In der Praxis findet man allerdings selten altershomogene Gruppen. Das kalendarische Alter kann für die Festlegung homogener Gruppen nur einen groben Anhaltspunkt geben (Allmer et al., 2000, S.21).

Hinsichtlich des Geschlechts kann man zwischen geschlechtshomogenen oder geschlechtsheterogenen Gruppen unterscheiden (Allmer et al., 2000, S.17). Ein Argument für geschlechtshomogene Gruppen ist die wegfallende Scheu sich vor dem anderen Geschlecht zu präsentieren. Weiters können geschlechtsspezifische Interessen besser berücksichtigt werden. Auf der anderen Seite bieten geschlechtsheterogene Gruppen die Möglichkeit, dass Männer und Frauen bzw. Ehepaare gemeinsam an Angeboten teilnehmen können (Allmer et al., 2000, S.21).

Bezüglich der Bewegungs- und Sportererfahrung lassen sich Lebenszeitsportler, Wiedereinsteiger und Neueinsteiger wie ungeübte Anfänger bzw. Nichtsportler unterscheiden. Eine weitere soziodemographisch ausgerichtete Zielgruppe stellen die älteren ausländischen Mitbürger/innen und Migrant/innen dar (Allmer et al., 2000, S.17; Allmer & Tokarski, 1996, S.86f).

Unter der *spezifischen Lebenssituation* älterer Menschen wird z.B. die Wohnsituation oder der Gesundheitszustand verstanden - ob sie alleine, mit dem Lebenspartner, in der Familie oder in einem Heim leben. Dementsprechend können Angebote für Alleinstehende, Paare oder für ältere Menschen die in Altenheimen wohnen bzw. je nach gesundheitlichen Problembereichen konzipiert werden.

Weiters lassen sich Menschen mit den gleichen *Wünschen und Bedürfnissen* ebenfalls zu einer Zielgruppe zusammenfassen. In diesem Fall könnte man z.B. zwischen gesundheits- oder leistungsorientierten Angeboten und Trainings- oder Kursgruppen unterscheiden (Allmer et al., 2000, S.18f). Ebenso können Personen unterschieden werden, die organisiert oder nicht organisiert Sport- und Bewegungsaktivitäten ausüben wollen. Die Gruppe der Älteren, die selbst organisiert bzw. nicht zu festen Zeiten oder in festen

Gruppen Sport- und Bewegungsaktivitäten betreiben wollen, werden selten als Zielgruppe genannt (Allmer & Tokarski, 1996, S.86).

Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Entscheidung für eine Zielgruppe ist das Ziel, das mit einem bestimmten Angebot verfolgt werden soll. Will man möglichst viele Ältere zu Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten bewegen, sind bisher sportlich inaktive Ältere als Zielgruppe zu definieren. Werden hingegen mit einem Angebot vorrangig leistungsorientierte Ziele verfolgt, sind Personen mit vergleichbaren Leistungsvoraussetzungen anzusprechen.

Aus der Anbietersicht ergibt sich ein weiteres Entscheidungskriterium für die Festlegung der Zielgruppe aus der Analyse der bestehenden Angebotssituation. Reicht das bestehende Angebot für eine bestimmte Zielgruppe aus, oder muss es ausgebaut werden? Nutzen nicht genug Ältere die Angebote, sollten Überlegungen angestellt werden, was zu verändern ist. Oder besteht der Bedarf Angebote für eine „neue“ Zielgruppe zu konzipieren? (Allmer et al., 2000, S.20ff). Eine genaue Bestimmung der Zielgruppe ist unabdingbar, um die einzelnen Zielgruppen spezifisch ansprechen zu können. Dies erfordert die Formulierung klarer Zielvorstellungen und dementsprechend zielgruppenspezifische Sport- und Bewegungsangebote. Um die passenden Zielvorstellungen zu wählen, ist eine umfassende Bedürfnis- und Situationsanalyse der jeweiligen Zielgruppe von großer Bedeutung (Allmer & Tokarski, 1996, S.87).

## **8.2 Die Zielsetzung**

Mit Bewegung, Spiel und Sport können eine Vielzahl an physischen, psychischen und sozialen Zielen verfolgt werden. Wichtig hierbei ist es, die Ziele möglichst konkret zu formulieren. Um der Gefahr zu entgehen Ziele zu allgemein zu formulieren, sollte eine Zielstrukturierung stattfinden. Dabei leitet man aus allgemeinen Zielen spezifische Ziele ab. Allmer et al. (2000, S.25) unterscheiden zwei grundsätzliche Zielbereiche:

- der kompetenzorientierte Zielbereich, bei dem es um die Erhaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit geht, der die selbständige Alltagsbewältigung ermöglichen soll
- der bedürfnisorientierte Zielbereich, mit dem Ziel der überdauernden Lebensfreude, durch die Erhaltung bzw. Verbesserung des Wohlbefindens zu bewirken

Weiters lassen sich Ziele dahingehend unterscheiden, ob sie aktuell/kurz oder überdauernd/langfristig sind. So könnte ein kurzfristiges Ziel die Kontaktfindung sein, als langfristiges Ziel die Bildung von dauerhaften Freundschaften.

Bei der Zielplanung ist es besonders wichtig, die Ziele so konkret wie möglich zu formulieren. Je genauer Ziele formuliert sind, desto leichter kann man überprüfen, ob sie auch erreicht wurden. Und es erleichtert den Teilnehmer/innen die Einschätzung, ob das Angebot ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Begriffe wie Gesundheit oder allgemeines Wohlbefinden sind zu abstrakt. Besser wäre eine Konkretisierung der unterschiedlichen Zielbereiche wie z.B. Förderung der Stressbewältigungskompetenz oder Ähnliches (Allmer et al., 2000, S.25f).

Weitere wichtige Kriterien für die Zielentscheidung sind die Prioritätensetzung und die Realisierbarkeit. Will man z.B. den Bedürfnissen der Zielgruppen Priorität geben, trägt eine sorgfältige Bedürfnisanalyse maßgeblich dazu bei, dass ein Angebot nicht an den Älteren vorbei geplant wird. Für die Planung ist es wichtig, dass sowohl die Ziele als auch die inhaltlichen und organisatorischen Erwartungen der potentiellen Teilnehmer/innen ermittelt werden. Dabei müssen die Ziele auch realistisch sein, das heißt sie müssen sowohl von den Teilnehmer/innen erreichbar sein, als auch vom Anbieter organisatorisch erfüllt werden können. Sowohl bei zu hoch als auch zu niedrig gesteckten Zielen besteht die Gefahr, dass sich die Älteren über- oder unterfordert fühlen und durch Unzufriedenheit das Angebot meiden bzw. wieder verlassen (Allmer et al., 2000, S.30f). Eine differenzierte Zieldefinition im Hinblick auf die unterschiedlichen Zielgruppen älterer Menschen findet man selten, in der Regel findet man nur Allgemeinheiten in Informationsblättern oder Werbebroschüren. Häufig gelingt die Ansprache der Älteren nicht, weil sie sich mit den schwammigen Bezeichnungen und Definitionen nicht identifizieren können (Tokarski, 2002, S.172).

### **8.3 Die Inhalte**

Nachdem die Ziele beschlossen sind, müssen die richtigen Methoden bzw. Maßnahmen zur Zielerreichung gefunden werden. Das heißt, geeignete Inhalte erkennen und sich einen Überblick über mögliche Bewegungs- und Sportformen sowie Inhalte ohne direkten Bewegungs- und Sportbezug zu verschaffen.

Prinzipiell sind alle Formen von Bewegung und Sport für Ältere geeignet. Entscheidend ist allerdings, dass die Inhalte auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Älteren abgestimmt und dementsprechend gestaltet werden. Ergänzend können auch außersportliche Inhalte in das Angebot mit aufgenommen werden, wie etwa Informationsveranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen oder kulturelle und künstlerische Aktivitäten (Allmer et al., 2000, S.31ff). Diese Kombination bietet eine Möglichkeit zur umfassenden Unterstützung und Förderung der älteren Menschen in ihrer Lebenswelt (Allmer et al., 2000, S.34). Oft wird von Sportvereinen das Angebot für Ältere als Fortführung traditioneller Sportarten mit einem Alterstouch verstanden, wobei kommerzielle und sportfremde Anbieter verstärkt auch neue Bewegungsformen anbieten. Ausschlaggebend für das Sporttreiben ist allerdings das persönliche Interesse und nicht das von Experten vermutete (Tokarski, 2002, S. 173).

Bei der Gestaltung der Inhalte ist es besonders wichtig die Schwierigkeitsgrade genau festzulegen, um den Älteren bei der Einschätzung des Schwierigkeitsniveaus zu helfen. Hier gibt es die Möglichkeit die Inhalte der Aktivitäten unter erleichternden Bedingungen, strukturell veränderten Bedingungen anzubieten oder die Inhalte nach Schwierigkeitsstufen in Schnupper-, Anfänger- und Fortgeschrittenenangebote zu ordnen. Diese Konkretisierung soll es den Älteren erleichtern die richtige Wahl zu treffen, um Über- und Unterforderung zu vermeiden (Allmer et al., 2000, S.35).

Wichtig ist abzuschätzen, ob mit dem gewählten Inhalt auch das festgelegte Ziel erreicht werden kann (Allmer et al., 2000, S.37). Weiters gilt es abzuschätzen, ob die Inhalte überhaupt realisierbar sind. Sowohl für den Anbieter als auch für die Zielgruppe. Der Anbieter muss sich die Frage stellen, ob das Angebot finanziell tragbar ist und ob die personellen und organisatorischen Rahmenbedingungen ausreichen. Auf der anderen Seite muss die Frage gestellt werden, ob der notwendige Aufwand für die Zielgruppe bzw. die Teilnehmer zumutbar ist. Das Angebot muss für die Älteren sowohl erreichbar, zeitlich vertretbar als auch finanziell erschwinglich sein. Diese Fragen sollten bei der Entscheidung der Inhalte unbedingt Beachtung finden, da es sonst passieren kann, dass die Angebote womöglich aufgrund des unzumutbaren Aufwandes von den Älteren gemieden werden (Allmer et al., 2000, S.39f).

#### **8.4 Wichtiges Gut - Mitarbeiter/innen**

Die Durchführung bzw. der Erfolg eines Angebots steht und fällt mit seinen Mitarbeiter/innen. Kompetente, qualifizierte Mitarbeiter/innen sind bei der Umsetzung von Bewegungs- und Sportangeboten für Ältere unabdingbar. Für die qualifizierte Umsetzung kommt nicht nur eine bestimmte Personengruppe in Frage. Es empfiehlt sich auf einen Mitarbeiterpool mit unterschiedlichsten Kompetenzen zurückgreifen zu können. Prinzipiell bieten sich professionelle Bewegungsfachkräfte wie Sportlehrer/innen, Sportpädagog/innen, etc. an, vor allem wenn diese Erfahrung in der Bewegungsarbeit mit Älteren vorweisen können. Aber ebenso geeignet sind Fachkräfte der Altenarbeit mit zusätzlicher Bewegungsausbildung. Auch die Zusammenarbeit mit Ärzten oder Pflegekräften ist denkbar, wenn die Zielgruppe körperliche Einschränkungen aufweisen. Ärzte, Ergotherapeuten oder Sozialarbeiter/innen können auch bei den außersportlichen Inhalten mitwirken (Allmer et al., 2000, S.41f). Weiters ist zu überlegen, inwieweit die Alten selbst als Betreuungspersonen eingebunden werden können (Tokarski, 2002, S. 173), da sie eine gewisse Vorbildwirkung haben können.

#### **8.5 Gutes Netzwerk - Vernetzung**

Durch die Vielzahl an Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten können die Älteren den Überblick verlieren und haben oft Probleme die Qualität von Angeboten nicht einschätzen zu können. So kann es auch zu Qualitätsverlusten der Angebote kommen, wenn jeder Anbieter seinen eigenen Osteoporosekurs anbieten will. Sowohl für Anbieter als auch für die Älteren würde eine Vernetzung der Anbieter große Vorteile bringen (Allmer et al., 2000, S.47).

Für eine Vernetzung kommen z.B. Anbietern, die Beiträge zur Planung und Organisation von Bewegungs- und Sportangeboten für Ältere leisten, in Frage (z.B. Sportinstitutionen, Volkshochschulen, Kirchen, Altenheime, kommerzielle Sportanbieter, etc.). Aber auch Personen und Institutionen, die aufgrund ihrer Arbeit mit älteren Menschen in Kontakt treten (z.B. Pflegekräfte, Apotheker/innen, Ärzte, Krankenkassen, Bundesministerien, etc.). Großes Potenzial steckt auch in Medienvertretern als Kooperationspartnern für die Öffentlichkeitsarbeit (Allmer et al., 2000, S.47f).

Allmer, Tokarski und Walschek (2000, S.48) unterscheiden zwei Wege der Vernetzung: die Vernetzung innerhalb einer Anbieter-Institution und die Vernetzung zwischen verschiedenen Anbietern.

In welcher Form auch immer die Vernetzung stattfindet, ergeben sich eine Reihe an Möglichkeiten und Chancen durch die Kooperation von Institutionen. z.B. durch eine Angebotsabstimmung unter den verschiedenen Anbietern, um so Angebotsüberschneidungen zu vermeiden oder Angebotslücken zu schließen. Oder im Bereich Marketing verhelfen Vernetzungen zu höherer Effektivität, wenn die Anbieter ihre Öffentlichkeitsarbeit aufeinander abstimmen und die Werbung für spezielle Angebote gemeinsam gestalten. (Allmer et al., 2000, S.51ff).

Bei der Initiierung von Vernetzungen raten Allmer, Tokarski und Walschek (2000, S.54f) zu zwei grundsätzliche Überlegungen:

1. was kann ich als Anbieter bei der Entwicklung und Umsetzung des Angebotes nicht oder nur mit großem Aufwand selbst bewältigen?
2. Welche Ressourcen und Ideen kann ich als Anbieter in eine Kooperation einbringen?

Grundsätzlich muss der Aufwand der Initiierung und Aufrechterhaltung der Kooperation in einem angemessenen Verhältnis zum Nutzen (der Planung und Umsetzung eines Angebotes) stehen. Alle beteiligten Kooperationspartner sollten von der Zusammenarbeit profitieren (Allmer et al., 2000, S.54f). Allmer und Tokarski (1996, S.91) sehen durch die Schaffung von Initiierungs- und Koordinationsstellen eine weitere wichtige Maßnahme zur Verbesserung der Koordination, bei der Angebotserweiterung und der Vernetzung der Anbieter. Doch leider verhindern unreflektierte Überlegungen wie z.B. das Konkurrenzdenken, vermutete Mehrarbeit, die Befürchtung Interessen abstimmen oder eigene Interessen zurückstecken zu müssen, oft eine Kooperation (Tokarski, 2002, S. 174).

## **8.6 Management – organisatorische Anforderungen**

Bei der Organisation von Angeboten sollten sowohl die Anbieterperspektiven als auch die Teilnehmerperspektiven berücksichtigt werden. Ein gutes Management erfordert, dass die notwendigen Rahmenbedingungen für die Umsetzung geschaffen werden und die Bedürfnisse der Zielgruppe berücksichtigt werden.

Im Folgenden werden die wichtigsten Punkte knapp dargestellt.

Bei der *Finanzkalkulation* sollte das oberste Ziel sein, ein ausgewogenes Kosten-Einnahme-Verhältnis zu schaffen. Oft steht man im Spannungsfeld zwischen dem

Anspruch, qualitativ hochwertige Angebote zu bieten, und der Forderung, auf die finanzielle Situation der älteren Menschen einzugehen. Hier ist es ratsam, eine Gegenüberstellung der zu erwartenden Kosten und Einnahmen vorzunehmen, um etwaige Modelle der Beitragsgestaltung abwägen zu können (Allmer et al., 2000, S.56f).

Die Überlegung zur Beitragsgestaltung und die Planung der *Gruppengröße* stehen oft in engem Zusammenhang. Es reicht nicht, wenn die Kosten unter einer möglichst großen Teilnehmerzahl aufgeteilt werden. Bei der Planung der Gruppengröße ist weiters zu berücksichtigen, welche Ziele verfolgt werden, wie viele Mitarbeiter/innen mit welchen Qualifikationen benötigt werden und welche Voraussetzungen die Teilnehmer/innen mitbringen (Allmer et al., 2000, S.58).

Einen weiteren wichtigen Punkt bei der Planung von Angeboten stellt der *Ort* der Durchführung dar. Die Erreichbarkeit des Angebotes ist für ältere Menschen oft von besonderer Bedeutung, vor allem bei eingeschränkter Mobilität. Wohnortnahe Angebote wirken den Unsicherheiten entgegen. Eine gute Alternative bietet auch die Idee, Bewegungs- und Sportangebote zu den Senioren zu bringen oder einen Abhol- und Bringdienst anzubieten (Allmer et al., 2000, S.59).

Auch die *Zeit* stellt einen wichtigen Punkt bei der Organisation von Angeboten dar. Ältere Menschen, die nicht mehr berufstätig sind, verfügen in der Regel über eine flexible Zeiteinteilung. Oft begrüßen Ältere die Vormittagsangebote oder Angebote am frühen Nachmittag. Dadurch kann auch der Angebotskonkurrenz und den Engpässen bei den Sportstätten in den Abendstunden entgegengewirkt werden (Allmer et al., 2000, S.59).

## **8.7 Evaluation**

Die kritische Prüfung der Qualität zählt ebenfalls zu einem der wichtigsten Punkten in der Planung und Organisation. Man sollte nicht erst darauf warten, dass Ziele nicht erreicht werden oder Teilnehmer/innen aussteigen, sondern regelmäßig, systematisch evaluieren (sofern die Ziele so formuliert wurden, dass diese auch zu überprüfen sind). Erst eine Überprüfung oder Bewertung schafft die Möglichkeit das Angebot zu stabilisieren, zu korrigieren oder zu modifizieren. Die Evaluation bietet die Möglichkeit aus Erfahrungen zu lernen und Angebote zu optimieren.

## 9 Werbung, Marketing, Sportmarketing

Die Vielfalt der Phänomene, die als Werbung für Sport gelten können, ist breit gefächert. Die Information der Krankenkasse mit der Anregung sich fit zu halten oder eine Anzeige eines Sportstudios zählen ebenso dazu wie die Mitteilung eines Sportclubs, dass er wieder Mitglieder aufnehmen kann. Ebenso gelten Fanartikel als Werbemittel. Die Fans, die diese tragen, werben somit auch für das sportliche Angebot des jeweiligen Clubs. Auch die Einladung eines Autohauses in die VIP Lounge eines Fußballstadions wirbt nicht nur *mit* Sport, sondern auch *für* das sportliche Erlebnis (Sinell, 2007, S.278).

Diese Aufzählung zeigt, dass es ein Problem des Sportmarketing ist, dass es keine einheitliche Begriffsdefinition existiert, aber es viele unterschiedliche Auffassungen darüber gibt, was unter Sportmarketing zu verstehen ist. Man kann allerdings zwei Lager der gängigen Sportmarketing Definitionen erkennen.

Auf der einen Seite diejenigen Ansätze, für die Sportmarketing die Vermarktung von Produkten mit Hilfe des Sports ist. Hierbei ist der Sport Mittel zum Zweck, wobei die vermarkteten Produkte nicht unbedingt etwas mit Sport zu tun haben müssen (Nufer & Bühler, 2008, S.337).

Auf der anderen Seite diejenigen Ansätze, die Sportmarketing aus Sicht der Sportanbieter betrachten. Bei diesen Definitionsansätzen stellt der Sport selbst das Produkt dar, das mit Hilfe von allgemeinen Marketinginstrumenten vermarktet werden soll (Nufer & Bühler, 2008, S.337).

Nufer und Bühler (2008, S.340) gehen von zwei Hauptformen des Sportmarketing aus: dem Marketing *von* Sport und dem Marketing *mit* Sport. Im Folgenden wird das Hauptaugenmerk auf das Marketing *von* Sport gelegt.

Für Allmer et al. (2000, S.63) bedeutet Marketing, ein Produkt bzw. ein Angebot am jeweiligen Markt zu orientieren. Im Falle der Bewegungs- und Sportangebote für Ältere, besteht der Markt aus den älteren Menschen, die die Nachfrage bestimmen, sowie den Anbietern, die für die Angebote verantwortlich sind.

## **10 Aufgaben der Marketingkonzeption**

Im Folgenden soll eine schrittweise Darstellung der verschiedenen Aufgaben bei der Konzipierung von Marketing Aktivitäten gegeben werden. Dabei soll der Bezug auf Bewegungs- und Sportangeboten für Ältere hergestellt werden.

### **10.1.1 Analysephase**

Jede Marketingkonzeption sollte auf einer systematischen Analyse der internen und externen Umwelt basieren. Sportorganisationen können sich einer Vielzahl von grundlegenden Analysemethoden aus dem allgemeinen Marketing bedienen (Nufer & Bühler, 2008, S.341).

### **10.1.2 Innenanalyse**

Im ersten Schritt müssen sich die Anbieter von Bewegungs- und Sportangeboten für Ältere ein Bild darüber machen, wo ihre Organisation steht. Die Innenanalyse wird meist in Form eines Stärken-Schwächen Profils erstellt.

Dabei sind folgende Aspekte zu beachten:

- aktuelle Angebote (sowohl sportliche, als auch außersportliche)
- Mitgliederstruktur und Mitgliederentwicklung
- Sportstättensituation
- Organisationsstruktur

Das Stärken-Schwächen-Profil ist immer im Vergleich zu dem der Wettbewerber zu sehen (VIBSS, 2008, S.9).

### **10.1.3 Außenanalyse/Marktanalyse**

Neben den eigenen Strukturdaten ist das (regionale) Umfeld der Organisation in Form einer Außenanalyse zu erfassen. Der Anbieter muss die Erwartungen und Wünsche seiner Zielgruppe, den Älteren, erforschen. Weiters muss er wissen, mit welchen anderen Vereinen, Organisationen oder kommerziellen Anbietern er mit seinem Angebot in Konkurrenz tritt (Nufer & Bühler, 2008, S.341). Dazu umfasst die Analyse drei Aspekte (VIBSS, 2008, S.9):

- Marktbestimmung
- Nachfrageanalyse
- Konkurrenzanalyse

#### **10.1.4 Strategische Marketingplanung**

Für die Gestaltung der strategischen Marketingplanung und die Aufstellung von spezifischen Marketingzielen ist die strategische Unternehmensplanung der jeweiligen Sportorganisation enorm wichtig.

In der Phase der strategischen Marketingplanung muss die Sportorganisation versuchen, die sich aus der strategischen Unternehmensplanung ergebenden Zielvorgaben auf den Marketingbereich zu übertragen. Dabei müssen die Vorgaben und Maßstäbe in strategische Marketingziele abgeleitet werden und geben somit die Richtung für die operative Marketingplanung und den Einsatz der Marketinginstrumente vor (Nufer & Bühler, 2008, S.342f).

#### **10.1.5 Die Zielfindung**

In diesem Schritt müssen die Ziele für die künftige Arbeit im Bereich Ältere festgelegt werden. Für eine vorausschauende Planung empfiehlt es sich, die Ziele in kurzfristige (1-3 Monate), mittelfristige (3-12 Monate) und langfristige (bis zu 3 Jahre) einzuteilen (VIBSS, 2008, S.10).

- Gewinnung von Mitgliedern, Mitarbeiter/innen
- Erschließung neuer Zielgruppen
- Imagegewinn
- Optimierung der Auslastung, etc.

### **10.1.6 Die Strategiefindung**

Wenn die Ziele festgelegt sind, gilt es, gezielte Strategien der Positionierung festzulegen. Die Anbieter haben verschiedene Möglichkeiten der Zielgruppe der Älteren gegenüber aufzutreten. Dabei sollten die Erkenntnisse der Umfeld- und Konkurrenzanalyse miteinbezogen werden (VIBSS, 2008, S.10).

- Der Anbieter kann sich entweder bewusst der Konkurrenz stellen , oder
- Er kann Nischen besetzen, z.B. Trendsportarten für Ältere, oder
- Er positioniert sich über niedrige Beiträge oder über hohe Qualität

### **10.1.7 Operative Marketingplanung**

Im Anschluss an die strategische Marketingplanung erfolgt die operative Marketingplanung, die versucht, die strategischen Marketingziele mittels diverser Marketinginstrumente umzusetzen. Man unterscheidet vier Marketinginstrumente: die Produktpolitik, die Preispolitik, die Kommunikationspolitik und die Distributionspolitik (Vertrieb) (Nufer & Bühler, 2008, S.332).

### **10.1.8 Das Produkt**

Die *Produktpolitik* umfasst im Wesentlichen Entscheidungen über das Produkt selbst (Nufer & Bühler, 2008, S.332). Bei der Produktgestaltung von Bewegungs- und Sportangeboten muss zunächst einmal die Nachfragesituation berücksichtigt werden. Die Planung von Zielen, Inhalten und organisatorischen Rahmenbedingungen eines Angebots muss sich an den Bedürfnissen der Älteren orientieren. Auf der Angebotsseite ist zu klären, ob und welche Angebote für Ältere bereits existieren (Allmer et al., 2000, S.63). Um die heterogene Zielgruppe der Älteren anzusprechen, sollten Anbieter den Wünschen und Bedürfnissen dieser Zielgruppe nachkommen, indem sie mit attraktiven und modernen Bewegungs- und Sportangeboten aufwarten (VIBSS, 2008, S.11)

Sowohl *sportliche Angebote* wie:

- breitensportlich orientierte Bewegungs- und Sportangebote
- gesundheitsorientierte Kurse wie Wirbelsäulen-, Osteoporose- oder Gefäßtraining
- Trendsportarten wie Pilates, Seniorenaerobic

- Musik- und Tanzangebote wie Country -Line –Dance, Volkstänze
- Entspannungsangebote wie Yoga, Feldenkrais

Als auch *außersportliche Angebote* wie:

- kulturelle Angebote
- Bildungsangebote
- Vorträge zu Gesundheitsthemen

### Angebotsformen

Als Organisationsform von Angeboten für Ältere gibt es neben dem traditionellen Vereinsangebot auch flexiblere Organisationsformen, die die Möglichkeit bieten, auch Ältere anzusprechen, die sich nicht an eine feste Mitgliedschaft binden wollen. Wie z.B. das Kurssystem, mit dem durch wechselnde Kursangebote interessen- und zielgruppenspezifischer gearbeitet werden kann. Weitere organisatorische Angebotsformen eignen sich (VIBSS, 2008, S.12):

- Schnupperangebote (wobei hier unbedingt ein Folgeangebot geplant sein sollte, vgl. Allmer & Tokarski, 1996, S. 93)
- Regelmäßige Sporttreffs
- Zehnerblöcke
- Tagesveranstaltungen
- Informations- und Aktionstage für Ältere
- Offene Bewegungsangebote
- Diverse Kurse

### **10.1.9 Der Preis**

Die *Kalkulation von Angeboten* sollte ein ausgewogenes Kosten-Einnahmen-Verhältnis zum Ziel haben. Bei den Kosten sollte beachtet werden, ob es sich um kurz- oder langfristige Kosten handelt und ob Folgekosten zu erwarten sind. Zu den möglichen Einnahmequellen zählen Mitgliedsbeiträge, Kursgebühren, Spenden, Sponsoring, Zuschüsse von Krankenkassen oder öffentlichen Stellen. Mögliche Kosten ergeben sich

aus Personalkosten, Sachkosten für Geräte, Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Verwaltung, Fortbildung und Versicherung (VIBSS, 2008, S.15).

Bei der *Gestaltung der Teilnehmergebühren* bzw. Mitgliedsbeiträge kann entweder ein fixer Betrag für alle gelten oder eine Beitragsstaffelung überlegt werden, bei der die jeweilige finanzielle Situation der Teilnehmer/innen berücksichtigt wird. Zusätzlich ist eine Preisdifferenzierung bei besonderen Angeboten denkbar. So kann es z.B. einen Grundbetrag für Basis Programme geben und zusätzliche Gebühren für spezifische Inhalte wie Kegeln, Schwimmen, etc. Die Möglichkeit von Schnupperpreisen wäre auch denkbar (VIBSS, 2008, S.16; Allmer et al., 2000, S.56f). Die Forderung nach flexibleren Modellen als der bindenden Mitgliedschaft, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Eine Idee wäre das Kurssystem in Form von Zehnerblöcken zu gestalten. Bei diesem System zahlen die Teilnehmer/innen im Gegensatz zu der festen Mitgliedschaft eine höhere Teilnahmegebühr (VIBSS, 2008, S.16).

#### **10.1.10 Die Kommunikation und der Vertrieb**

Ein zentraler Punkt ist die *Kommunikationspolitik*. Sie hat zur Aufgabe, den Konsumenten über das Produkt zu informieren und zum Kauf zu motivieren (Nufer & Bühler, 2008, S.333). Die kommunikationspolitischen Instrumente sollen Sportorganisationen helfen, ihre Dienstleistung bzw. ihr Angebot zu bewerben, bekannt zu machen und von der Konkurrenz abzuheben (Nufer & Bühler, 2008, S.346). Im Fall von Bewegungs- und Sportangeboten für Ältere, betrifft es die Kommunikation von Anbieter und älteren Menschen. Dafür stehen verschiedene Kommunikationsinstrumente zur Verfügung. Dabei sind die Öffentlichkeitsarbeit und die Werbung das Herzstück, die im Endeffekt dafür verantwortlich sind, dass die Zielgruppe, die Älteren, die Angebote auch wahrnehmen und daran teilnehmen (VIBSS, 2008, S.13).

### **10.2 Die Kommunikation**

#### **10.2.1 Öffentlichkeitsarbeit**

Werbung für ein bestimmtes Angebot spricht vorrangig ältere Menschen an, deren Interesse an Bewegung und Sport bereits geweckt ist. Die Aufgabe der *Öffentlichkeitsarbeit* muss es sein, eine positive Grundeinstellung zu Bewegung und Sport bei den Älteren hervorzurufen. Ebenso ist es die Aufgabe der Öffentlichkeitsarbeit, die

bestehende, ablehnende Haltung vieler Älteren gegenüber Bewegung und Sport abzubauen. Am besten eignet sich hierfür der Einsatz von Massenmedien, da sie die größte Reichweite haben. Da dies meist mit hohen Kosten verbunden ist und von den Anbietern vor Ort kaum umsetzbar ist, sind vor allem die staatlichen Institutionen und übergeordneten Stellen der Anbieter Institutionen gefordert, allgemeine Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben (Allmer et al., 2000, S.67). Die Öffentlichkeitsarbeit bedient sich hierbei z.B. an Pressekonferenzen, PR-Anzeigen, Veranstaltungen, wie Tag der offenen Tür oder redaktionellen Beiträge in Zeitungen und Fachzeitschriften (Nufer & Bühler, 2008, S.335). In diesem Zusammenhang ist das Zusammenspiel von Sportorganisationen und Medien von großer Bedeutung. Die Erfahrungen zeigen, dass die wirksamste Methode der Öffentlichkeitsarbeit die Mund- zu- Mund- Propaganda ist, um zur Teilnahme an Seniorensportangeboten zu motivieren. Hier sollte überlegt werden, diesen Bereich mit abgestimmten Marketingkonzepten stärker zu professionalisieren, wie es kommerzielle Anbieter in Sport vormachen (Tokarski, 2002, S.174).

### **10.2.2 Werbung**

Die *Werbung* hingegen hat als vorrangiges Ziel, die Älteren auf ein konkretes Angebot aufmerksam zu machen und zur Teilnahme zu bewegen. Bei der Werbung für ein konkretes Angebot ist es wichtig, die Älteren umfassend über das Angebot zu informieren, um eine klare Vorstellung zu vermitteln und eventuelle Unsicherheiten gegenüber der Teilnahme abzubauen. Wichtige Informationen sind die geplanten Ziele, Inhalte, Qualifikation der Mitarbeiter/innen, sowie Ort und Zeit des Angebotes (VIBSS, 2008, S.13; Allmer et al., 2000, S.67). Um sicherzustellen, dass die Informationen auch bei den Älteren ankommen, müssen sie dort platziert werden, wo sie den älteren Menschen begegnen, wie z.B. in Seniorenzentren, beim Arzt oder in passenden Printmedien. Auch hier können die übergeordneten Stellen und Institutionen Hilfsmittel bereitstellen. Bei der Werbung für ein konkretes Angebot bietet sich die persönliche Ansprache durch den Anbieter oder Multiplikator/innen an. Als besonders geeignete und überzeugende Multiplikator/innen sind aktive Ältere zu sehen, da sie für noch inaktive Ältere eine Art Vorbildwirkung haben können. Sie können die Mund-zu-Mund-Propaganda ankurbeln, in dem sie Verwandte oder Bekannte zum Angebot mitnehmen. Der Anbieter kann z.B. Veranstaltungen organisieren, an denen sich aktive Ältere beteiligen und durch Demonstrationen oder Mitmachaktionen auf das Angebot aufmerksam machen (Allmer et

al., 2000, S.67f). Wobei hier angemerkt wird, dass mit solchen Veranstaltungen meist nur die üblichen Interessenten, aber keine neuen Zielgruppen angesprochen werden (Allmer & Tokarski, 1996, S.39).

Die Werbung wird umso wirkungsvoller, je zielgruppenspezifischer sie gestaltet wird. So können z.B. Personen, die sich vor dem Übergang vom Berufsleben zum Ruhestand befinden in den Betrieben über spezielle Bewegungs- und Sportangebote informiert werden. Oder Besucher/innen bzw. Bewohner/innen von Seniorentagesheimen oder Altenwohnheimen zu gezielten Informationsveranstaltungen eingeladen werden, um über ein geplantes Angebot aufzuklären (Allmer et al., 2000, S.68f). Werbung sollte auch immer die Probleme und Ängste von älteren Menschen, wie z.B. Inkontinenz, Angst vor Blamage, Angst vor Überforderung oder fehlende Fahrgelegenheiten berücksichtigen, ohne sie jedoch direkt anzusprechen (Krempel, 2002, S.182).

### **10.2.3 Kommunikationswege**

Mögliche Kommunikationswege sind:

- Mund zu Mund Propaganda
- Schnupperangebote/Mitmachangebote
- Flyer, Plakate, Information in Vereins- oder Clubzeitschriften
- Mitteilungen in der lokalen Presse und Rundfunksendern
- Informationsveranstaltungen

Bei den *Kommunikationswegen* kann zwischen persönlicher und öffentlicher Ansprache unterschieden werden. Die persönliche Ansprache kann in einem Gespräch oder im Rahmen einer Veranstaltung, sowie durch Anschreiben geschehen. Die öffentliche Ansprache kann über Massenmedien oder lokal wirksamen Medien stattfinden.

Die Vorteile bei der persönlichen Ansprache sind zum einen die Möglichkeit Informationen individuell gestalten zu können, und zum anderen besteht die Möglichkeit eine direkte Rückmeldung zu bekommen. Besonders effizient sind *Multiplikator/innen*, die quasi als Botschafter für Bewegung und Sport an Ältere herantreten. Dazu zählen Personen, die mit älteren Menschen Kontakt haben und ihr Vertrauen genießen oder die aktiven Älteren selbst. Hierbei ist der persönliche Kontakt gegeben und zugleich kann die *Mund-zu-Mund-Propaganda* zur Verbreitung der Informationen genutzt werden (Allmer et

al., 2000, S.64). Bei allen gewählten Aktionen, sollte evaluiert werden, ob das genutzte Vertriebssystem effektiv ist oder einer Veränderung bedarf (VIBSS, 2008, S.14).

#### **10.2.4 Spezielle Ansprache von Älteren**

Es gibt einige Grundregeln, die man bei der formalen und sprachlichen Ansprache von älteren Menschen beachten sollte. Die körperlichen und geistigen Veränderungen im Alter erfordern bestimmte gestalterische Elemente. So sollte z.B. aufgrund des oft schwachen Sehvermögens auf eine große und kontrastreiche Schrift geachtet werden. Weiters sollten ältere Menschen nicht mit Informationen überladen werden. Hier gilt die Regel „weniger ist oft mehr“ – kurze, prägnante Sätze bzw. Slogans wecken das Interesse (Allmer et al., 2003, S.65). Abstrakte Fachbegriffe oder Fremdwörter sollten eher vermieden werden, ebenso wie Anglizismen, da die meisten älteren Menschen kein Englisch sprechen (Rutishauser, 2004, S.67, zit.n. Störl, 2011, S.25). Auch der Einsatz von Bildern und Grafiken kann bei der Informationsvermittlung hilfreich sein (Schierl, 2001, S.286, zit.n. Störl, 2011, S.25; Krempel, 2002, S.182). Allmer et al. (2003, S.65) merken an, dass Plakate positiv angenommen werden, bei denen bildlich die Vielfalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten dargestellt wird und Personen im Alter der Zielgruppe auf den Bildern zu sehen sind (Allmer et al., 2003, S.65). Wie schon erwähnt, sollte auf die Ängste, Probleme und Barrieren älterer Menschen Rücksicht genommen werden.

#### **10.2.5 Kommunikationsinhalte**

Die Anbieter sollen neben den unterschiedlichen Kommunikationswegen auch wissen, mit welchen *Kommunikationsinhalten* man die Älteren ansprechen kann. Ziel der Kommunikation soll es sein, die Aufmerksamkeit älterer Menschen zu gewinnen um den Nutzen von Bewegung und Sport zu vermitteln. Bei der persönlichen Ansprache können die Inhalte individuell berücksichtigt werden. Hier können Vertrauen aufgebaut und Barrieren abgebaut werden. Bei der öffentlichen Ansprache über Medien muss in erster Linie das Interesse des Empfängers an der Information geweckt werden. Hierbei gilt es die Informationen kurz, prägnant und ansprechend zu halten. Die Kommunikationsinhalte sollen die Identifikation erleichtern. Man kann die Kommunikationsinhalte an den Überzeugungen und Einstellungen der Älteren anknüpfen, indem man etwa die positiven Effekte von Bewegung und Sport im Alter hervorhebt. Oder man spricht die Zielgruppe

auf der emotionalen Ebene an, indem man die Freude an der Bewegung, die Aussicht auf Erfolgserlebnisse oder das Gemeinschaftsgefühl betont (Allmer et al., 2000, S.65f).

Im Rahmen der Kommunikationspolitik muss man bei der Ansprache, Information und Motivation älterer Menschen mit einem oft größeren Aufwand rechnen, als vergleichsweise bei jüngeren Personen, für die Bewegung und Sport ein eher selbstverständlicher Teil ihres Lebens ist. Deshalb ist es oft hilfreich, wenn man auf Unterstützung beim Zugang zu den Älteren auf Partner oder Kooperationen zurückgreifen kann. So fällt es einem Arzt oder Pfarrer, der Kontakt zu Älteren hat, leichter diese zu Bewegung und Sport zu motivieren.

Im Hinblick auf die Heterogenität der Zielgruppe hinsichtlich körperlicher Leistungsfähigkeit, Interessen, persönliche Erfahrung, etc., müssen entsprechend unterschiedliche Ansprache- und Angebotsformen zum Tragen kommen. Viele Ältere, die noch rüstig sind und über eine lebenslange Sport Erfahrung verfügen, brauchen keine speziellen Angebote. Andere, für die dies nicht zutrifft, sind auf spezielle Angebote angewiesen. Hier stellt sich die Frage, ob man als Anbieter alle älteren Zielgruppen ansprechen möchte und kann, oder ob er sich auf eine bestimmte Zielgruppe der Älteren konzentrieren möchte. Durch Kooperation mit anderen Anbietern könnte hier eine Aufteilung der Abdeckung der verschiedenen Zielgruppen erfolgen (VIBSS, 2008, S.14).

Die *Distributionspolitik* bzw. der Vertrieb bezieht sich auf die Wahl des Standortes, die möglichen Absatzwege und die physische Distribution des Angebotes. Hier gilt es den bequemsten Weg für den Kunden zu finden. Im Falle der Bewegungs- und Sportangebote für Ältere geht es vor allem um die Wohnortnähe, gute Erreichbarkeit oder mobile Angebote in Seniorentageszentren (Nufer & Bühler, 2008, S.348).

## **11 Empirische Untersuchung**

Die Literatur zeigt, dass Bewegung und Sport im Alter einen immer bedeutenderen Stellenwert einnehmen. Dennoch sind die aktiven Älteren in der Unterzahl. In der vorliegenden Untersuchung wird danach gefragt, wer die älteren Menschen sind, die Bewegungs- und Sportangebote in Wien Brigittenau nutzen und was sie kennzeichnet.

Im empirischen Teil der Arbeit wird mit Hilfe quantitativer Forschungsmethoden erhoben, wer die Älteren sind, die Bewegungs- und Sportangebote in Wien Brigittenau nutzen. Es werden das Sozialprofil, die Bewegungsbiographie, als auch Beweggründe und Dabeibleibmotive der Teilnehmer/innen untersucht. Weiters galt mein Interesse dem Zugang der Teilnehmer/innen zu Bewegungs- und Sportangeboten. Wodurch wurden sie auf das Angebot aufmerksam gemacht bzw. durch wen wurden sie informiert?

### **11.1 Untersuchungsinstrument**

Im Zuge der Arbeit wurde als Untersuchungsinstrument der Fragebogen eingesetzt. Der Fragebogen besteht aus 25 Fragen und gliedert sich in:

- soziodemographische Fragen
- Fragen zum subjektiven Gesundheitszustand
- Fragen zur Bewegungsbiographie
- Fragen zur momentanen Bewegungsaktivität
- Fragen zu Motivation und Auslöser der Bewegungsaktivität
- Fragen zur Zielgruppenansprache
- Fragen zu den Beweggründen dieser und möglicher anderer Kurse
- Fragen zur Erreichbarkeit der Kurse
- Fragen zur zeitlichen Teilnahme
- Fragen zur Auswahl des Kurses
- Fragen zur Auswahl des Anbieters

## **11.2 Untersuchungsstichprobe**

Die Fragebögen wurden im Untersuchungszeitraum Mai bis Juni 2011 an die Teilnehmer/innen ausgewählter Bewegungs- und Sportangebote für Ältere in Wien Brigittenau ausgeteilt. Dabei wurden jene Kursangebote berücksichtigt, die im Rahmen des PASEO Projekts in Wien Brigittenau von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Institut für Sportwissenschaften recherchiert wurden.

Leider konnten nicht alle recherchierten Kurse berücksichtigt werden, da sie teilweise schon in der Sommerpause waren oder im Frühjahr 2011 nicht zustande gekommen sind. Die Kurse der Pensionistenklubs in der Wallensteinstrasse und Marchfeldstrasse, sowie die LIMA Trainingsgruppe am Allerheiligenplatz gingen bereits im April in die Sommerpause. Die angekündigten Kurse der Volkshochschule „Treffpunkt Tanz“ und „Pilates 50+“, sowie die LIMA Trainingsgruppe in der Engerthstraße und 2 Kurse der WAT Brigittenau sind nicht zustande gekommen. Das Angebot der Physiofit 50 Plus war im Frühjahr 2011 nur mittels Überweisung zur Physiotherapie zugänglich, deshalb habe ich dieses Angebot in meiner Untersuchung nicht berücksichtigt.

Im Anschluss meiner Erhebung wurde ich auf Kurse der UNION aufmerksam, die allerdings in der Untersuchung nicht berücksichtigt wurden.

Somit wurden die Teilnehmer/innen von insgesamt 16 Kursen befragt. Dabei wurden 200 Fragebögen ausgeteilt. 131 kamen beantwortet zurück. Die Fragebögen wurden von mir persönlich ausgeteilt und teilweise vor Ort ausgefüllt und mir direkt ausgehändigt und teilweise später ausgefüllt und an den/die Kursleiter/in ausgehändigt, welche dann gesammelt von mir abgeholt wurden.

## **11.3 Die Anbieter und Kurse**

Im Folgenden werden die untersuchten Kurse beschrieben und alle recherchierten Bewegungsangebote in Wien 20 aufgelistet.

### **11.3.1 Kurse der WAT Brigittenau**

Der WAT - Wiener Arbeiter Turn- und Sportverein - ist Wiens größter Allround-Sportverein. Als Non-Profit-Organisation hat er es sich zur Aufgabe gemacht, allen Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich nach ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen zu einem leistbaren Preis sportlich zu betätigen. Die WAT-Vereine bieten in

allen Bezirken Wiens in über 170 Sportstätten mehr als 500 Sportangebote an. Der WAT bekennt sich in seinem Leitbild zur pluralistischen demokratischen Gesellschaftsordnung und zu den Grundwerten der Sozialdemokratie. (www.wat.at )

Die Information zu den Kursen des WAT Brigittenau wurde aus dem Folder „Fit für Österreich“ Bewegungsangebote September 2010 - Dezember 2011 entnommen. Alle untersuchten Kurse des WAT Brigittenau sind mit dem Qualitätssiegel “Fit für Österreich” ausgezeichnet.

- Aqua-Aerobic

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

„Moderne „Bewegungsparty“ über und unter Wasser, bei der durch gezielte Übungen gegen den Wasserwiderstand die Kalorienverbrennung angekurbelt wird. Aqua Aerobic ist eine Herz-Kreislauf-fördernde Bewegungsform mit Kräftigungselementen und führt zur Steigerung des gesamten Wohlbefindens.“

- Bewegung gegen Osteoporose

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

„Wir treten den Kampf an gegen Stoffwechselstörungen, Bewegungsmangel und erhöhtes Knochenbruchrisiko. Ziel: Schulung der Geschicklichkeit, Kräftigung der Muskulatur. Geeignet für reifere Männer und Frauen.“

- Heilsport / Gefäßtraining

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

„Die sehr einseitige berufliche Alltagstätigkeit, oftmaliges langes Stehen oder nur Sitzen, verlangt einen Ausgleich! Kommen Sie zu unserem arteriellen und venösen Gefäßtraining, bei dem es darum geht, den venösen Rückstrom zu fördern. Sanfte, kräftigende und auch ausdauerorientierte Gymnastik sorgt dafür, dass Ihre Beine in Schwung bleiben und sie keinesfalls müde nach Hause gehen. Einfach erlernte Übungen können Sie dann in ihren Sitz- bzw. Stehalltag einbauen, um in Schwung zu

bleiben. Unser Angebot wird auch vom Gefäßambulatorium Wilhelminenspital empfohlen.“

Die Bezeichnung dieses Kurses wird auf der WAT Homepage als Heilsport und im „Fit für Österreich“ Folder als Gefäßtraining bezeichnet.

- Reine Männersache

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

„Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um den 60er! Auf dem Programm stehen Kräftigungsgymnastik, Dehnungsübungen, allgemeine Bewegungsschulung und natürlich Spaß in der Gruppe.“

- Seniorengymnastik - Spielmannsgasse

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren (Folder), für alle Junggebliebenen (Homepage)

„Im Vordergrund unserer Seniorengymnastik steht, den Alltag weiterhin FIT bewältigen zu können. Spaß und die Gemeinschaft in der Gruppe sind sehr wichtig. Durch sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen erhalten bzw. verbessert. Auf dem Programm stehen Spiele, Tänze, Gymnastikübungen mit und ohne Geräte, mit und ohne Musik und aktive Entspannung.“

### **11.3.2 Kurs des österreichischen Turnerbunds**

„Der Österreichische Turnerbund (ÖTB) ist der Verband aller österreichischen Turnvereine, welche auf den zeitlosen Grundlagen des Turnens nach Friedrich Ludwig Jahn aufbauen. Das Jahnsche Turnen vermittelt dem Menschen in seiner Körper-Geist-Seele-Einheit Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Der ÖTB pflegt im Sinne der Volksgesundheit eine Vielzahl von Leibesübungen, vom Breitenturnen bis zur gesundheitlich vertretbaren Spitzenleistung. Im Vordergrund steht die persönlich beste Leistung. Der ÖTB sieht im freiwilligen Einordnen in die Gemeinschaft und in der Pflege der Kameradschaft ohne Unterschied von Beruf und Alter einen wesentlichen Sinn des

Turnens. Der ÖTB ist ein demokratisch aufgebauter Verband und entfaltet seine Tätigkeit frei von Parteipolitik und unabhängig von Glaubensbekenntnissen“ (Auszug aus dem Leitbild des ÖTB; [www.oetb.at](http://www.oetb.at)).

Die Information zum Kurs des Allgemeinen Turnverein Brigittenau wurde aus dem Folder „Fit für Österreich“ Bewegungsangebote September 2010 - Dezember 2011 entnommen. Der untersuchte Kurs des Allgemeinen Turnverein Brigittenau ist mit dem Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ ausgezeichnet.

- Fit durch Ausgleichsgymnastik

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

„Ein Bewegungsmix vereint die Schwerpunkte von allgemeiner Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Gleichgewichtsübungen. Sanfte Trainingsformen für Herz und Kreislauf sowie Beweglichkeitsschulung, damit die Haltungsmuskulatur gekräftigt wird. Spaß an der Bewegung mit und ohne Handgeräte (Bälle, Thera Bänder, ...) zu passender Musik wollen wir unseren Teilnehmer/innen vermitteln. Soziale Kontakte sollen aufgebaut und gepflegt werden.“

### **11.3.3 Kurse des Pensionistenverbands Österreichs**

„Der Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) ist die größte und stärkste Seniorenorganisation des Landes als Interessensvertretung der österreichischen Pensionist/innen.“ ([www.dasrotewien.at/pensionistenverband-oesterreichs-pvoe.html](http://www.dasrotewien.at/pensionistenverband-oesterreichs-pvoe.html))

Die Information zu den Kursen des Pensionistenverbands Österreich wurde aus dem Folder „Fit für Österreich“ Bewegungsangebote September 2010 - Dezember 2011, sowie der Homepage ([www.pvoe.at](http://www.pvoe.at)) entnommen. Die beiden untersuchten Gymnastikkurse und der Nordic Walking Kurs des Pensionistenverband Österreichs sind mit dem Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ ausgezeichnet.

- Gymnastik Allerheiligenplatz

Zielgruppe: Senioren

„Fit-komm mit ab 60! Im Vordergrund unserer Seniorengymnastik steht, den Alltag weiterhin FIT bewältigen zu können. Spaß und Gemeinschaft in der Gruppe sind sehr wichtig. Durch sanfte Kräftigungs- und Mobilisations- und Dehnungsübungen wird das

ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen erhalten bzw. verbessert. Auf dem Programm stehen Spiele, Tänze, Gymnastikübungen mit und ohne Geräte, mit und ohne Musik und aktive Entspannung.“

- Gymnastik Leystrasse

Zielgruppe: Senioren

„Gymnastik & Yoga. Zum Yoga gehören Körperhaltungen und –bewegungen, Übungen zur Entwicklung und Vertiefung der Atmung. Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Meditation. Der Körper wird bewusster wahrgenommen und, gekräftigt, beweglich gehalten, Stress wird abgebaut. Die Verbesserung des ganzheitlichen Wohlbefindens steht im Vordergrund.“

- Kegeln

*Zu diesem Angebot findet man auf der Homepage des Pensionistenverband Österreich lediglich den Ort und die Zeit. Leider keine genauere Beschreibung oder Zielgruppenempfehlung.*

- Nordic Walking

Zielgruppe: Senioren

„Fit – Komm mit. Gemeinsam in die Natur. Unser Nordic Walking – Angebot ist ein sanftes Herz-Kreislauf-Training mit speziellen Stöcken zur Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens und zur Muskelkräftigung. Durch Gymnastikpausen werden zusätzlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert und Verspannungen im Nackenbereich gemindert. Verschiedene Techniken des Gehens verbessern das Koordinationsvermögen. Stressabbau, Ausgleich zum Alltag und aktive Entspannung mit Gleichgesinnten werden in der Natur ermöglicht.“

Dieser Kurs wurde zum Zeitpunkt der Recherche in der Brigittenau angeboten. Zum Zeitpunkt der Befragung wurde dieser Kurs in den 2. Bezirk verlegt. Dennoch habe ich diesen Kurs in meiner Untersuchung berücksichtigt.

### **11.3.4 Kurs des Pensionistenklubs**

„Das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) betreibt vorwiegend in den Monaten Oktober bis Ende April 174 Pensionistenklubs in ganz Wien. Alle Wiener Senior/innen sind eingeladen, diese Klubs zu besuchen. Die Wiener Pensionistenklubs wirken mit ihrem Angebot in allen Wiener Gemeindebezirken dem Verlust von Sozialkontakten, der Angst vor Vereinsamung entgegen und kommen dem Bedürfnis nach Sicherheit nach. Die Palette der angebotenen Aktivitäten in den einzelnen Pensionistenklubs reicht von der beliebten – kostenlosen – Klubjause mit Kartenspiel und Plausch über Brettspiele, Gedächtnistraining, Gymnastik, Sitztanz, Musikveranstaltungen und Feste bis hin zu Nordic Walking, Qi Gong, kreativem Gestalten und interessanten Vorträgen“

(<http://www.pensionistenklubs.at/pics/webklub/Pensionistenklubs%2065%20Jahre.pdf>).

- Sesselgymnastik

*Informationen über dieses Angebot bekommt man über die Klubleitung. Auf der Homepage ([www.pensionistenklubs.at](http://www.pensionistenklubs.at)) kann man lediglich nach den unterschiedlichen Aktivitäten suchen, die in den Klubs angeboten werden. Genaue Beschreibung fehlt leider.*

### **11.3.5 Kurse der VHS Brigittenau**

„Die Volkshochschulen treten für eine offene und sozial gerechte Gesellschaft ein – es muss Bildungschancen für alle Menschen geben, durch die sie ihre Potenziale voll entfalten und aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Lebensqualität und das Zusammenleben aller Wiener/innen und treten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung auf“ (Auszug aus dem Leitbild der VHS; [www.vhs.at](http://www.vhs.at)).

Die Information der Kurse der VHS Brigittenau wurde aus dem Kursprogramm Frühjahr 2011 (Printversion) entnommen. Bei den untersuchten Kursen gibt es keine Definition der Zielgruppe.

- Osteoporose Vorbeugung

„Dieses Programm stärkt durch gezielte Bewegung und ausgewogene Belastung besonders die Stabilität und den Aufbau der Knochen und Gelenke. Die Übungen

ersetzen keine ärztlich Behandlung bzw. Heilgymnastik! Im Kurs lernen Sie Wege kennen, um sich aufzuwärmen, mit angepassten Trainingsmethoden die Stabilität und den Aufbau der Knochen zu erhalten, durch Geschicklichkeitsübungen die Beweglichkeit zu fördern, die beanspruchten Muskeln zu dehnen und sich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden.“

- Wirbelsäulengymnastik

„Dieses Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining trägt zur Gesundheitsförderung Ihres Rückens bei. Im Kurs lernen Sie Wege kennen, um sich aufzuwärmen, Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken, (Nacken-, Schulter-) Verspannungen zu lösen, Ihre korrekte Körperhaltung einzunehmen, die beanspruchte Muskulatur zu dehnen und sich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden. (Keine Heilgymnastik!)“

### **11.3.6 Kurs der Wiener Gesundheitsförderung**

“Die Wiener Gesundheitsförderung - WiG ist eine gemeinnützige Gesellschaft der Stadt Wien. Sie ist Ansprechpartnerin und Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung in Wien und hat zum Ziel, gesunde Lebensweisen, gesunde Lebenswelten und die seelische Gesundheit der Wienerinnen und Wiener zu fördern. Ihr zentrales Anliegen ist es, einen Beitrag zur Chancengleichheit für ein gesundes bzw. gesünderes Leben zu leisten” ([www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)).

Die Information über das Angebot der bewegten Apotheke wurde von der Homepage der Wiener Gesundheitsförderung ([www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)) entnommen.

- „Bewegte Apotheke“ Millennium Apotheke und Herminen Apotheke

Zielgruppe: das Angebot richtet sich besonders an ältere Menschen

“Im Rahmen der "Bewegten Apotheke" treffen sich einmal pro Woche interessierte Frauen und Männer zu einer gemeinsamen Nordic Walking-Stunde. Unter der professionellen Anleitung von Bewegungstrainer/innen erleben Sie, wie Ihr Körper auf das "Mehr" an Aktivität reagiert. Wie sich Ihre Atmung verändert. Sie spüren, wie Herz und Kreislauf in Schwung kommen. Und Sie lachen viel miteinander. Ein sanfter Einstieg für alle, die sich bisher kaum oder gar nicht regelmäßig bewegt haben: 'Von der Haustür weg möglich und durch das Gruppenerlebnis hoch motivierend'.”

Grundsätzlich lassen sich die untersuchten Kurse in vorbeugende bzw. präventive Kurse, Kurse zum Erhalt und Förderung der allgemeinen Fitness und in Kurse, bei denen die Geselligkeit und das Spiel im Vordergrund stehen, zusammenfassen.

	Anbieter	Adresse	Aktivitätsart	Aktivitätsname	Anmerkung	untersucht
1	WAT Brigittenau	Hopsagasse	Gymnastik	Reine Männersache	für Erwachsene, Senioren bzw. Männer ab 60 Jahren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
2	ASVO/Allgemeiner Turnverein Brigittenau	Leipziger Platz 1	Gymnastik	Fit durch Ausgleichsgymnastik	für Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
3	Hallenbad Brigittenau	Klosterneuburgerstraße 93-97	Schwimmen	Seniorenschwimmen Aqua Rhythmik	bereits in Sommerpause	
4	Hermine Apotheke und WIG	Webergasse 1	Nordic Walking	Bewegte Apotheke	das Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen (wig.or.at)	✓
5	LIMA-Trainingsgruppen	Allerheiligenplatz 5	Bewegung	Trainingsgruppe	bereits in Sommerpause	
6	LIMA-Trainingsgruppen	Engerthstr. 87-89	Bewegung	Trainingsgruppe	nicht zustande gekommen	
7	Millennium Apotheke und WIG	Handelskai 94-96	Nordic Walking	Bewegte Apotheke	das Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen (wig.or.at)	✓
8	Pensionistenklubs	Klosterneuburger Straße 118/19	Sitzgymnastik	Klub Klosterneuburger Straße 118/19		✓
9	Pensionistenklubs	Marchfeldstraße 18/4	Bowling Nintendo Wii	Klub Marchfeldstraße 18/4	bereits in Sommerpause	
10	Pensionistenklubs	Wallensteinstraße 68-70	Sitzgymnastik	Klub Wallensteinstraße 68-70	bereits in Sommerpause	
11	Pensionistenverband Wien	Praterstern (BIPA)	Nordic Walking	Nordic-Walking-Gruppen	für Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
12	Pensionistenverband Wien	Leystraße 34-36	Gymnastik	Gymnastik	für Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
13	Pensionistenverband Wien	Allerheiligenplatz 7	Gymnastik	Gymnastik	für Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
14	Pensionistenverband Wien	Brigittener Lände 236	Kegeln	Kegeln	keine genaueren Angaben bis Frühjahr 2011 nur mittels physiotherapeutischer Überweisung möglich; ab Herbst 2011 Fitnessclub exklusiv ab 50	✓
15	Physiofit 50 Plus	Staudingergasse 13	Heilgymnastik - Gerätetraining	Physiofit 50 Plus		
16	VHS Brigittenau	Raffaelgasse 11	Gruppentänze	Treffpunkt Tanz	nicht zustande gekommen	
17	VHS Brigittenau	Raffaelgasse 11	Stabilität - Geschicklichkeitsübungen	Osteoporose-Vorbeugung		
18	VHS Brigittenau	Raffaelgasse 11	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik		✓
19	VHS Brigittenau	Raffaelgasse 11	Osteoporose-Vorbeugung	Osteoporose-Vorbeugung		✓
20	VHS Brigittenau	Vorgartenstraße 50	Pilates	Pilates 50+ - Kontrolliert zu mehr Fitness!	nicht zustande gekommen	
21	WAT Brigittenau	Hopsagasse	Gymnastik	Sesselgymnastik	Qualitätssiegel: Fit für Österreich; laut WAT-Homepage ist Kurs nicht zustande gekommen	
22	WAT Brigittenau	Hopsagasse	Nordic Walking	Walking - Nordic Walking	Qualitätssiegel: Fit für Österreich; nur 1 Teilnehmer - Fragebogen kam nicht zurück, deshalb wurde dieser Kurs nicht berücksichtigt	
23	WAT Brigittenau	Spielmannsgasse 1	Gymnastik	Senioren-gymnastik	für Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
24	WAT Brigittenau	Klosterneuburgerstraße 93-97	Aqua-Aerobic	Aqua-Aerobic	für Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich	✓
25	WAT Brigittenau	Hopsagasse	Gymnastik	Bewegung gegen Osteoporose	für Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	✓
26	WAT Brigittenau	Hopsagasse	Gymnastik	Fit ins Wochenende	Qualitätssiegel: Fit für Österreich; laut WAT-Homepage ist Kurs nicht zustande gekommen	
27	WAT Brigittenau	Hopsagasse	Gymnastik	Heilsport	für Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich; firmiert bei FFO unter Gefäßtraining	✓
28	ASVO/Allgemeiner Turnverein Brigittenau	Leipziger Platz 1	Ballsport	Fit durch Faustball als Ausgleichsgymnastik	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	✓
29	Sportunion Alt Brigittenau	Greiseneckergasse 14	Gymnastik	Fitsport für Sie&Ihn	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
30	WAT Brigittenau	Stromstrasse 40	Gymnastik	Intensivgymnastik	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
31	Sportunion Alt Brigittenau	Dammstraße 7-9	Gymnastik	Ismakogie	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
32	Sportunion Alt Brigittenau	Pöchlarnstraße 14	Gymnastik	Osteoporosetraining und Rückenschulung	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
33	Sportunion Alt Brigittenau	Staudingergasse 6	Gymnastik	Rücken-Fit	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
34	Sportunion Alt Brigittenau	Pöchlarnstraße 14	Gymnastik	Wellness	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
35	Sportunion Alt Brigittenau	Brigittener Lände 66	Gymnastik	Wirbelsäulengymnastik	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	
36	Sportunion Alt Brigittenau	Dammstraße 7-9	Gymnastik	Wirbelsäulengymnastik	für Jugendliche, Erwachsene, Senioren; Qualitätssiegel: Fit für Österreich;	

Tab.1: Bewegungsangebote in Wien 20 (in Anlehnung an WIG und Institut für Sportwissenschaften)

## **11.4 Bewerbung der Anbieter**

Ein zentraler Punkt dieser Untersuchung war die Frage nach der Bewerbung der Angebote bzw. der Zugang der Teilnehmer/innen zu den jeweiligen Angeboten. Mittels Fragebogen wurden die Teilnehmer/innen gebeten anzugeben, wie sie auf das Angebot aufmerksam gemacht wurden. Auf der anderen Seite habe ich die Anbieter gebeten mir Auskunft darüber zu geben, wie die Bewerbung ihrer Kurse aussah, welche Kommunikationsweg bzw. -mittel verwendet wurden und ob es spezielle Strategien für die Erreichung der älteren Zielgruppe gab bzw. gibt. Dies geschah per mail und telefonisch.

### **11.4.1 WAT Brigittenau**

Nach Information von Frau Christine Klinger, Sekretariat des WAT Brigittenau, wird der Programmfolder 1x pro Jahr im Herbst durch Feibra an alle Haushalte im 20. Bezirk (30.000) und alle erfassten Mitglieder (3.000) ausgesandt. Weiters werden die Programme bei diversen Veranstaltungen wie Donauinselfest oder Summerstage ausgeteilt.

Als sehr wichtig sieht Frau Klinger auch die Internet Auftritte, wie die Homepage des WAT 20, die Fit für Österreich Homepage und die WAT Wien Homepage, die stets aktuell gehalten sind. Ebenso ist der WAT Brigittenau bei Seniorengruppen, Messen, Ärzten und Schulen vertreten. Medial erscheinen in den Bezirkszeitungen und manchmal in der Kronenzeitung Infos über die Kursangebote des WAT.

Allerdings, so meint Frau Klinger, ist die beste Werbung immer noch die Mundpropaganda.

### **11.4.2 Allgemeiner Turnverein Brigittenau**

Informationen über die Bewerbung des Angebotes habe ich in einem telefonischen Interview mit Frau Ilse Wicha, Übungsleiterin und Ansprechperson des Allgemeinen Turnverein Brigittenau, bekommen. Der Allgemeine Turnverein Brigittenau gestaltet die Bewerbung der Kurse nicht ganz so umfangreich wie der WAT 20. Ankündigungszettel wurden in Apotheken und Schulen ausgehängt. Der Versuch einer Kooperation mit niedergelassenen Ärzten führte in Wien Brigittenau zu keinem Erfolg. Weiters sind die Angebote im "Fit für Österreich" Folder zu finden. Frau Wicha merkte an, dass es für den Österreichischen Turnerbund, der Mitglied des ASVÖ ist, schwer möglich ist auf Messen

oder in den Medien vertreten zu sein. Frau Wicha sieht sich in der Brigittenau bzw. den Übungsstätten durch den hohen Ausländeranteil vor einer erschwerten Situation. Sie betonte wie Frau Klinger vom WAT 20, dass die Mundpropaganda die beste Werbung sei.

#### **11.4.3 Pensionistenverband Österreichs**

Herr Günther Kochmann, Landessportreferent des PVÖ, gab mir in einem Telefoninterview Auskunft zu meinen Fragen. Das Hauptsprachrohr zu den Mitgliedern des Pensionistenverbands Österreichs ist die Vereinzeitschrift "Unsere Generation", in der unter der Rubrik Veranstaltungen auf das Gymnastikangebot in Wien Brigittenau mit Ort und Uhrzeit hingewiesen wird; eine genauere Beschreibung fehlt auch hier. Laut Herrn Kochmann wurde in den letzten zwei Jahren keine besondere Werbung für das Sportangebot gemacht und der PVÖ nimmt derzeit auch für Werbung kein Geld in die Hand. Bewegungsangebote des Pensionistenverbands Österreichs sind im 20. Bezirk nicht sehr stark vertreten, da der WAT viel in der Brigittenau für die Senioren macht, so Herr Kochmann. Kooperationen gibt es mit dem WAT und der ASKÖ, z.B. hinsichtlich der Übungsleiterausbildung für Senioren, wofür der Andrang leider sehr gering ist.

#### **11.4.4 Pensionistenklubs**

Laut Auskunft von Frau Helga Frank, der Direktorin des Pensionisten Wohnhauses Brigittenau, werden die Angebote der Pensionistenklubs mittels Aushänge und mündlicher Ansprache der Klubmitglieder beworben. Die Klubleitung, die für die Klubs in Wien Brigittenau zuständig ist, entscheidet gemeinsam mit der jeweiligen Klubbetreuerin über die geplanten Aktivitäten. Die Klubleitung organisiert demnach eine/n Trainer/in, macht die Ausdrücke für den Aushang und kümmert sich um die organisatorischen Belange.

Für das Projekt "gesunder Klub" wurde mit extra Foldern umfassender beworben. Frau Frank betonte, dass die Klubaktivitäten ja nur für Mitglieder gedacht sind. Allerdings gibt es auch diverse Veranstaltungen im Pensionisten Wohnhaus Brigittenau, die auch für externe Gäste ausgerichtet sind, dafür gibt es einen eigenen Veranstaltungskalender auf der Homepage ([www.kwp.at](http://www.kwp.at)).

#### **11.4.5 Volkshochschule Brigittenau**

Frau Mag. Walpurga Jurkovits, Programmmanagerin des Volkshochschule Brigittenau, hat mir per mail Antwort auf meine Fragen gegeben. Die Kommunikationswege der VHS waren die Publikation der Kurse in den Programmen (Printversion) und der Homepage ([www.vhs-brigittenau.at](http://www.vhs-brigittenau.at)). Die Kurse waren allerdings nicht speziell für ältere Personen ausgeschrieben. Praktisch haben sich eben vorwiegend ältere Personen in diesen Kursen eingefunden. Eine spezielle Bewerbung gibt es nicht, so Frau Jurkovits. Im Frühjahr 2012 wird die VHS Brigittenau Angebote für ältere Personen, die bis jetzt kaum (oder gar nicht) Bewegung oder Gymnastik betrieben haben, in ihrem Programm aufnehmen. Diese Kurse werden dann zusätzlich über PASEO Bewegtes Altern in Wien beworben.

#### **11.4.6 Wiener Gesundheitsförderung – WiG**

Fragen zu den Walking-Treffs im Rahmen des Projekts „Bewegte Apotheke“ hat mir Herr Mag. Christian Fessler, Gesundheitsreferent der WiG, per mail beantwortet. Die Bewerbung erfolgte primär direkt über die Apotheken mittels Flyer und persönlicher Ansprache durch die Mitarbeiter/innen der Apotheken. Weiters wurden die Homepage der Wiener Gesundheitsförderung, die Bezirkszeitung, die WiG-Zeitschrift „Gesunde Stadt“, die Zeitschrift „Freude&Leben“, verschiedene Zeitschriften der Pensionistenverbände und andere Medien als Informationskanäle genutzt. Herr Mag. Fessler hat angemerkt, dass bei der Erstellung des Flyers auf ein altersgerechtes Layout, wie Schriftgröße oder Telefonnummern, besonders geachtet wurde.

#### **11.5 Auswertung der Daten**

Die statistische Auswertung der Daten der Fragebogenerhebung erfolgte mittels des Softwareprogramms IBM SPSS Statistics 19 für Windows XP. Die Grafiken wurden mit Excel erstellt.

Da es in dieser Arbeit darum geht, bestimmte Charakteristika der Teilnehmer/innen zu beschreiben, wurde großteils deskriptiv vorgegangen. Zur Veranschaulichung der Daten wurden Grafiken, Kreuztabellen und einzelne Kennwerte, wie Häufigkeiten oder Mittelwert aufgezeigt. Statistische Tests, wie der Chi-Quadrat-Test, kamen nur bei der Überprüfung auf Signifikanz von Unterschieden zum Einsatz.

## 12 Darstellung und Interpretation der Daten

### 12.1 Soziodemographische Fragen

#### Frage: Geschlecht

Die Mehrheit der befragten Teilnehmer/innen, 83 %, waren Frauen. Nur 22 von den 131 Befragten waren Männer. Es waren 8 Männer im Kurs „Reine Männersache“, 5 Männer beim Kegeln, 4 Männer beim Nordic Walking in der Millenniumcity, 3 beim Heilsport, und jeweils ein Mann bei der Gesundheitsgymnastik des ASVÖ und der Gymnastik des Pensionistenverbandes am Allerheiligenplatz.

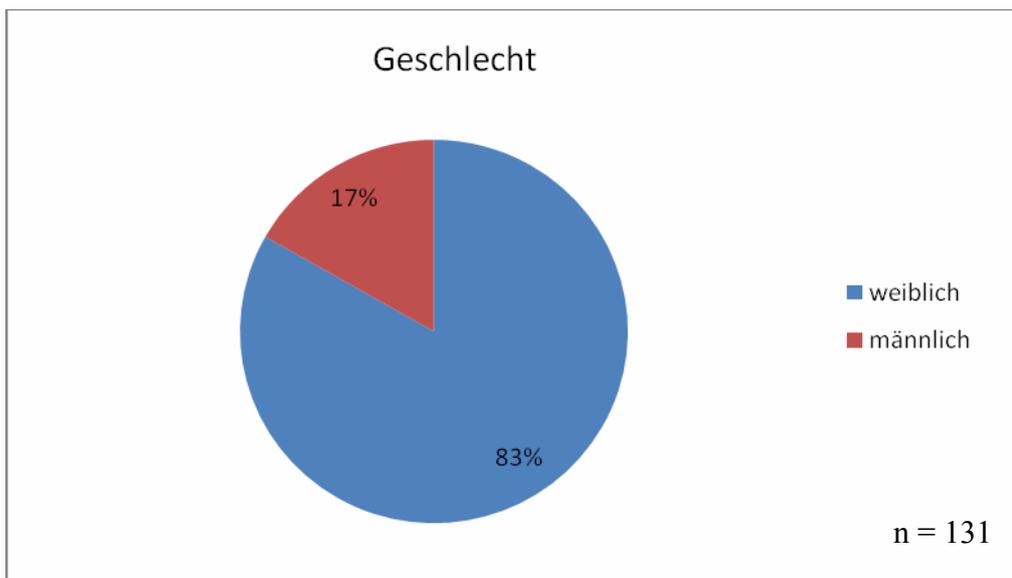


Abb.2: Befragten nach Geschlecht (in Prozent)

Beim Nordic Walking der Herminen Apotheke und des Pensionistenverbandes, bei der Sitzgymnastik des Pensionistenklubs, bei der Gymnastikgruppe des Pensionistenverbandes in der Leystraße, bei beiden Osteoporose Vorbeugegruppen und der Wirbelsäulengymnastik der VHS, bei der Seniorengymnastik, der Bewegung gegen Osteoporose und der Aqua Aerobic des WAT nahmen ausschließlich Frauen teil.

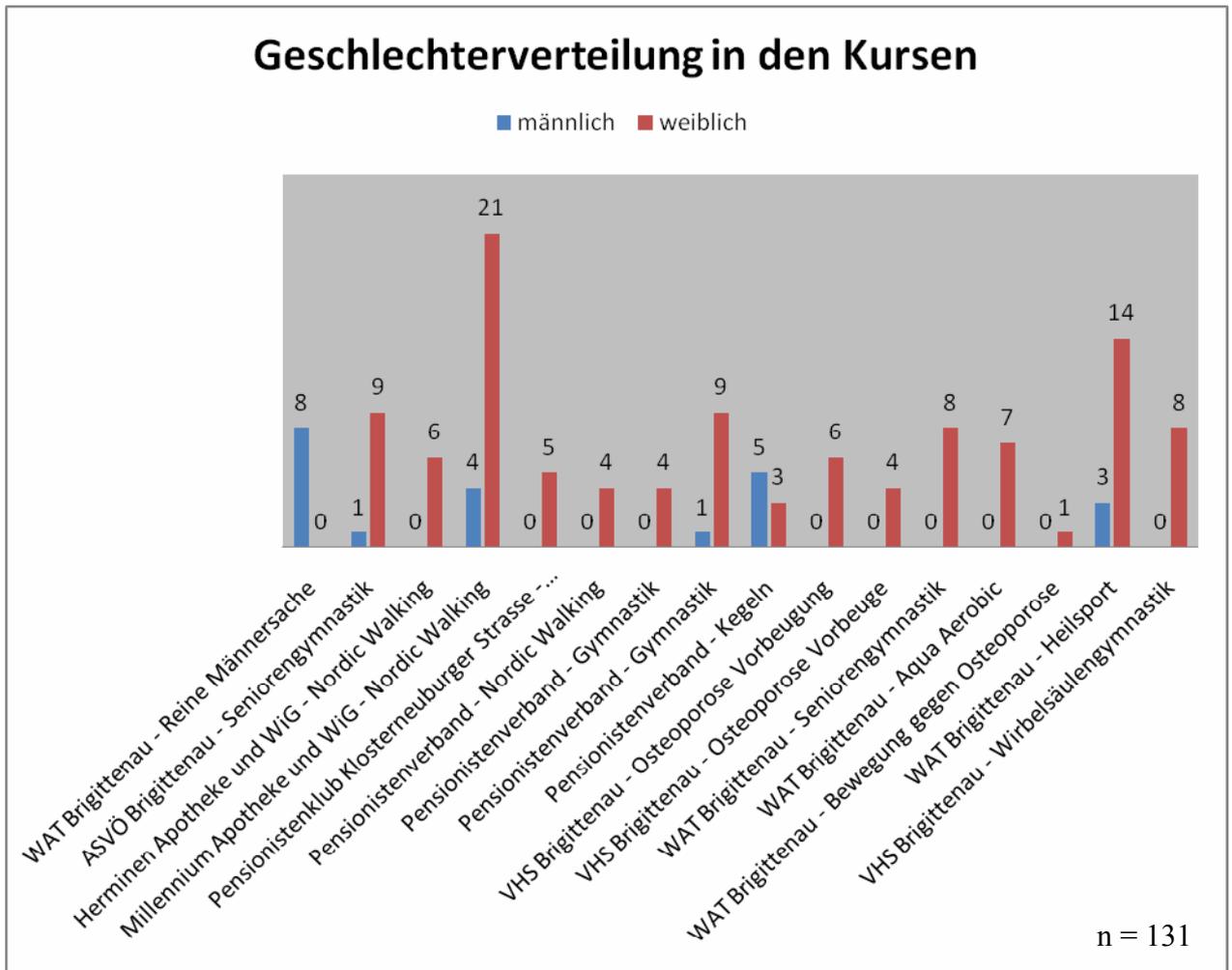


Abb.3: Kursteilnahme nach Geschlecht - Häufigkeiten

### Frage: Alter

Das Alter der befragten Teilnehmer/innen wurde in sechs Gruppen eingeteilt. Dabei habe ich mich an der Einteilung der Bonner Alterssport-Studie von Denk und Pache (1999) orientiert, die die Stichprobe in „bis 60“, „61-70“ und „über 71“ eingeteilt haben. Wobei ich diese noch mal unterteilt habe in „bis 55“, „56-60“, „61-65“, „66-70“, „71-75“ und „über 76“.

Die jüngste Befragte war 45 Jahre alt und die beiden ältesten Befragten waren 84 Jahre alt. Die meisten Teilnehmer/innen waren im Alter zwischen 66 und 70 Jahren, in dieser Altersgruppe wurden 49 Teilnehmer/innen gezählt. Davon waren 16 Teilnehmer/innen 70 Jahre, 11 Teilnehmer/innen 69 Jahre und 9 Teilnehmer/innen 68 Jahre alt. Der Mittelwert betrug 67,82 Jahre, der Median lag bei 69.

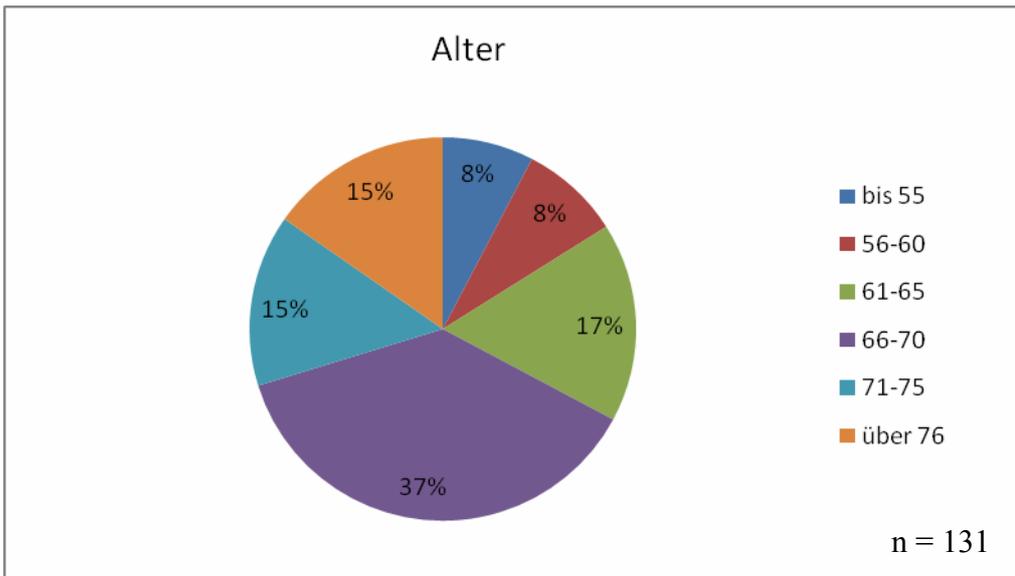


Abb.4: Befragte nach Alter (in Prozent)

#### Frage: Familienstand

Mehr als die Hälfte, rund 56%, der befragten Teilnehmer/innen waren verheiratet. Rund 24% waren verwitwet, weitere 11% geschieden, 6% waren ledig und knapp 2% haben angegeben getrennt vom Partner zu leben.

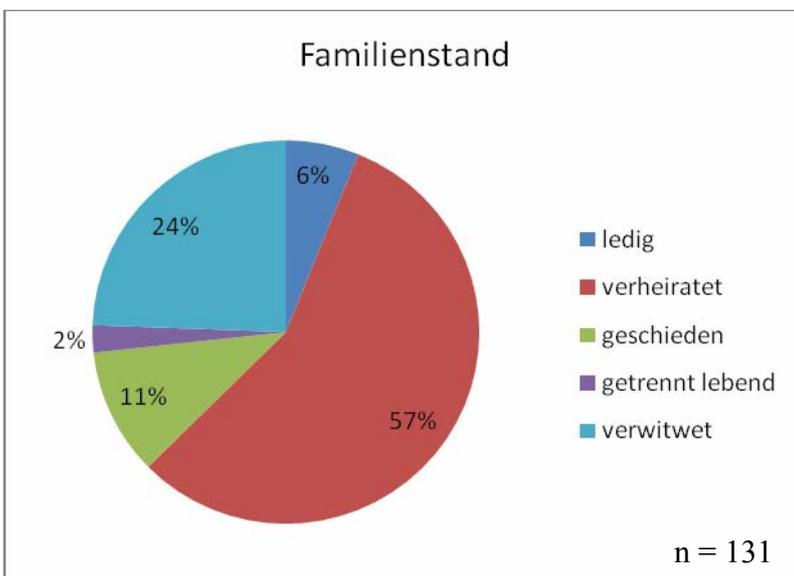


Abb.5: Befragte nach Familienstand (in Prozent)

### Frage: höchste abgeschlossene Ausbildung

Knapp 2/3 der Befragten gaben an eine Lehre bzw. Fachhochschule abgeschlossen zu haben. Rund 14% haben die Pflichtschule absolviert und knapp 10% haben als höchste abgeschlossene Ausbildung die Matura angegeben. Rund 8% hatten einen Hochschul- oder Universitätsabschluss.

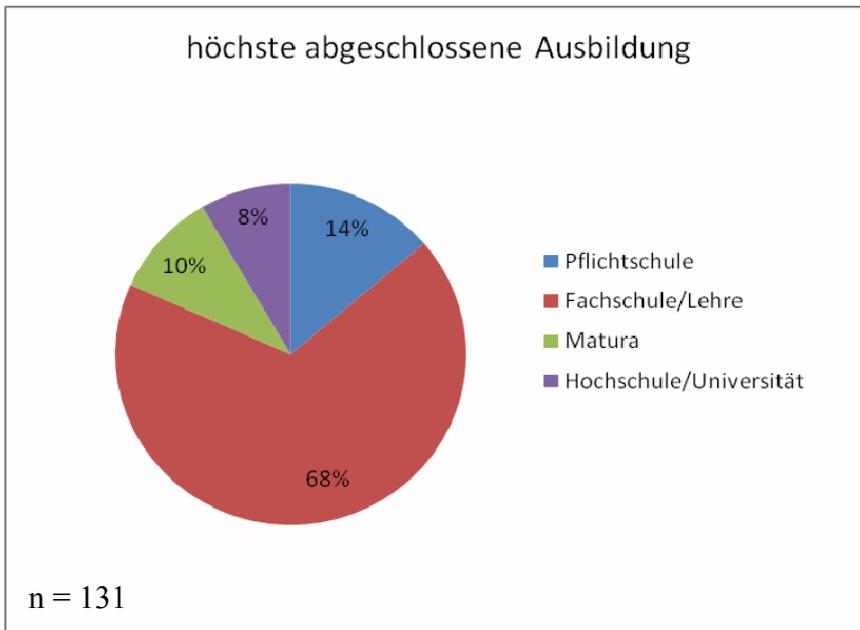


Abb.6: Befragte nach höchsten abgeschlossenen Ausbildung (in Prozent)

### Frage: Zuletzt ausgeübter Beruf

Fast die Hälfte der Befragten hat angegeben, als Angestellte/r gearbeitet zu haben. Auffällig ist die Tatsache, dass 45 Personen angegeben haben, dass der zuletzt ausgeübte Beruf Pensionist/in war. Dies legt die Vermutung nahe, dass die Frage teilweise falsch verstanden wurde bzw. die Auswahlmöglichkeit verwirrend war. 11 Personen haben angegeben, zuletzt Hausfrau gewesen zu sein, 6 Personen waren selbständig, weitere 8 als Arbeiter/innen tätig und lediglich 2 der Befragten haben angegeben als Handwerker/innen tätig gewesen zu sein.

Aufgrund der Unsicherheit von 45 Personen, die bei ihrer früheren Tätigkeit „Pensionist/in“ angegeben haben, werde ich die gewonnen Daten aus dieser Frage nicht weiter in meine Untersuchung mit einbeziehen.

### Frage: Derzeitige Wohnsituation

Mehr als die Hälfte, rund 54%, der befragten Teilnehmer/innen gaben an gemeinsam mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin in einem Haushalt zu wohnen. Knapp 40% wohnten alleine und 7 Personen bzw. 5% haben angegeben mit den Kindern im gemeinsamen Haushalt zu wohnen.

Der relativ große Anteil an Einpersonenhaushalten bestätigt die in Kapitel 3 angeführten Lebensformen im Alter. So leben rund 30 % der über 60-Jährigen in einem Einpersonenhaushalt. Der Anteil der Alleinlebenden steigt mit dem Alter deutlich an (Statistik Austria, 2011a, S.19).

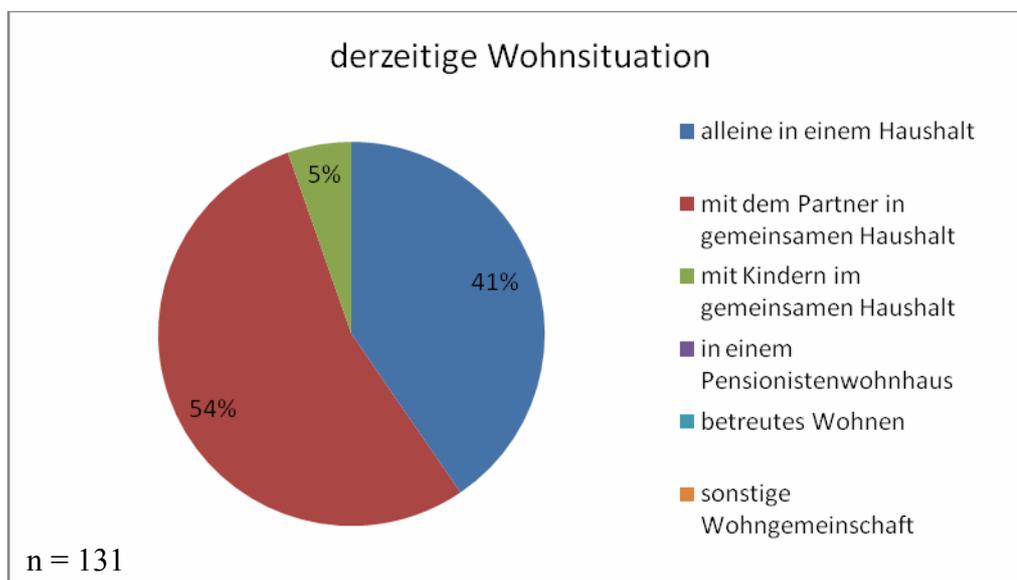


Abb.7: Befragte nach derzeitiger Wohnsituation (in Prozent)

### 12.2 Subjektiver Gesundheitszustand

#### Frage: Wie schätzen sie ihren momentanen Gesundheitszustand ein

Auf die Frage nach dem momentanen Gesundheitszustand haben 13 Personen mit „sehr gut“ geantwortet. 67 Teilnehmer/innen schätzten ihren momentanen Gesundheitszustand als „gut“ ein. Weitere 40 Personen sahen ihren Gesundheitszustand als „mittel“, 9 als „weniger gut“ und 2 Personen haben angegeben, dass sie ihren momentanen Gesundheitszustand als „schlecht“ einschätzen.

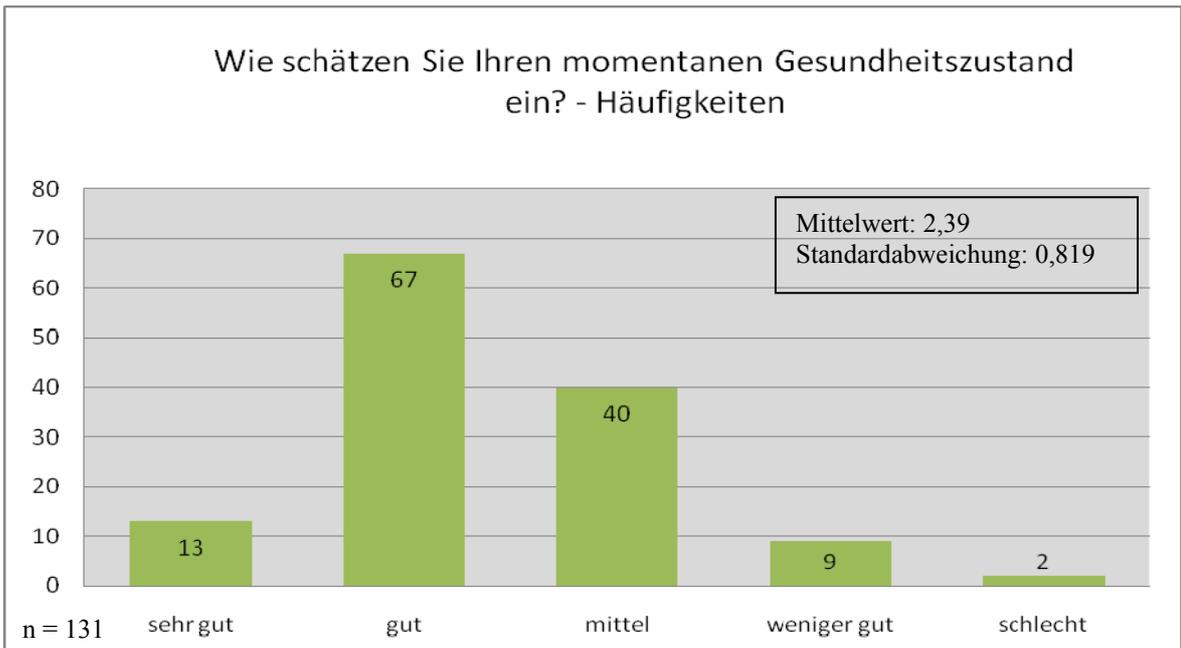


Abb.8: Subjektiver Gesundheitszustand (Häufigkeit)

Frauen schätzen dabei ihren Gesundheitszustand besser ein ( $M=2,37$ ;  $s=0,801$ ), als Männer ( $M=2,50$ ;  $s=0,913$ ). Frauen tendierten eher zu „gut“, Männer eher zwischen „gut“ und „mittel“.

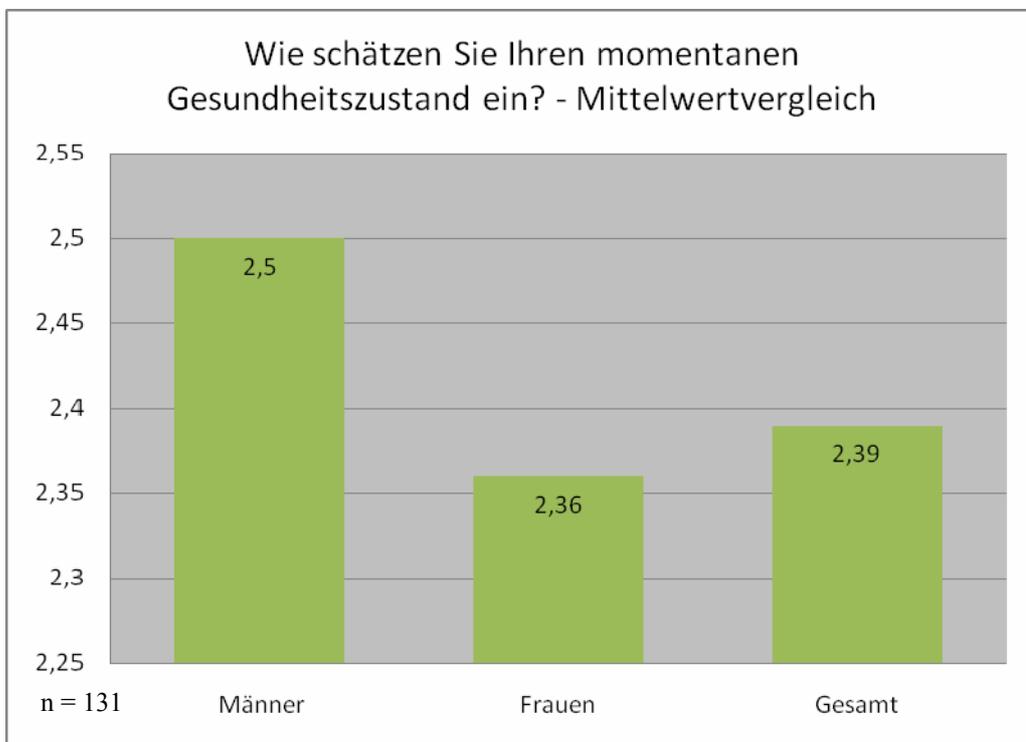


Abb.9: Subjektiver Gesundheitszustand nach Geschlecht (Mittelwert)

Im Altersgruppenvergleich zeigte sich, dass die Teilnehmer/innen zwischen 56 und 60 Jahren ihren momentanen Gesundheitszustand am besten einschätzten ( $M=2,0$ ;  $s=0,447$ ) und die Teilnehmer/innen über 76 Jahre am schlechtesten ( $M= 2,65$ ;  $s=0,587$ ).

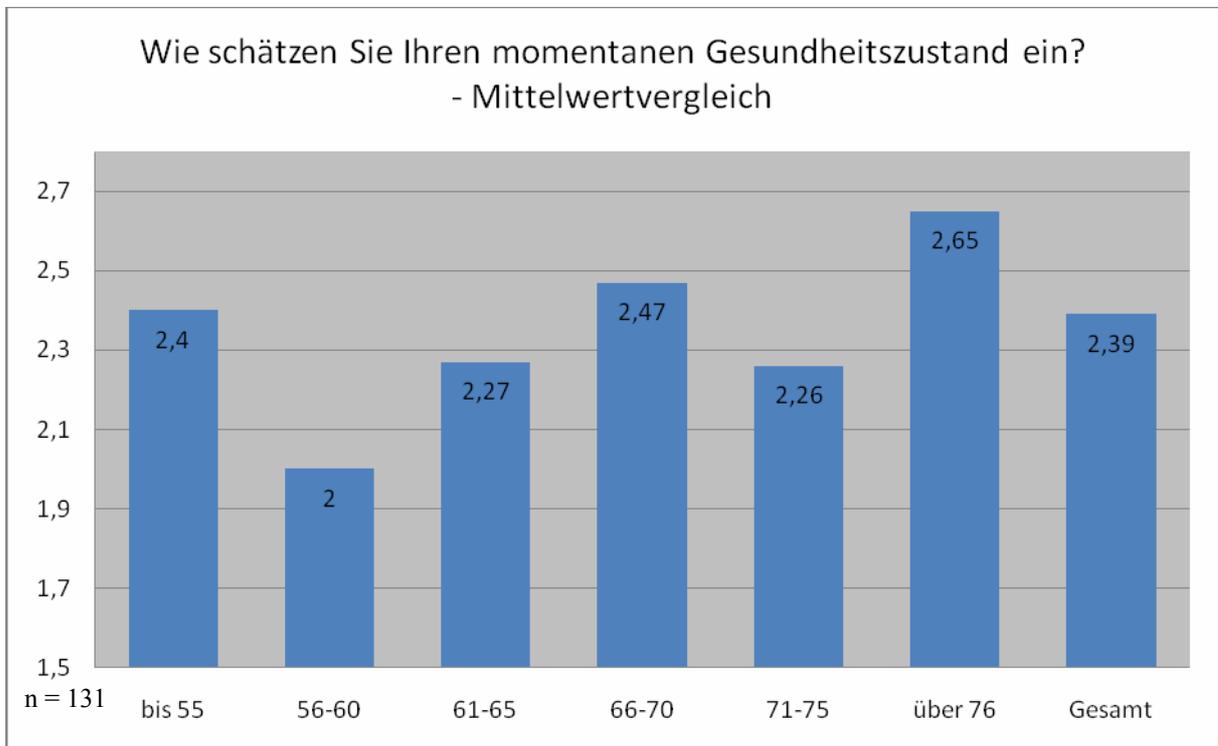


Abb.10: Subjektiver Gesundheitszustand nach Altersgruppen (Mittelwert)

### 12.3 Bewegungsbiographie

#### Frage: Haben Sie früher (außerschulischen) Sport getrieben?

Diese Frage wurde in 5 Unterfragen aufgeteilt um die außerschulische Sportaktivität der jeweiligen Lebensphasen aufzuzeigen. Die Teilnehmer/innen wurden gebeten anzugeben wie oft sie als Kind, als Jugendliche/r, im frühen, im mittleren und im späten Erwachsenenalter außerschulischen Sport betrieben haben.

Als Kind:

Von den 113 Nennungen haben 42 Personen angegeben im Kindesalter (bis 14 Jahre) 1-2-mal pro Woche außerschulischen Sport betrieben zu haben. 29 Teilnehmer/innen haben im Kindesalter gar keinen außerschulischen Sport betrieben. 23 Teilnehmer/innen haben

angegeben 3-4-mal pro Woche, 12 Personen täglich und 7 Personen 1-2-mal pro Monat außerschulischen Sport betrieben zu haben. Hier kann man sehen, dass 25,7% im Kindesalter gar keinen außerschulischen Sport betrieben haben.

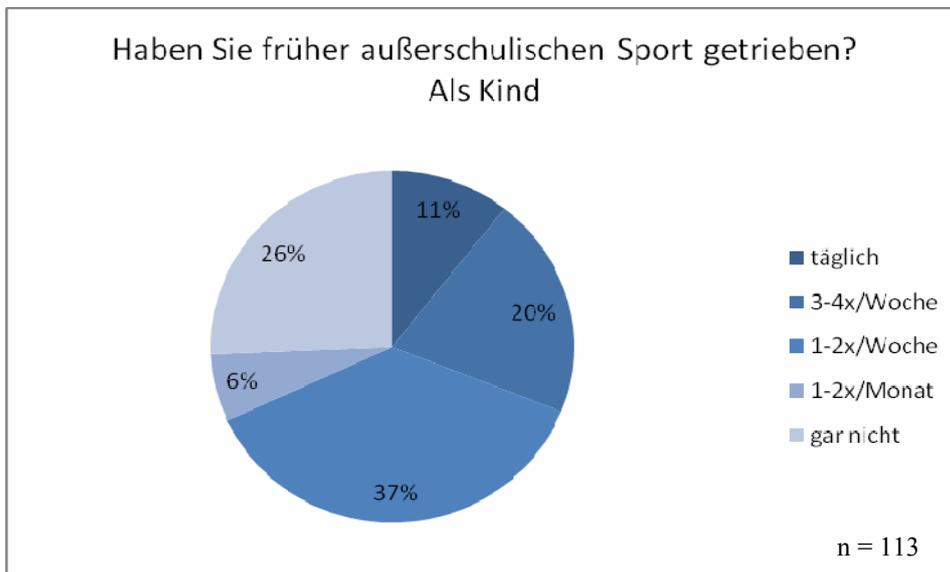


Abb.11: Außerschulischer Sport im Kindesalter (in Prozent)

Als Jugendlicher:

Von diesen 105 Nennungen haben 39 angegeben im Jugendalter (von 14 - 20 Jahre) 1-2-mal pro Woche außerschulischen Sport betrieben zu haben. 28 Teilnehmer/innen haben im Jugendalter gar keinen außerschulischen Sport betrieben. 19 Teilnehmer/innen haben angegeben 3-4-mal pro Woche, 4 Personen täglich und 15 Personen 1-2-mal pro Monat außerschulischen Sport betrieben zu haben. Ähnlich wie im Kindesalter, haben 26,7 % im Jugendalter gar keinen außerschulischen Sport getrieben.

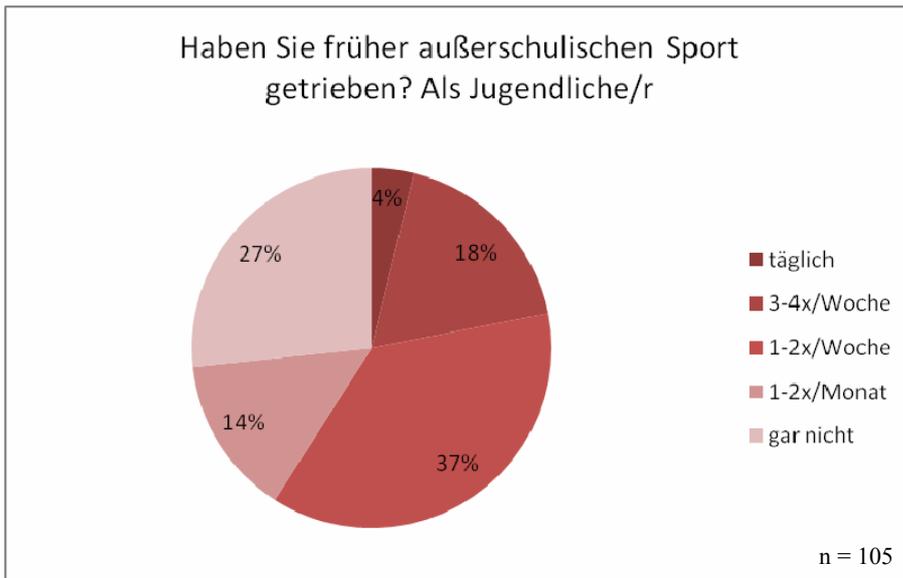


Abb.12: Außerschulischer Sport im Jugendalter (in Prozent)

Im frühen Erwachsenenalter:

Bei dieser Frage gab es 108 Nennungen. Von diesen 108 haben 45 angegeben im frühen Erwachsenenalter (von 20 - 40 Jahre) 1-2-mal pro Woche Sport betrieben zu haben. 26 Teilnehmer/innen haben im frühen Erwachsenenalter gar keinen Sport betrieben. 11 Teilnehmer/innen haben angegeben 3-4-mal pro Woche, 3 Personen täglich und 23 Personen 1-2-mal pro Monat Sport betrieben zu haben.

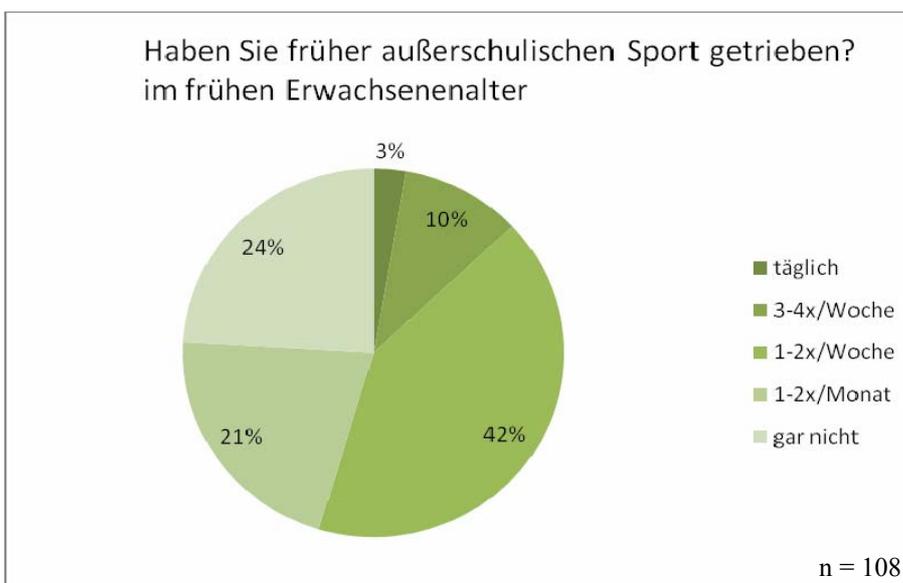


Abb.13: Außerschulischer Sport im frühen Erwachsenenalter (in Prozent)

Im mittleren Erwachsenenalter:

Von den 118 Nennungen haben 63 angegeben im mittleren Erwachsenenalter (von 40 - 60 Jahre) 1-2-mal pro Woche Sport betrieben zu haben. 18 Teilnehmer/innen haben im mittleren Erwachsenenalter gar keinen Sport betrieben. 19 Teilnehmer/innen haben angegeben 3-4-mal pro Woche, 2 Personen täglich und 16 Personen haben angegeben 1-2-mal pro Monat Sport betrieben zu haben.

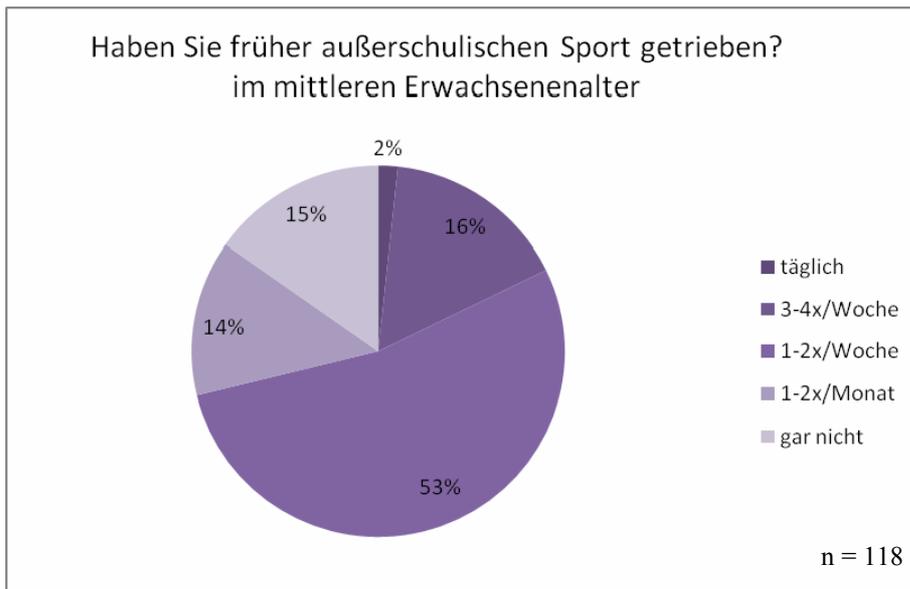


Abb.14: Außerschulischer Sport im mittleren Erwachsenenalter (in Prozent)

Im späten Erwachsenenalter:

Bei dieser Frage gab es 103 Nennungen. Von diesen 103 haben 70 Personen angegeben im späten Erwachsenenalter (von 60 - 90 Jahre) 1-2-mal pro Woche Sport zu treiben. 18 Teilnehmer/innen haben angegeben 3-4-mal pro Woche, 4 Personen täglich und 10 haben angegeben 1-2-mal pro Monat Sport zu treiben. Nur ein/e Teilnehmer/in hat mit „gar nicht“ geantwortet.

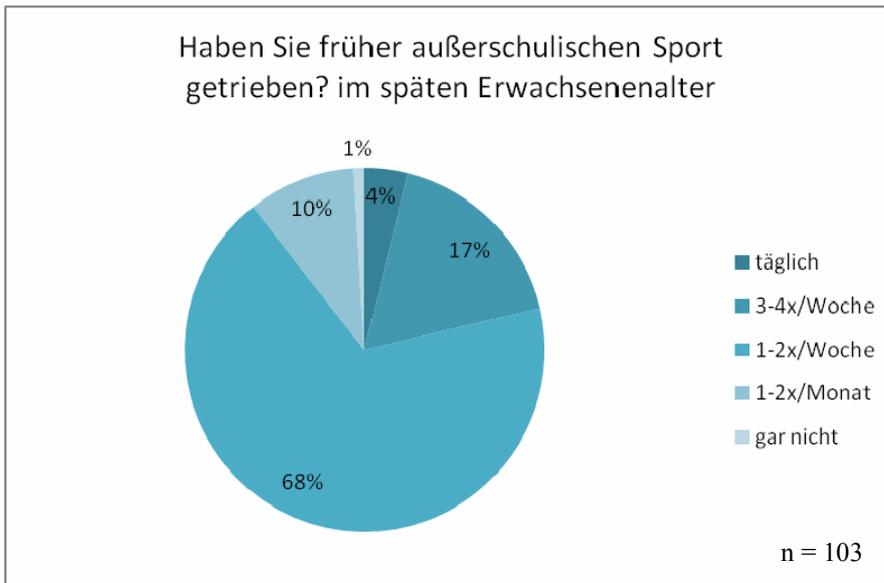


Abb.15: Außerschulischer Sport im späten Erwachsenenalter (in Prozent)

Bei der Frage nach der (außerschulischen) Sportaktivität in den jeweiligen Lebensphasen ist aufgefallen, dass die Ausprägung „1-2- mal pro Woche“ am häufigsten genannt wurde. Vermehrt aufgetreten ist die Ausprägung „1-2- mal pro Woche“ ab dem mittleren Erwachsenenalter (zwischen 40 und 60 Jahren). Die tägliche Sportaktivität wurde in der Kindheit am häufigsten und danach nur mehr vereinzelt genannt. Weiters ist aufgefallen, dass im späten Erwachsenenalter (zwischen 60 und 90 Jahren) nur ein/e Teilnehmer/in angegeben hat gar keinen Sport betrieben zu haben. Bei den früheren Lebensphasen wurde die Ausprägung „gar nicht“ deutlich öfter genannt.

Bei der Frage nach der außerschulischen Sportaktivität im *Jugendalter* hat sich ein signifikanter Unterschied ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,010$ ) hinsichtlich des Geschlechts herausgestellt. Frauen haben in ihrer Jugend signifikant weniger außerschulischen Sport betrieben als Männer.

Im *früheren und mittleren Erwachsenenalter* hat sich hinsichtlich der Ausbildung eine deutliche Tendenz ergeben. Je höher die Ausbildung war, desto eher wurde im frühen und mittleren Erwachsenenalter Sport betrieben. Die Personen mit einem Pflichtschulabschluss haben signifikant am seltensten Sport betrieben, die Personen mit einem Hochschul- oder Universitätsabschluss haben im frühen und mittleren Erwachsenenalter signifikant häufiger Sport betrieben ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,004$  bzw.  $0,006$ ). Denk und Pache (1996) verweisen auch in

der Bonner Alterssportstudie auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen Schulbildung und Sportaktivität.

### **Mitgliedschaft in einem Verein**

Hier antwortete die Hälfte der Befragten jeweils mit ja bzw. nein.

### **Waren Sie jemals Mitglied in einem Sportverein?**

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nein	65	49,6	49,6	49,6
ja	66	50,4	50,4	100,0
Gesamt	131	100,0	100,0	

Tab.2: Häufigkeiten – waren Sie jemals Mitglied in einem Sportverein

Bei dieser Frage gab es signifikante Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts sowie des Alters. Männer waren mit 73% signifikant häufiger Mitglied in einem Sportverein als Frauen mit 46% ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0.022$ ). Weiters hat sich gezeigt, dass die über 60 Jährigen signifikant häufiger Mitglied in einem Sportverein waren als die unter 60 Jährigen ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,044$ ).

### **Frage: Wenn ja, in welchem?**

Bei dieser Frage wurden die genannten Vereine in 6 Gruppen eingeteilt. In ASKÖ, Turnverein (ATVB, ASVÖ, ÖTB), Fußballverein (weil hier meist nur die Sportart genannt wurde), UNION, WAT und andere Vereine (hier wurden Sportarten wie Tennis, Rudern, Kegeln, Volleyball, Skifahren, Schießen genannt). Teilweise wurden auch mehrere Vereine angegeben, die nach der Dauer der Mitgliedschaft zugeordnet wurden.

Von den Teilnehmer/innen, die jemals Mitglied in einem Verein waren, waren 19 Personen Mitglied beim WAT, 15 waren Mitglied in anderen Vereinen, 13 in einem Turnverein und 8 Teilnehmer/innen waren Mitglied bei der UNION. Jeweils 4 waren Mitglied bei der ASKÖ oder in einem Fußballverein.

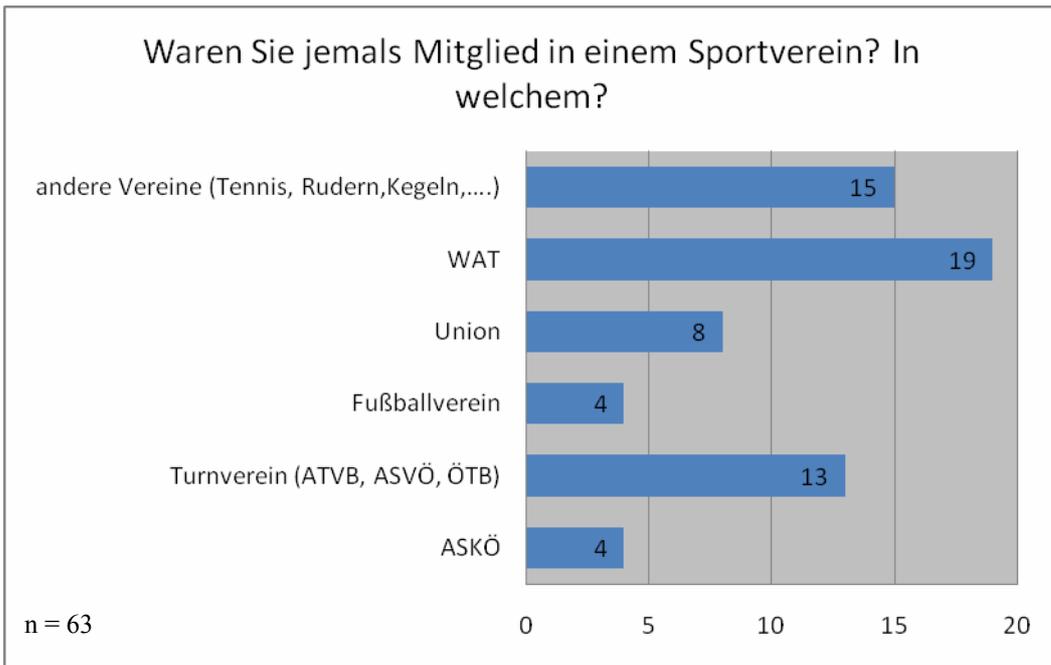


Abb.16: Vereinsmitgliedschaft (Häufigkeiten)

Männer waren vorwiegend in Fußballvereinen, dem WAT und anderen Vereinen Mitglied. Frauen bevorzugt in Turnvereinen und dem WAT - sogar häufiger als Männer.

**Frage: Wenn ja, von wann bis wann?**

Hier wäre es interessant gewesen zu sehen, in welchem Alter die Personen Mitglieder im Sportverein waren. Da die befragten Personen jedoch hauptsächlich die Jahre ihrer Mitgliedschaft angegeben haben, habe ich diese angeführt. Die Dauer der Mitgliedschaften reichte von 1 Jahr bis 64 Jahre. Im Durchschnitt dauerte die Mitgliedschaft der Befragten knapp 24 Jahre.

## Deskriptive Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Waren sie jemals Mitglied in einem Sportverein? wie lange insgesamt?	55	1	64	23,95	18,308
Gültige Werte (Listenweise)	55				

Tab.3: Dauer der Vereinsmitgliedschaft (Mittelwert)

### 12.4 Momentane Bewegungsaktivität

In diesem Abschnitt gilt das Interesse dem Ausmaß, der Form, der Motivation und der Kontakte bei den momentanen Bewegungsaktivitäten.

#### Bewegungsausmaß

Auf die Frage nach dem Bewegungsausmaß konnten mehrere Antworten gegeben werden.

Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen wurde am häufigsten Gymnastik genannt. Wobei der Gymnastik im Durchschnitt bei den Männern 1,79 Stunden pro Woche und bei den Frauen 2,11 Stunden pro Woche gewidmet wurde. Bei den Männern wurde die meiste Zeit dem Radfahren gewidmet (im Durchschnitt 3,83 Stunden pro Woche), gefolgt von Kegeln und Wandern. Bei den Frauen verhält es sich ähnlich, sie widmen im Durchschnitt 3,30 Stunden pro Woche dem Wandern (zu dem auch Spaziergehen und Nordic Walken zählt) gefolgt von Radfahren und Tanzen.

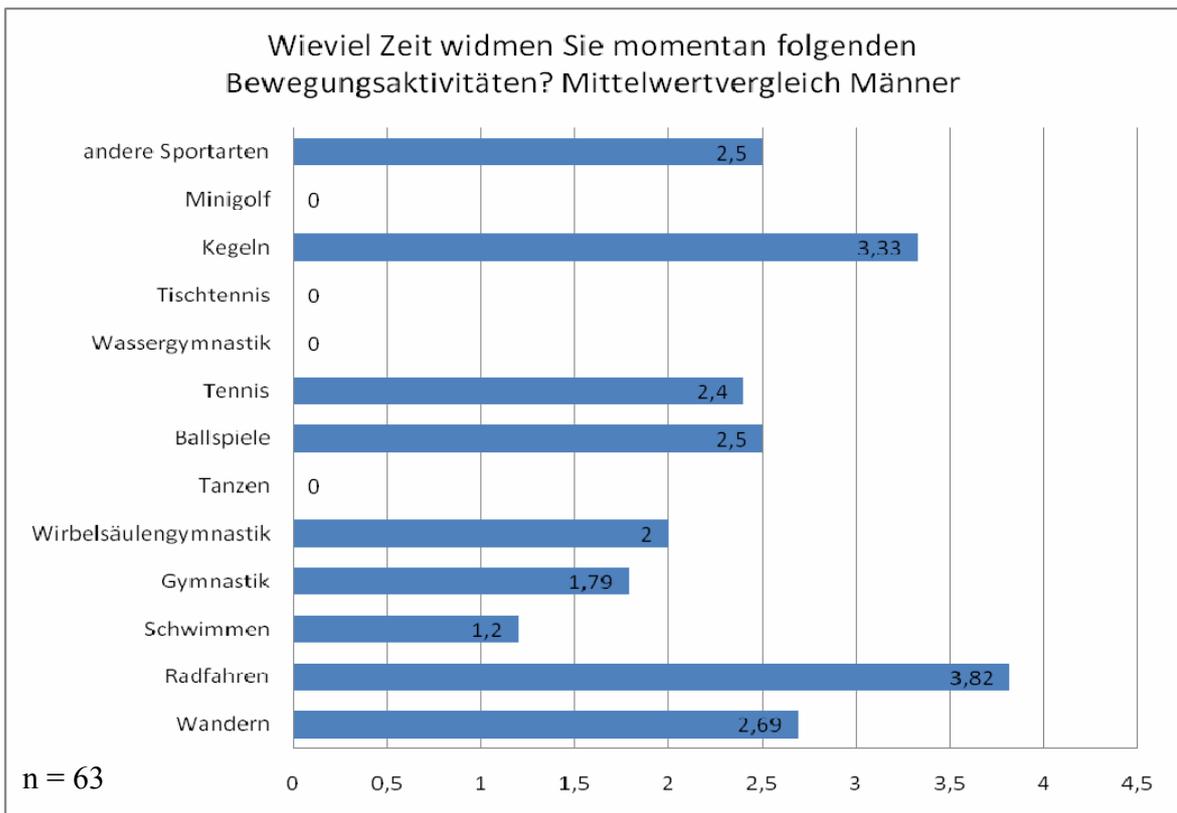


Abb.17: Mittelwertvergleich momentaner Bewegungsaktivitäten – Männer

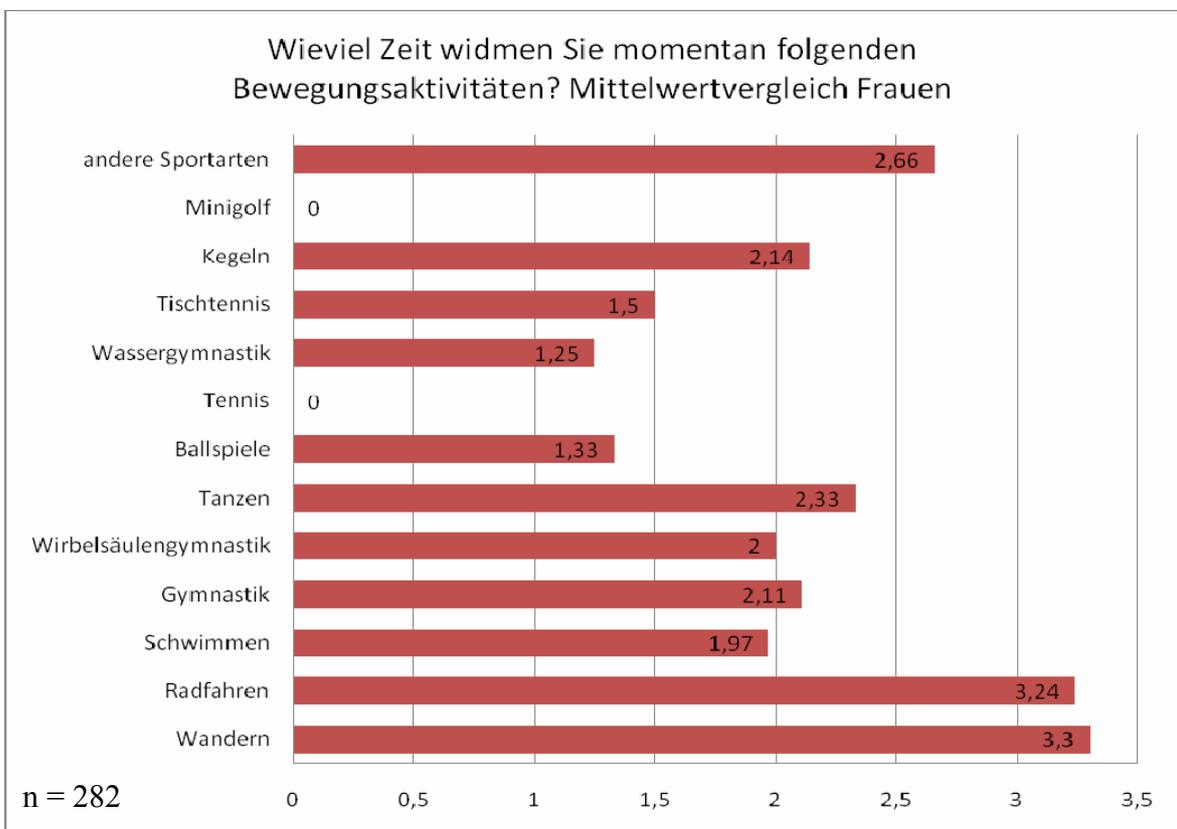


Abb.18: Mittelwertvergleich momentaner Bewegungsaktivitäten – Frauen

### Frage: Wo und in welcher Form betreiben Sie Sport?

Bei dieser Frage ging es darum herauszufinden, in welcher Form die Befragten Sport betreiben. Zur Auswahl stand „im Sportverein“, „bei kommerziellen Anbietern“ (z.B. Fitnesscenter), „in öffentlichen Einrichtungen“ (z.B. Volkshochschule oder Seniorenclub) oder „selbst organisiert“. Hierbei waren mehrere Antworten möglich.

#### Im Sportverein:

Von den 77 Nennungen haben 31 Personen bzw. 40,26 % angegeben „immer“ im Sportverein Sport zu treiben. 25,97 % sagten „oft“, 10,39 % „fallweise“ und 23,38 % sagten „nie“.



Abb.19: Ausübung im Sportverein (in Prozent)

#### Bei kommerziellen Anbietern:

Von den 48 Nennungen, haben mehr als die Hälfte angegeben „nie“ bei kommerziellen Anbietern Sport zu treiben. 20,83 % sagten „fallweise“, 10,42 % „oft“ und 14,58 % wählten „immer“ – was auffällig erschien, da ich keine Befragung bei kommerziellen Anbietern durchgeführt habe.

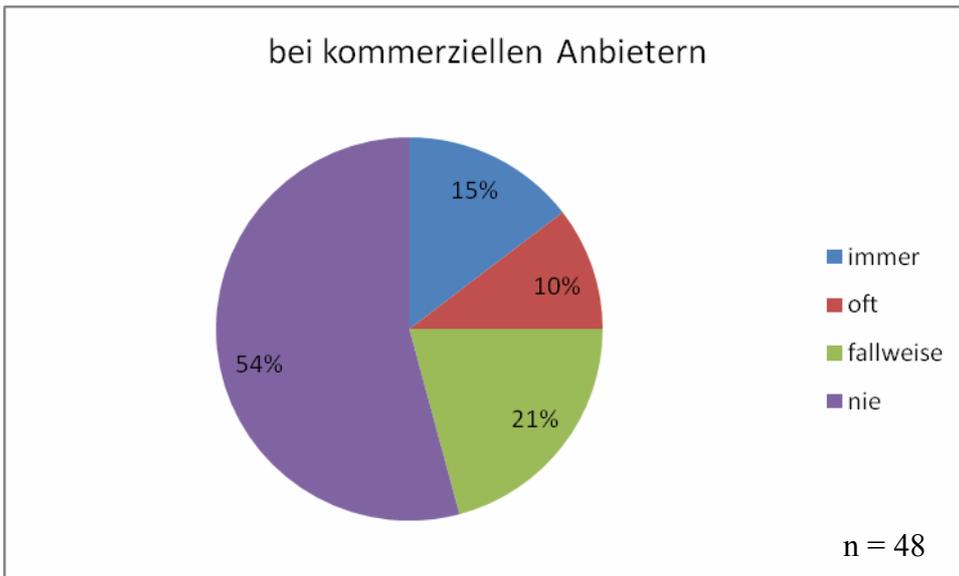


Abb.20: Ausübung bei kommerziellen Anbietern (in Prozent)

In öffentlichen Einrichtungen:

78 der Befragten haben die Auswahl „in öffentlichen Einrichtungen“ genannt. 33,33 % bzw. 26 Teilnehmer/innen haben auf die Frage wo und in welcher Form treiben sie Sport mit „immer“ in öffentlichen Einrichtungen geantwortet. 28,21 % sagten „oft“, 16,67 % „fallweise“ und 21,79 % bzw. 17 Personen „nie“.

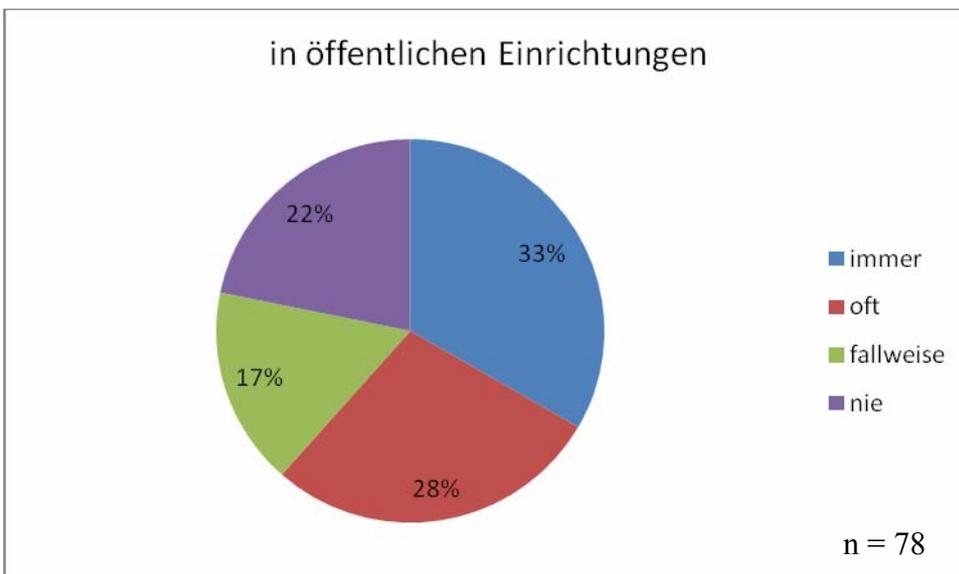


Abb.21: Ausübung in öffentlichen Einrichtungen (in Prozent)

Selbst organisiert:

74 der Befragten haben die Auswahl „selbst organisiert“ genannt. Davon haben 24,32 % „immer“ und 41,89 % „oft“ selbst organisierten Sport betrieben. 27,03 % betrieben dies „fallweise“ und 6,76 % „nie“.

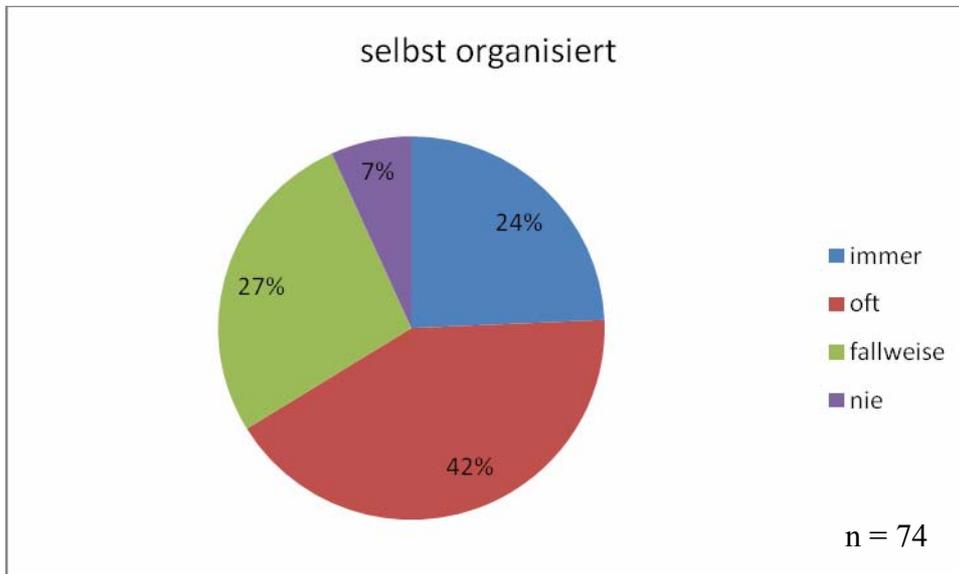


Abb.22: selbst organisiertes Sporttreiben (in Prozent)

Nachstehende Grafik soll einen Überblick über die vorwiegend gewählten Formen des Sporttreibens darstellen. Dabei wurden die positiven Antworten (immer, oft, fallweise) pro Frage zusammengefasst. Dabei ist zu erkennen, dass mit einer Häufigkeit von 69 Nennungen die selbst organisierte Form des Sporttreibens überwiegt. Gefolgt von öffentlichen Einrichtungen, mit 61 Nennungen, und dem Sportverein mit 59 Nennungen. Die kommerziellen Anbieter kommen mit großem Abstand an letzter Stelle mit 22 positiven Nennungen.

Hinsichtlich des Alters hat sich gezeigt, dass die Altersgruppe der 71-75 Jährigen am häufigsten bei kommerziellen Anbietern (75 % immer) und in öffentlichen Einrichtungen (50 % immer und 50 % oft) Sport betrieben haben. Hingegen die Altersgruppe der bis 55 Jährigen bei den beiden am seltensten.

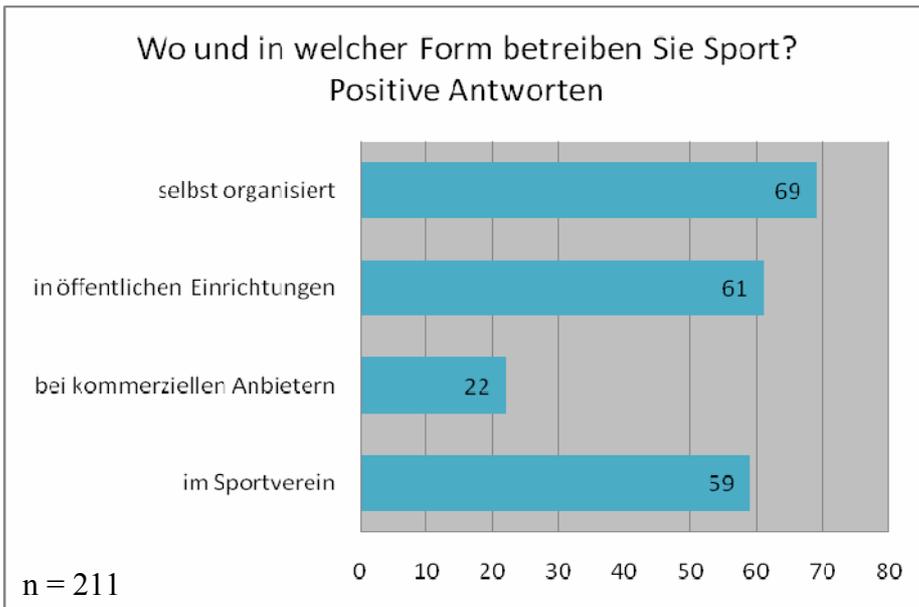


Abb.23: Wo und in welcher Form treiben Sie Sport? Positive Antworten – Häufigkeiten

**Frage: Mit wem treiben Sie Sport**

Alleine:

Die 65 Nennungen zeigen, dass 38,46 % „oft“ und 33,85 % „fallweise“ alleine Sport getrieben haben. 15,38 % betreiben „immer“ und 12,31 % „nie“ alleine Sport.

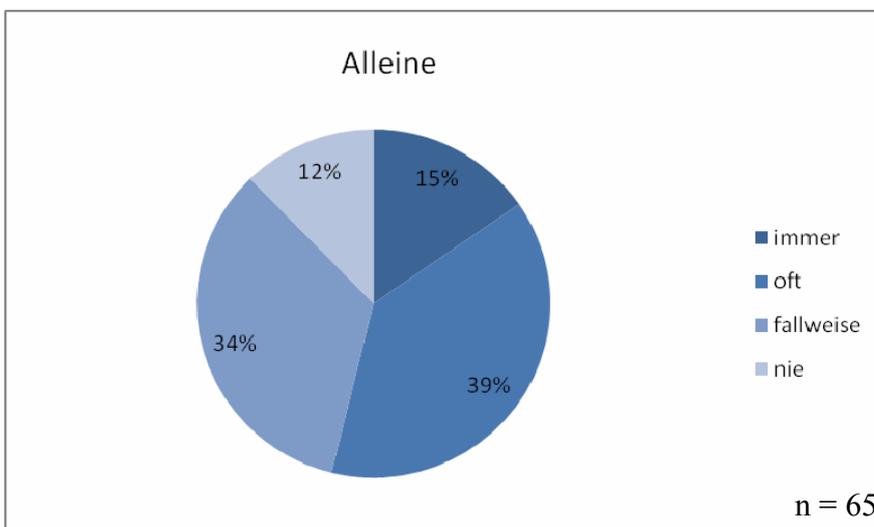


Abb.24: Sporttreiben – Alleine (in Prozent)

In der Gruppe:

Von den 114 Nennungen, hat etwa die Hälfte der Befragten angegeben: „immer“ in einer Gruppe Sport zu treiben. 32,46 % betreiben „oft“ und 16,67 % „fallweise“ Sport in einer Gruppe. Von den Befragten hat niemand angegeben „nie“ in einer Gruppe Sport zu treiben.

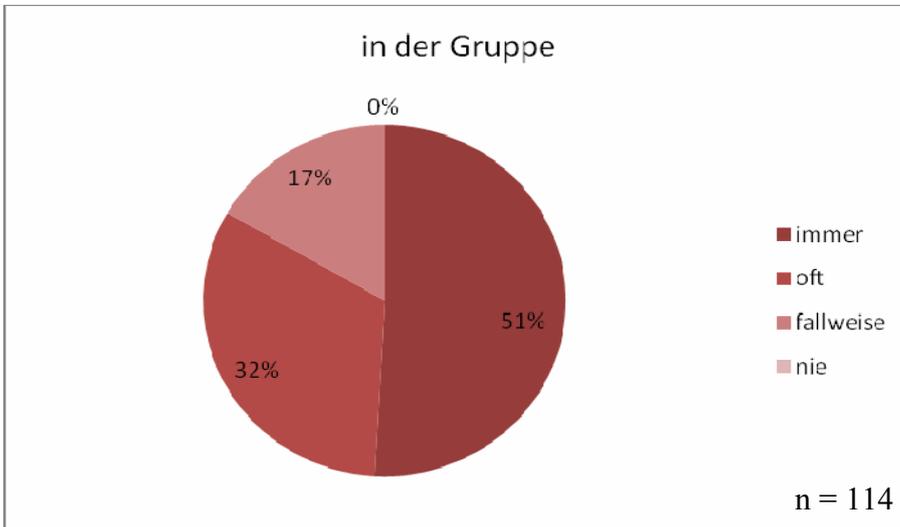


Abb.25: Sporttreiben – in einer Gruppe (in Prozent)

Mit dem Partner/der Partnerin:

Von den 43 Nennungen haben 20,93 % angegeben „immer“ und 37,21 % „oft“ mit dem Partner Sport zu treiben. Jeweils 20,93 % treiben „fallweise“ oder „nie“ Sport mit dem Partner.

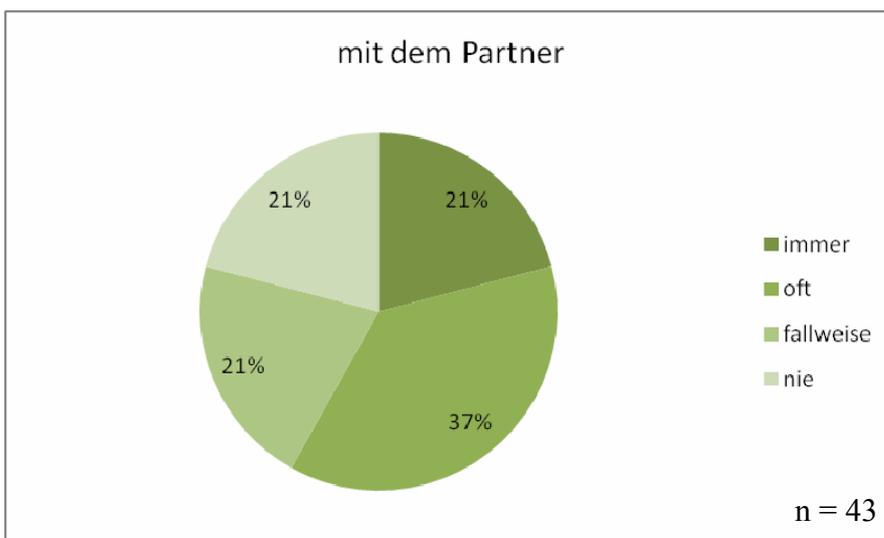


Abb.26: Sporttreiben – mit Partner/in (in Prozent)

Mit den Kindern:

Von den 28 Nennungen betreiben 60,71% „nie“ Sport mit den Kindern. 21,43 % machen dies „fallweise“, 14,29 % „oft“ und 3,57 % bzw. 1 Person betreiben „immer“ Sport mit den Kindern.

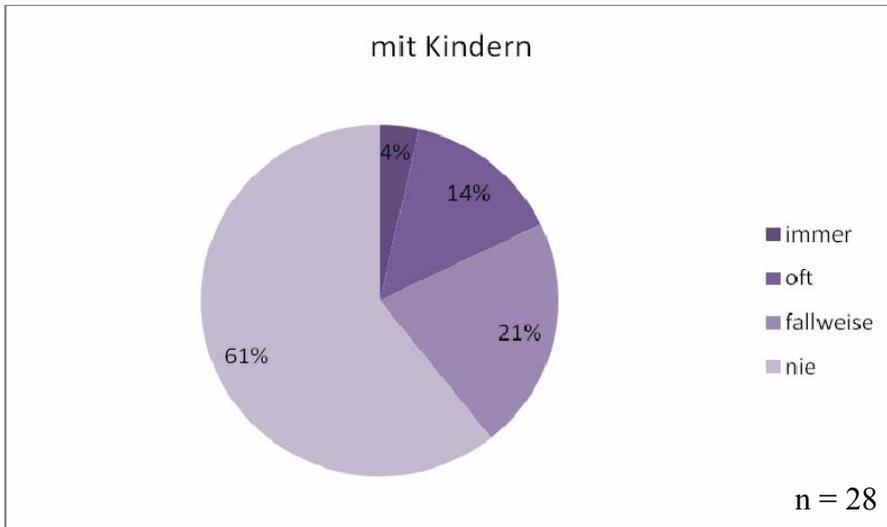


Abb.27: Sporttreiben – mit Kindern (in Prozent)

Mit den Enkelkindern:

Hier verhält es sich ähnlich. Mehr als die Hälfte der 27 Nennungen, nämlich 62,96 % betreiben „nie“ mit ihren Enkelkindern Sport. 18,52 % geben an „oft“ und 14,81 % „fallweise“ mit ihren Enkeln Sport zu treiben. 1 Person hat angegeben immer mit den Enkelkindern Sport zu treiben.

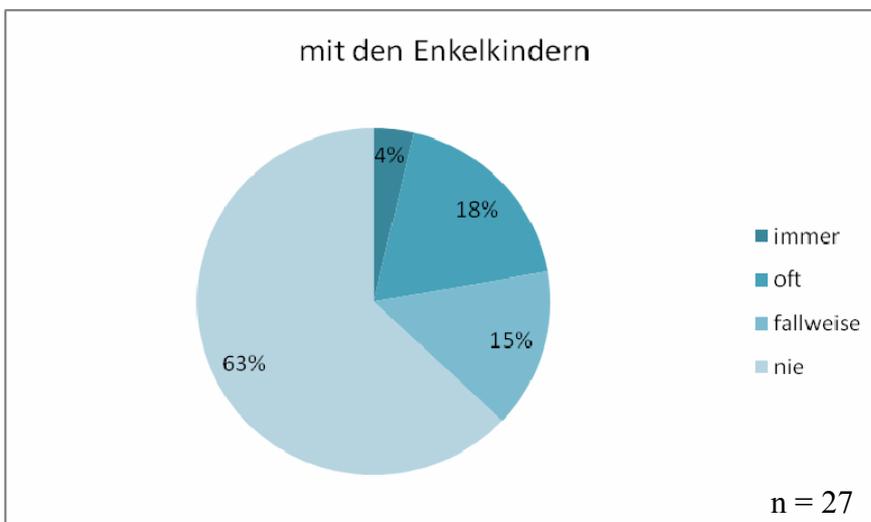


Abb.28: Sporttreiben – mit Enkelkindern (in Prozent)

Mit Freund/innen:

Von den 44 Nennungen hat die Hälfte „immer“ (13,64 %) bzw. „fallweise“ (36,36 %) mit Freund/innen Sport zu treiben angegeben. Jeweils 25 % betreiben „oft“ oder „nie“ Sport mit Freund/innen.

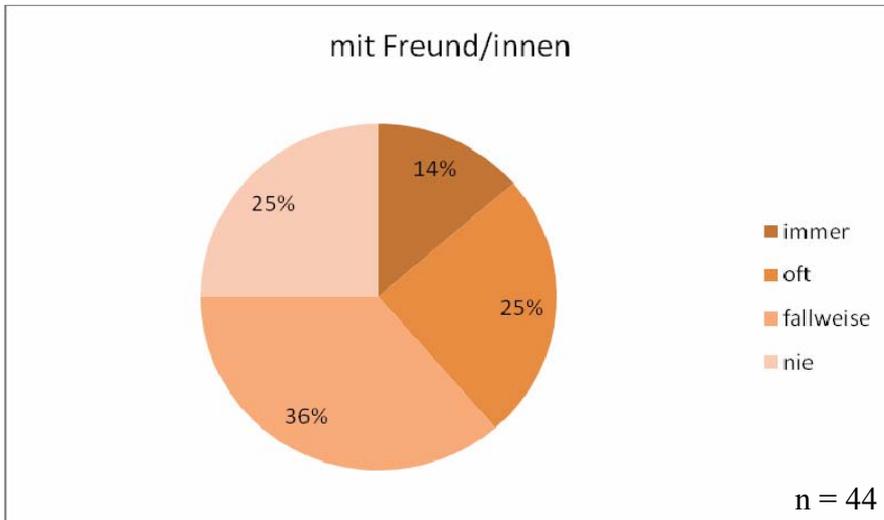


Abb.29: Sporttreiben – mit Freund/innen (in Prozent)

Hier ist zu erkennen, dass die Befragten vorwiegend in der Gruppe Sport treiben.

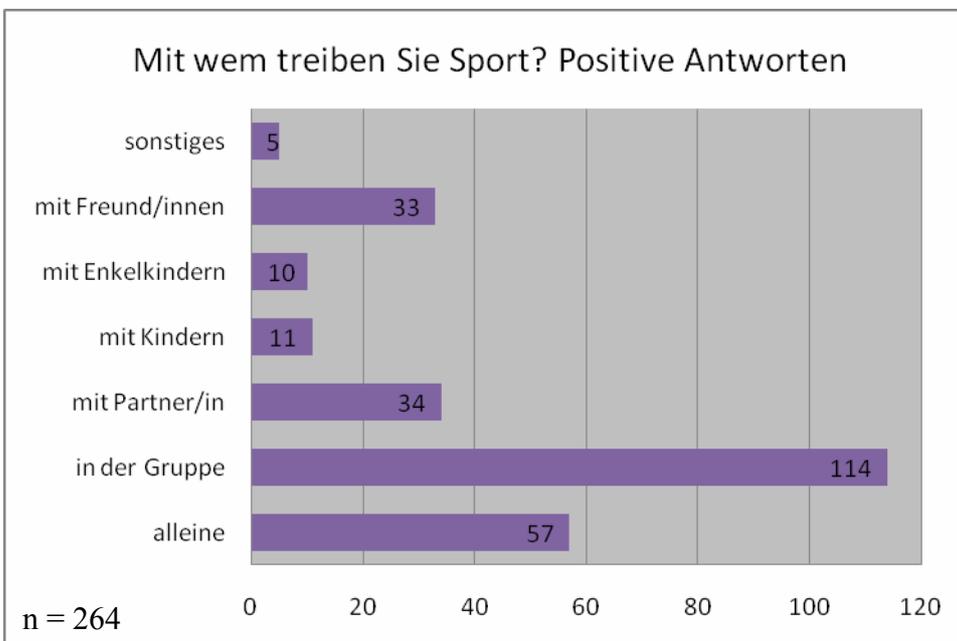


Abb.30: Mit wem treiben Sie Sport? Positive Antworten - Häufigkeiten

## 12.5 Motivation und Auslöser der Bewegungsaktivität

### Frage: Warum treiben Sie Sport

Allgemeines Wohlbefinden:

Bei der Frage nach dem Grund des Sporttreibens gaben von den 115 Nennungen 59,13 % an „immer“ und 33,04 % „oft“ wegen dem allgemeinen Wohlbefinden sportlich aktiv zu sein. Nur 6,96 % gaben an „fallweise“ und 1 Person „nie“ wegen dem allgemeinen Wohlbefinden Sport zu treiben.

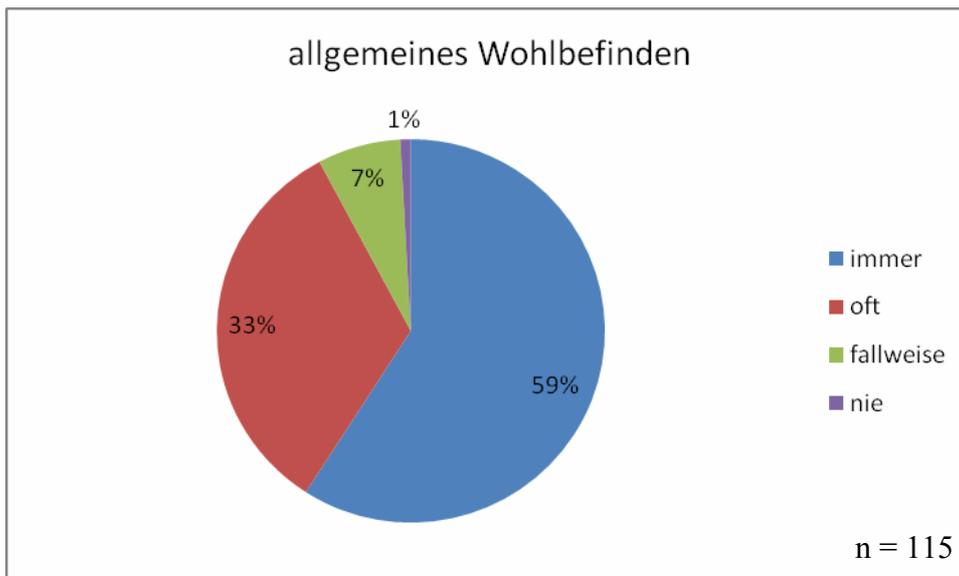


Abb.31: Grund – allgemeines Wohlbefinden (in Prozent)

Körperliche Fitness:

Von den 84 Nennungen haben 59,13 % angegeben „immer“ und 33,33 % „oft“ wegen der körperlichen Fitness Sport zu treiben. 7,14 % haben „fallweise“ wegen der körperlichen Fitness Sport betrieben und 4,76 % „nie“.

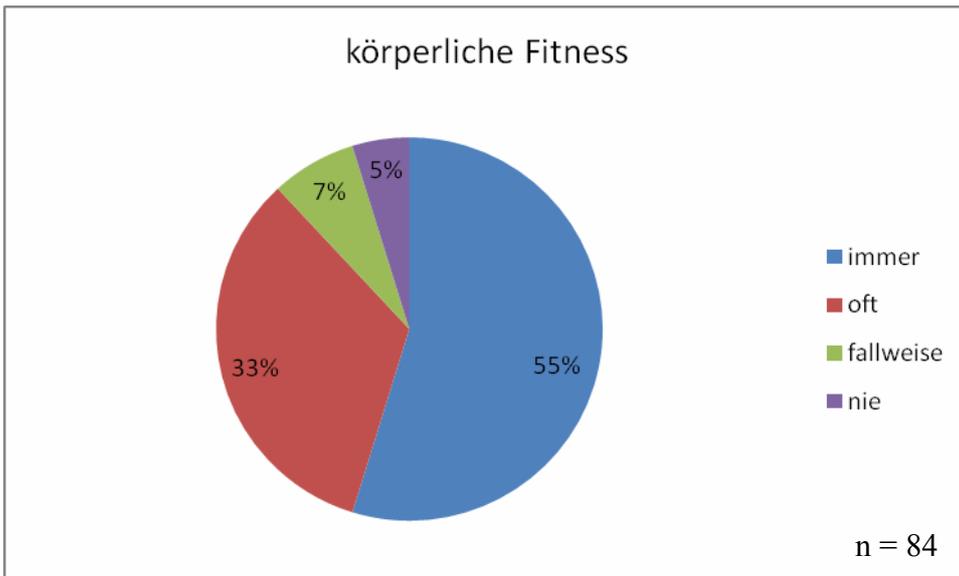


Abb.32: Grund – körperliche Fitness (in Prozent)

#### Spaß und Abwechslung:

Von den 78 Nennungen haben mehr als die Hälfte angegeben „immer“ und 34,62 % „oft“ wegen Spaß und Abwechslung Sport zu treiben. 11,54 % haben „fallweise“ wegen Spaß und Abwechslung Sport betrieben. 1,28 % sahen dieses Motiv nicht als ausschlaggebend für ihre sportliche Betätigung.

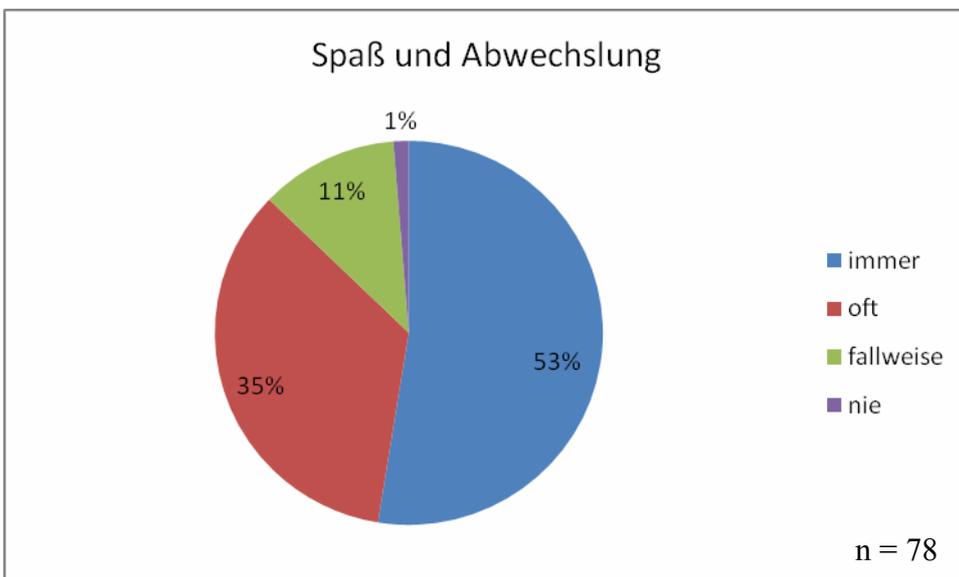


Abb.33: Grund – Spaß und Abwechslung (in Prozent)

### Entspannung:

Der Grund für sportliche Betätigung war bei 40,63 % der Nennungen „immer“ die Entspannung. Für 37,50 % traf dies „oft“ und bei 18,75 % „fallweise“ zu. Für 3,13 % war dies „nie“ ein Grund.

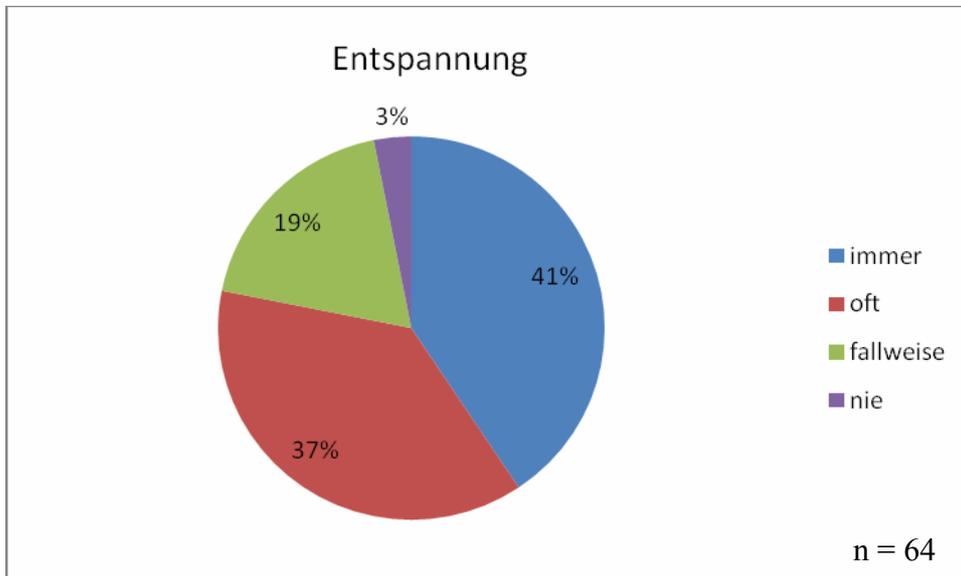


Abb.34: Grund – Entspannung (in Prozent)

### Geselligkeit:

Die Geselligkeit war für 38,24 % „immer“ und für 35,29 % „oft“ der Grund Sport zu treiben. Für 22,06 % traf dies „fallweise“ und für 4,41 % „nie“ zu.

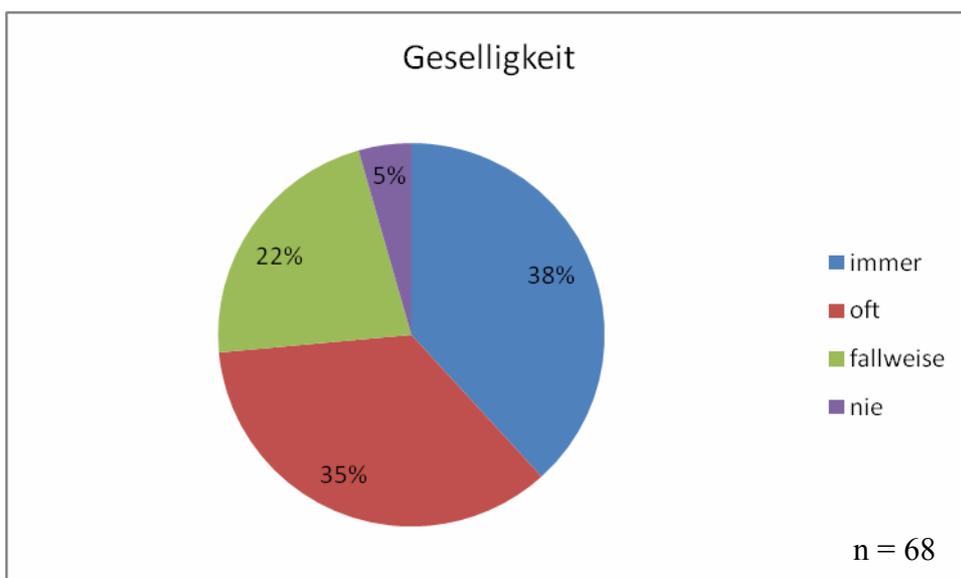


Abb.35: Grund – Geselligkeit (in Prozent)

### Selbstbestätigung:

Als Grund für sportliche Betätigung war die Selbstbestätigung für 27,66 % „immer“ und für 19,15 % „oft“ ausschlaggebend. 29,79 % sahen Selbstbestätigung „fallweise“ als Grund und 23,40 % „nie“ als Grund um sich sportlich zu betätigen.



Abb.36: Grund – Selbstbestätigung (in Prozent)

### Abhärtung gegen Krankheiten:

Von den 62 Nennungen sahen 41,94 % Abhärtung gegen Krankheiten „immer“ als Grund um Sport zu treiben. 29,03 % sahen dies „oft“ und 14,52 % „fallweise“ als Grund. 14,52 % sagen, sie betreiben „nie“ Sport um sich gegen Krankheiten abzu härten.

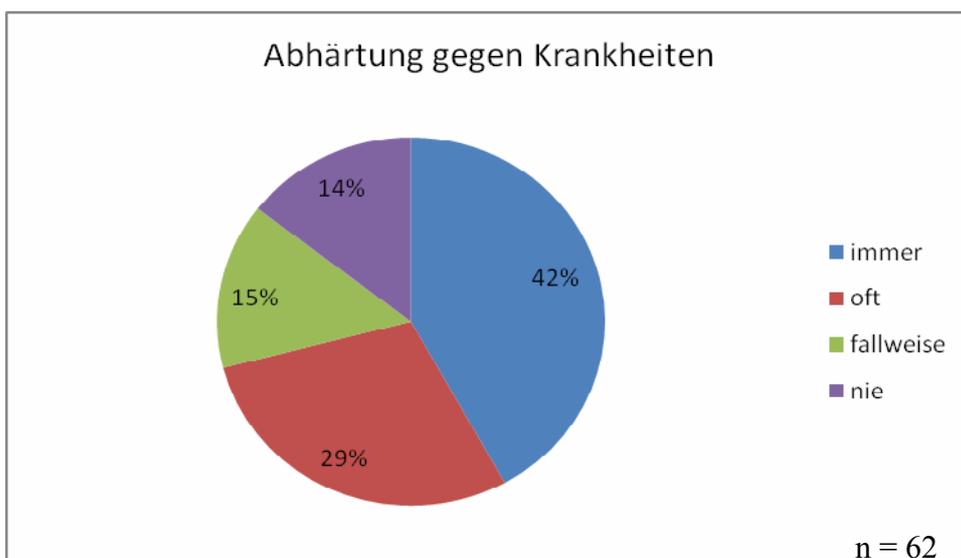


Abb.37: Grund – Abhärtung gegen Krankheiten (in Prozent)

### Geistige Beweglichkeit:

Für knapp die Hälfte war die geistige Beweglichkeit „immer“ der Grund um sportlich aktiv zu sein. Für 17,91 % traf dies „oft“ und für „23,88 % „fallweise“ zu. Auf 8,96 % traf dies „nie“ zu.

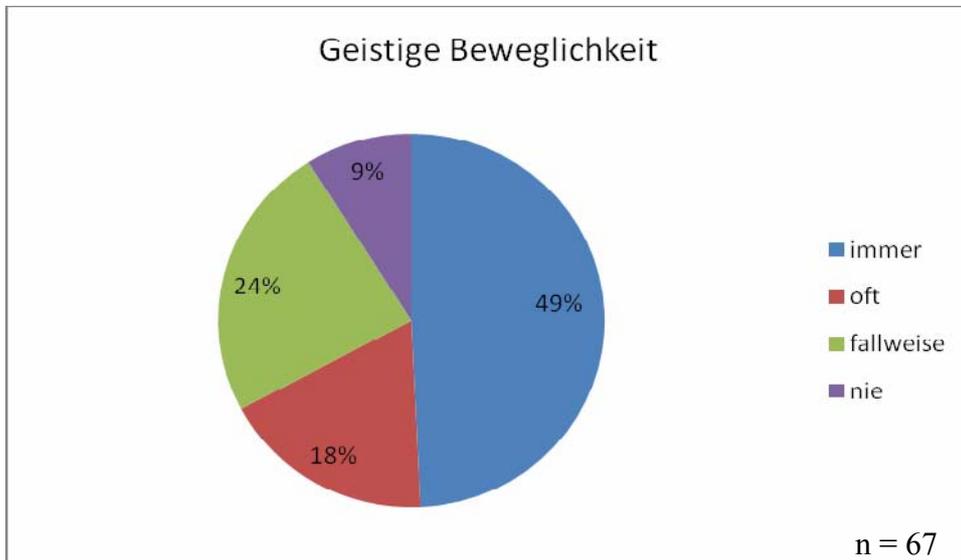


Abb.38: Grund – geistige Beweglichkeit (in Prozent)

### Wettkampf:

Auf die Frage ob der Wettkampf ein Grund sei um Sport zu treiben, antworteten 6,98 % „immer“, 16,28 % „oft“ und 13,95 % „fallweise“. Der Großteil, 62,79 %, meinten, dass der Wettkampf für sie „nie“ ein Grund sei um Sport auszuüben.

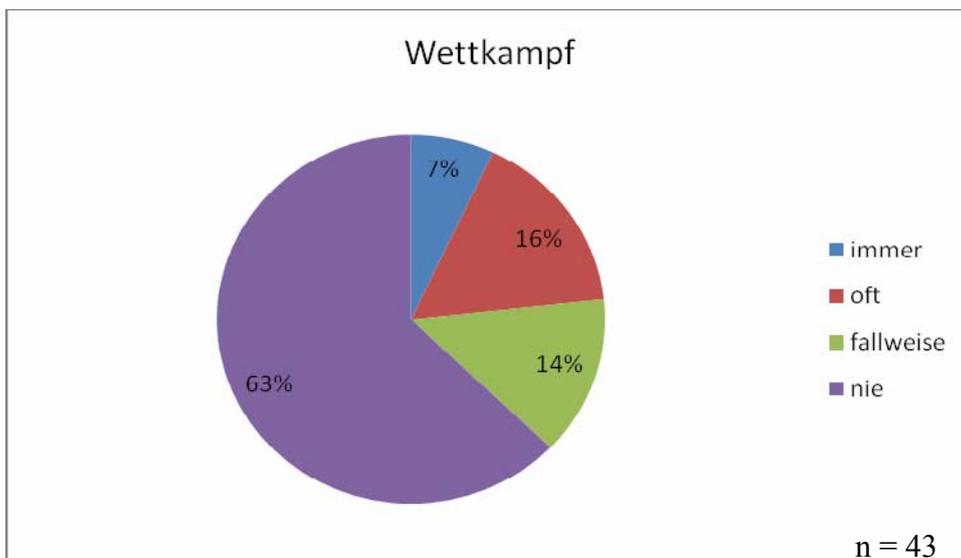


Abb.39: Grund – Wettkampf (in Prozent)

### Anerkennung der Anderen:

Ähnlich wie beim Wettkampf sieht es bei der Anerkennung der Anderen aus. Nur 2,63 % sahen dies „immer“, 7,98 % „oft“ und 13,16 % „fallweise“ als Grund. Für mehr als  $\frac{3}{4}$  der Nennungen war die Anerkennung der Anderen „nie“ der Grund um Sport zu treiben.

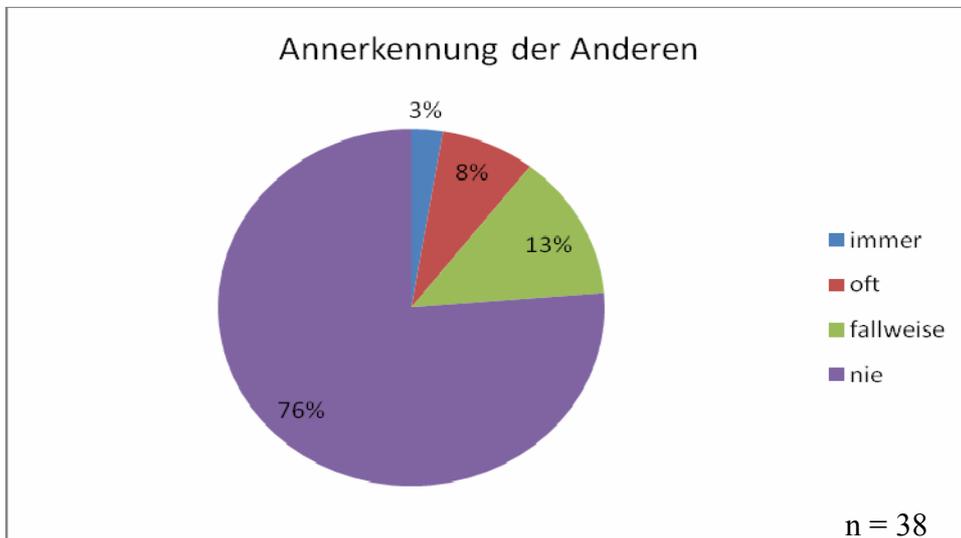


Abb.40: Grund – Anerkennung der Anderen (in Prozent)

Anhand der folgenden Grafik lässt sich deutlich erkennen, dass die Hauptmotive für Sport und Bewegung das allgemeine Wohlbefinden, die körperliche Fitness sowie Spaß und Abwechslung sind. Dies bestätigt die in der Literatur genannten Motive (vgl. Meusel, 1999; Pache, 2003).

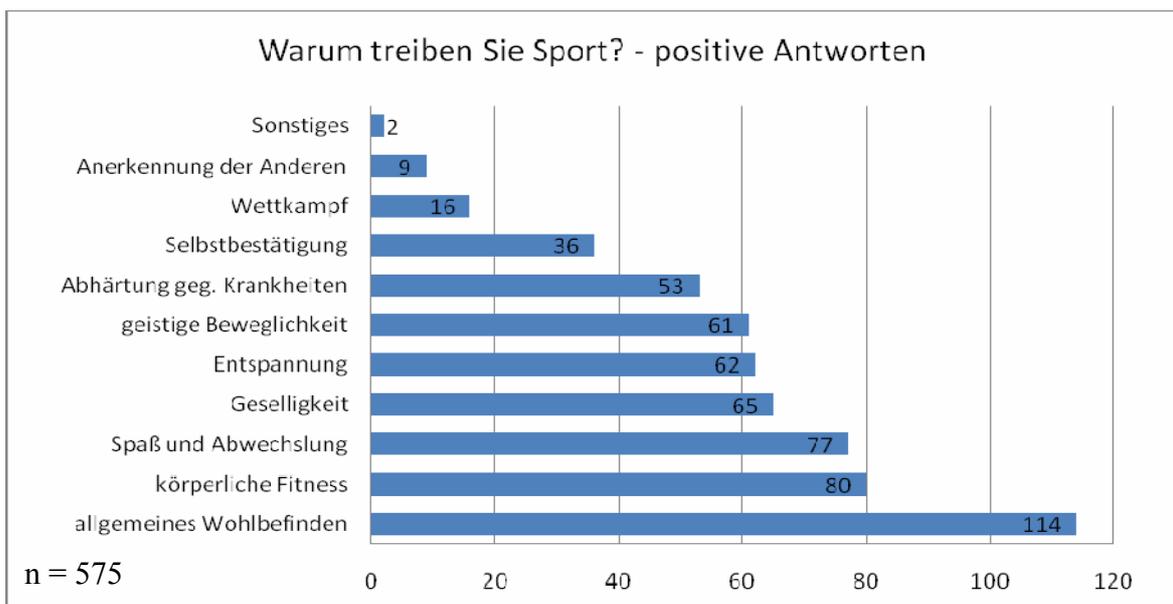


Abb.41: Warum treiben Sie Sport? Positive Antworten – Häufigkeiten

Bei der Frage nach den Gründen für die sportliche Betätigung gab es einige interessante signifikante Unterschiede bezüglich....

- *allgemeines Wohlbefinden:*

Es zeigte sich, je geringer die Ausbildung, desto eher wurde wegen dem allgemeinen Wohlbefinden Sport betrieben. Teilnehmer/innen mit einem Pflichtschulabschluss nannten diesen Grund am häufigsten, hingegen Hochschul- bzw. Universitätsabsolventen am seltensten ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,046$ ). Weiters nannten Personen, die alleine in einem Haushalt leben signifikant häufiger allgemeines Wohlbefinden als Grund für sportliche Betätigung ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,009$ ).

- *Spaß und Abwechslung:*

Bei der Ausprägung Spaß und Abwechslung gab es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich des Alters. Die Altersgruppe der 56-60 Jährigen nannten den Grund am häufigsten (80 % immer), die bis 55 Jährigen und 61-65 Jährigen signifikant am seltensten ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,027$ ).

- *Geselligkeit:*

Hier zeigte sich ebenfalls, dass je geringer die Ausbildung war, desto eher wurde aus Geselligkeit Sport betrieben. Die Personen mit einem Pflichtschulabschluss nannten den Grund signifikant am häufigsten, die Teilnehmer/innen mit einem Hochschul- bzw. Universitätsabschluss hingegen signifikant am wenigsten ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,036$ ).

- *Selbstbestätigung:*

Hier hat sich gezeigt, dass besonders die Altersgruppen der 56-60 und 71-75 Jährigen Sport als Selbstbestätigung betreiben ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,048$ ).

- *Wettkampf:*

Bei dieser Ausprägung gab es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich des Geschlechts. Wettkampf ist für Männer signifikant häufiger der Grund für sportliche Betätigung als für Frauen ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,025$ ).

## Wiedereinstieg zu Bewegung und Sport

Auf die Frage, ob es ein bestimmtes Ereignis im Leben gab, das zu mehr Bewegung und Sport beigetragen hat, nannten 49 der insgesamt 131 befragten Teilnehmer/innen als Grund „das Ende der Erwerbstätigkeit“. 39 Personen knüpften dies an „kein bestimmtes Ereignis“. Für 21 der Befragten war „Krankheit“ ein Auslöser. 10 Personen gaben unter „Sonstiges“ z.B. Gewichtszunahme, Raucherentwöhnung, Spaß an Bewegung oder Empfehlung des Arztes an. Für 9 Befragte war die „Trennung oder der Tod des Partners“ ein Ereignis, das zu Bewegung und Sport bewegt hat. „Beruflicher Umstieg“ und „Auszug der Kinder“ wurden nur 2 bzw. ein Mal als Grund genannt.

Etwas aus der Reihe getanzt ist die Altergruppe der bis 55-Jährigen, die sich signifikant von den anderen unterschieden hat, wo der Hauptgrund das Ende der Erwerbstätigkeit war ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,012$ ).

Weiters ließ sich hinsichtlich der Ausbildung erkennen, dass für Personen mit einem Pflichtschulabschluss oder einer Lehre, das Ende der Erwerbstätigkeit der Grund für einen (Wieder-)einstieg war. Hingegen Personen mit Matura oder einer höheren abgeschlossenen Ausbildung, kein bestimmtes Ereignis für ihren (Wieder-)einstieg verantwortlich machten ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,00$ ).

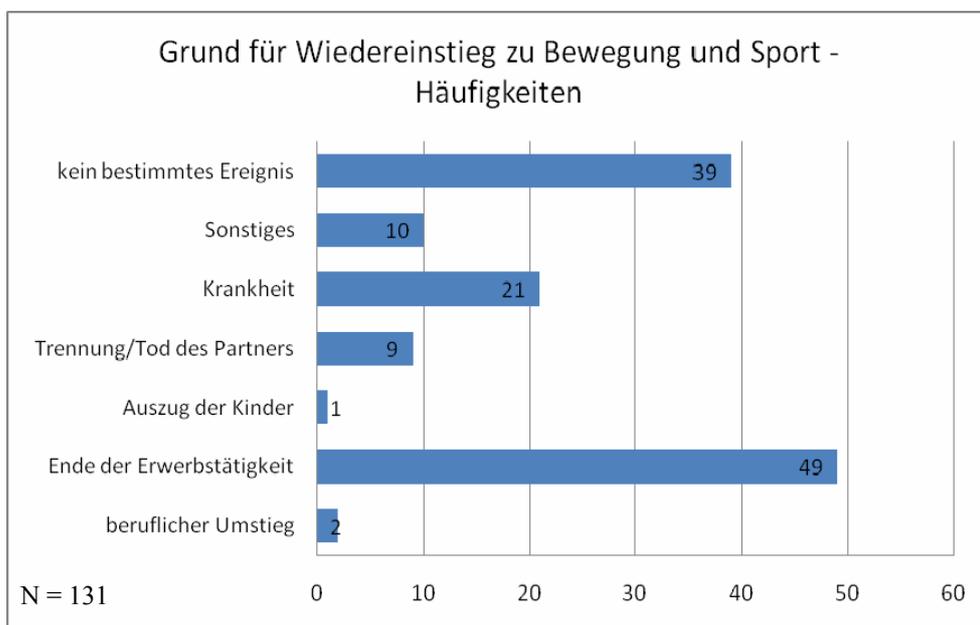


Abb.42: Gründe für Wiedereinstieg zu Bewegung und Sport – Häufigkeiten

## 12.6 Zielgruppenansprache der Werbung

### Frage: Von welcher Bezeichnung fühlen Sie sich persönlich angesprochen?

Senior/innen:

Als Senior/innen fühlten sich 40 % der Befragten „immer“ und knapp 32 % „oft“ angesprochen. Ca. 7 % fühlten sich von der Bezeichnung Senior/innen „fallweise“ und rund 22 % „nie“ persönlich angesprochen.

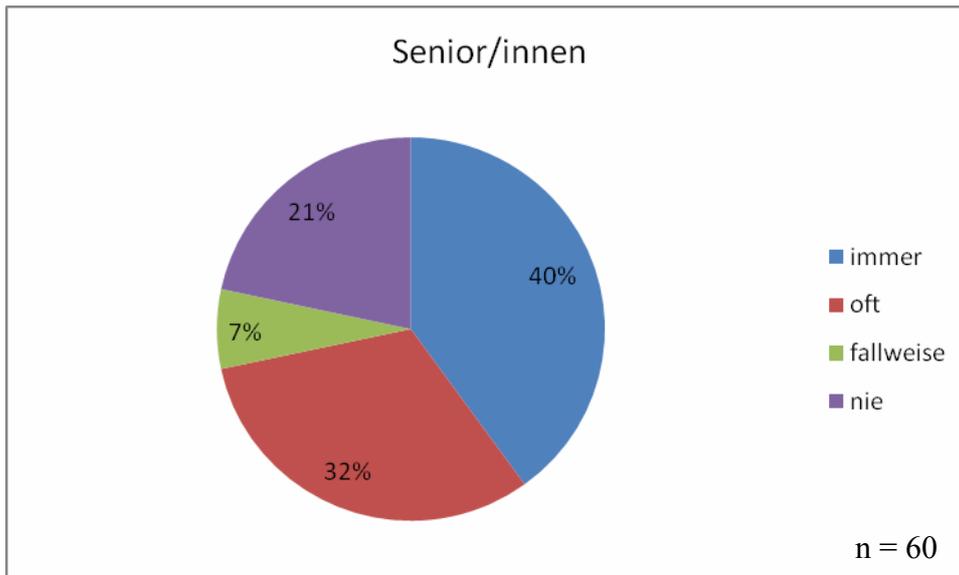


Abb.43: Bezeichnung – Senior/innen (in Prozent)

Pensionist/innen:

Von der Bezeichnung Pensionist/innen fühlten sich ca. 26 % der befragten Teilnehmer/innen „immer“ und ca. 42 % „oft“ angesprochen. Rund 19 % sagten „fallweise“ und 13 % „nie“.

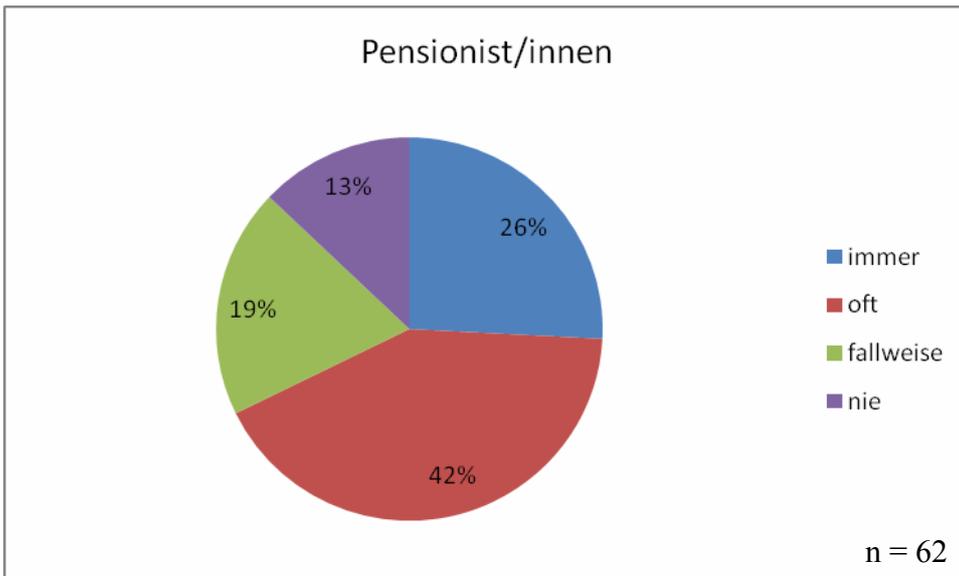


Abb.44: Bezeichnung - Pensionist/innen (in Prozent)

50 Plus:

Als 50 Plus sahen sich 46 % der Befragten „immer“ und 22 % „oft“ angesprochen. Knapp 21 % fühlten sich durch die Bezeichnung 50 Plus „fallweise“ und 11 % „nie“ angesprochen.

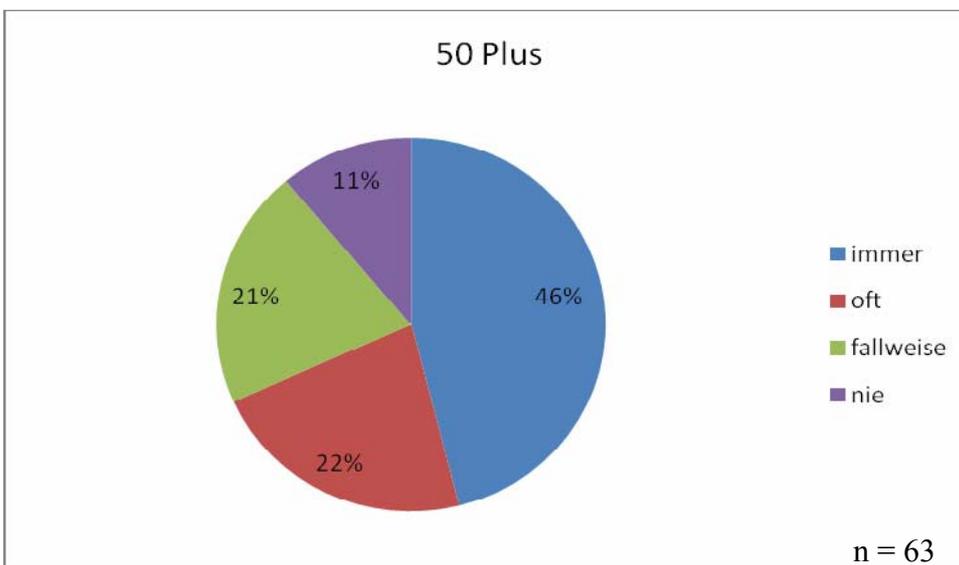


Abb.45: Bezeichnung – 50 Plus (in Prozent)

### Ältere:

Als Ältere fühlten sich 20 % bzw. 15 % der Befragten „immer“ bzw. „teilweise“ persönlich angesprochen. 37,5 % sagten „fallweise“ und 27,5 % gaben an, sich von der Bezeichnung Ältere „nie“ angesprochen zu fühlen.

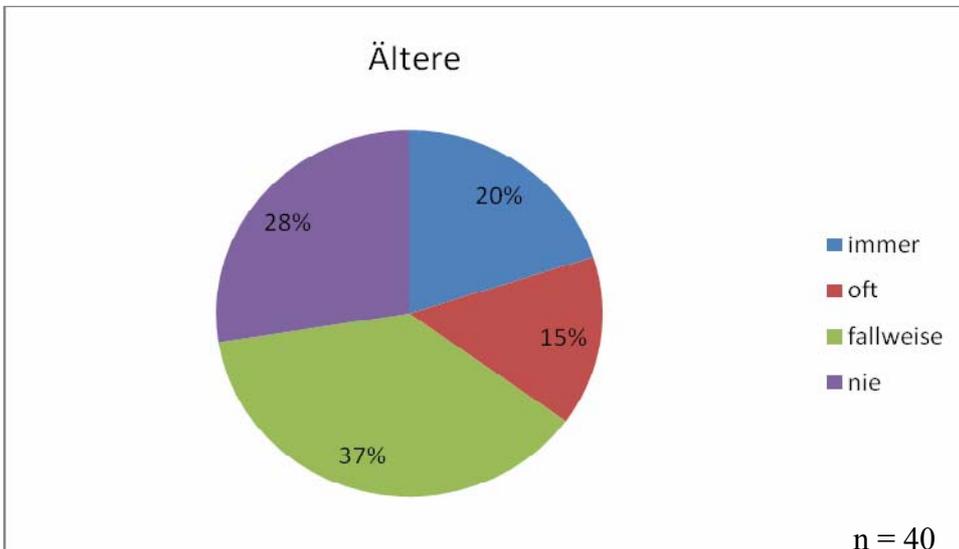


Abb.46: Bezeichnung – Ältere (in Prozent)

### Junggebliebene:

Als Junggebliebene fühlten sich 43 % „immer“ und 25 % der befragten Teilnehmer/innen „oft“ angesprochen. „Fallweise“ fühlten sich 26 % als Junggebliebene, 6 % jedoch „nie“.

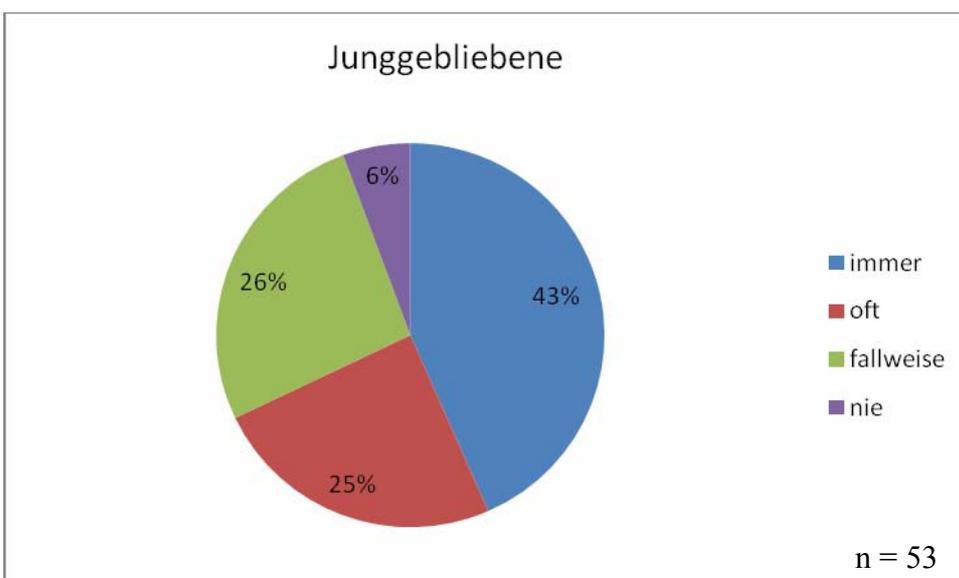


Abb.47: Bezeichnung – Junggebliebene (in Prozent)

Oldies:

Von der Bezeichnung Oldies fühlten sich 18 % bzw. 26 % „immer“ bzw. „oft“ angesprochen. Der Großteil, 16 % bzw. 39 %, fühlte sich jedoch nur „fallweise“ bzw. „nie“ als Oldie.

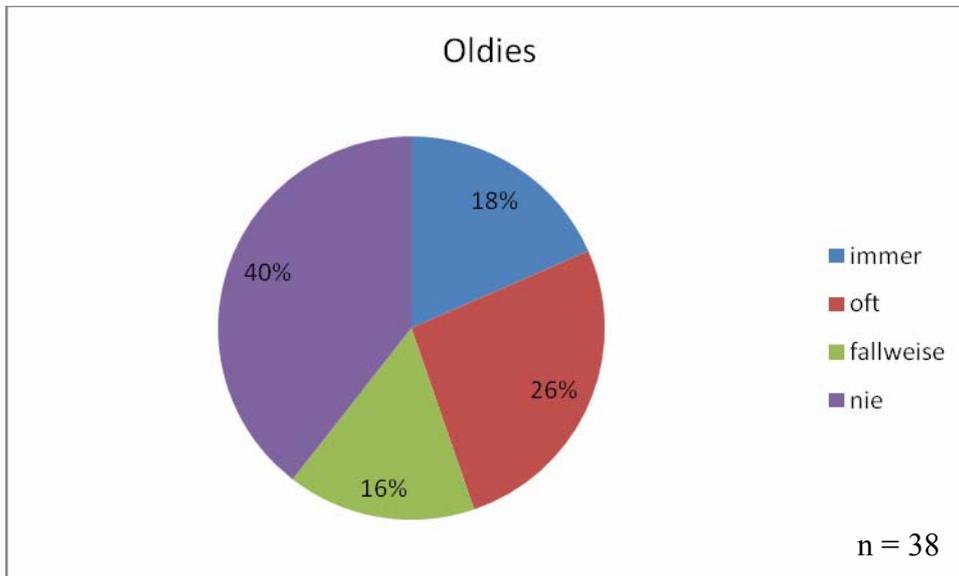


Abb.48: Bezeichnung – Oldies (in Prozent)

Nachstehende Grafik soll einen Überblick darüber geben, von welchen Bezeichnungen sich die Teilnehmer/innen vorwiegend angesprochen fühlten. Dabei wurden die positiven Antworten (immer, oft, fallweise) pro Bezeichnung zusammengefasst. Dabei ist zu erkennen, dass die Bezeichnung

1. **50 Plus** mit 56 positiven Nennungen das Ranking anführt.
2. Gefolgt von den Bezeichnungen **Pensionist/innen** und
3. **Junggebliebene**
  - Durch die Bezeichnung **Oldies** fühlen sich die wenigsten angesprochen.

Dabei ergaben sich auch einige interessante signifikante Unterschiede.

Frauen fühlen sich eher durch Senior/innen angesprochen als Männer. Bei den Frauen ist die Diskrepanz zwischen immer und nie relativ groß, entweder fühlen sie sich angesprochen oder nicht. Bei den Männern liegt der Schwerpunkt bei oft und fallweise ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,037$ ). Durch die Bezeichnung Oldies fühlen sich Frauen gar nicht angesprochen, Männer hingegen schon oft ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,031$ ).

Interessant war auch, dass sich die Teilnehmer/innen vor allem ab einem Alter von 61 Jahren sowohl als Pensionist/innen und Senior/innen fühlten ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,00$ ).

Weiters gab es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich der *Ausbildung* und der Bezeichnung Pensionist/in. Je geringer die Ausbildung, desto eher fühlten sich Personen durch die Bezeichnung Pensionist/in angesprochen. Pflichtschulabsolventen fühlten sich signifikant häufiger als Pensionist/innen (63 % oft) als Personen mit einem Hochschul- oder Universitätsabschluss (75 % nie) ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,011$ ).

Hinsichtlich der *Wohnsituation* gab es einen signifikanten Unterschied zwischen allein lebenden Personen und Personen, die mit den Kindern im gemeinsamen Haushalt leben, was wohl auf das Alter zurückzuführen ist. Teilnehmer/innen, die alleine leben, fühlten sich signifikant häufiger von der Bezeichnung Pensionist/in angesprochen, als diejenigen, die mit den Kindern im gemeinsamen Haushalt leben (100% nie) ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,001$ ).

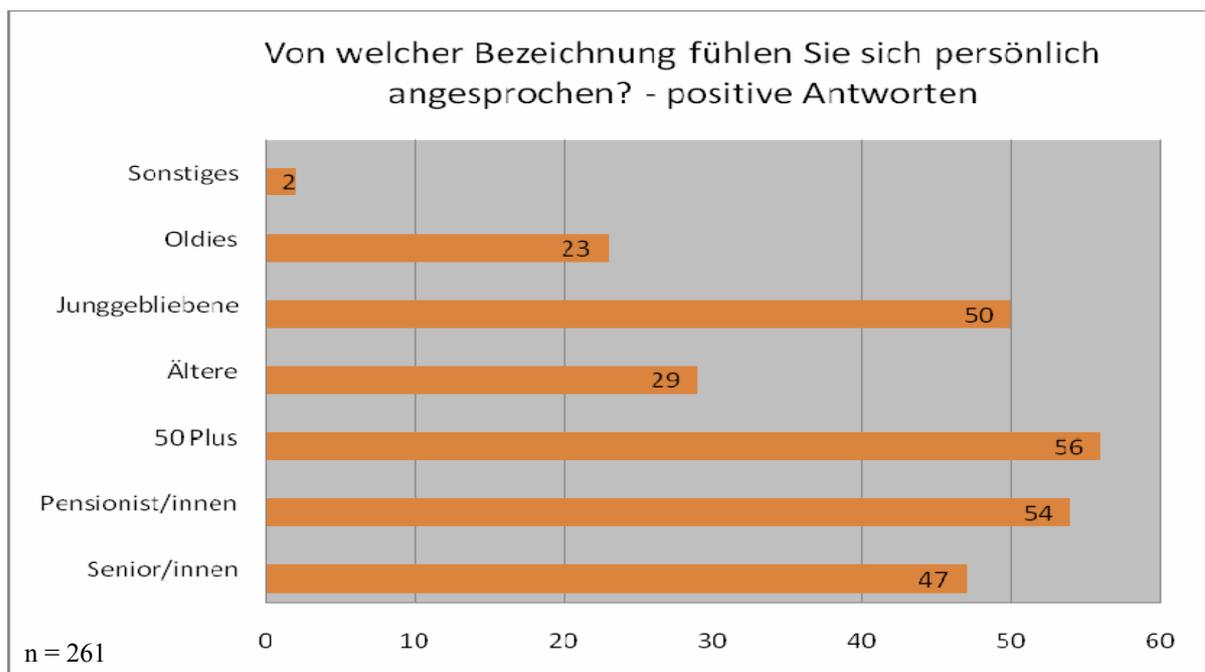


Abb.49: Von welcher Bezeichnung fühlen Sie sich persönlich angesprochen? Positive Antworten – Häufigkeiten

### **Frage: Wie haben Sie von diesem Kurs erfahren?**

Von großem Interesse war die Frage nach der Ansprache der Teilnehmer/innen, um daraus eventuelle Trends ablesen zu können.

Der Großteil der Teilnehmer/innen, 49 Personen (bzw. 37,4%), wurde durch Freunde oder Verwandte auf den Kurs aufmerksam gemacht. 28 Personen (21,4%) haben angegeben, dass sie durch den Pensionistenclub oder Seniorenbund auf die Kurse aufmerksam gemacht wurden. Weitere 17 Personen (13%) wurden durch Arzt bzw. Apotheker auf die Kurse aufmerksam gemacht. Weitere Nennungen entfielen auf Broschüren, Folder und Sportvereine. Vereinzelt auf Plakate, Zeitungen, Alpenverein oder Krankenkasse.

Signifikante Unterschiede in der Ansprache haben sich vor allem hinsichtlich des Familienstandes ergeben. Es hat sich gezeigt, dass ledige und verheiratete Teilnehmer/innen signifikant häufiger durch Freunde und Verwandte von den Angeboten erfahren haben. Geschiedenen Teilnehmer/innen wurden durch Freunden und Verwandten, als auch durch den Pensionistenclub oder Seniorenbund auf die Angebote aufmerksam gemacht. Getrennt lebende Teilnehmer/innen wurden signifikant häufiger durch den Sportverein und verwitwete Personen am häufigsten durch den Pensionistenclub bzw. Seniorenbund auf die Angebote hingewiesen ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,030$ ).

Die Tendenz zeigte deutlich, dass die Ansprache über Freunde und Verwandte am stärksten ausgeprägt ist. Dies legt den Schluss nahe, dass die Mund zu Mund Propaganda als einer der bedeutendsten Kommunikationswege zu sehen ist. Siehe mehr zu Kommunikationswege in Kapitel 9.2.3. und Allmer et al., 2000.

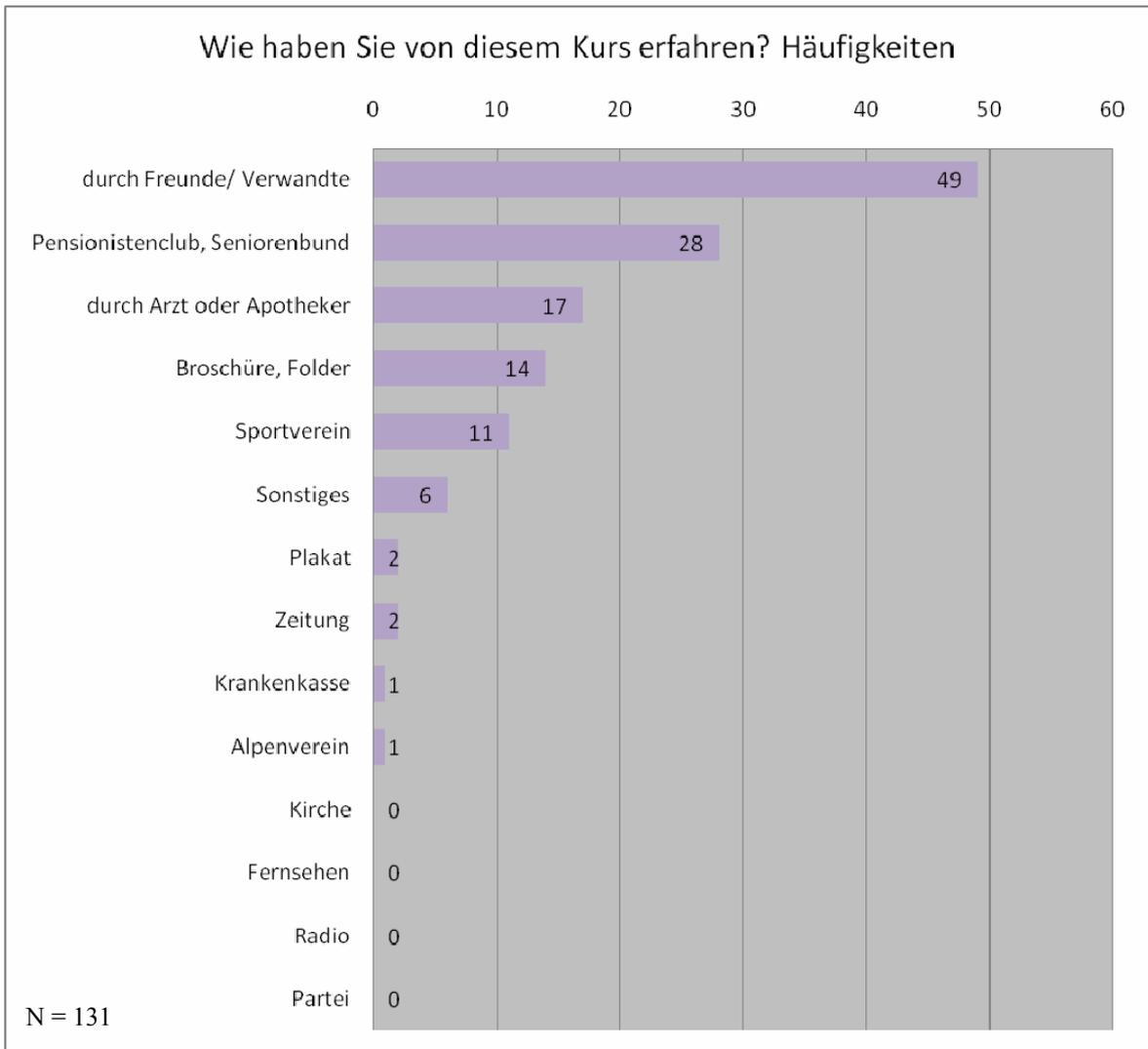


Abb.50: Wie haben sie von diesem Kurs erfahren? Häufigkeiten

## 12.7 Beweggründe zu diesen und möglichen anderen Kurse

### Frage: Warum haben Sie sich entschieden, daran teilzunehmen?

Die Antworten auf diese offene Frage wurden zunächst in 10 Kategorien eingeteilt. Der Großteil der Befragten, 28 Personen, hat angegeben einen der Kurse zu besuchen, um beweglich bzw. gelenkig zu bleiben. 20 Personen sahen Fitness oder körperliche Ertüchtigung als Grund für ihre Teilnahme. Weitere 18 Teilnehmer/innen gaben an aus gesundheitlichen Gründen an einem der Kurse teilzunehmen. 8 Personen nannten Geselligkeit bzw. Freunde treffen als Grund für ihre Teilnahme. Vereinzelt wurden ärztliche Empfehlung, Spaß, Wohlbefinden, Regelmäßigkeit oder Nähe zum Wohnort als Grund zur Teilnahme angegeben. Unter sonstige Gründe wurden unter anderem die

Ergänzung zum Training, aus Zeitvertreib, aus Interesse Nordic Walking richtig zu lernen, weil der Partner mich geschickt hat oder auf Empfehlung durch Bekannte genannt.

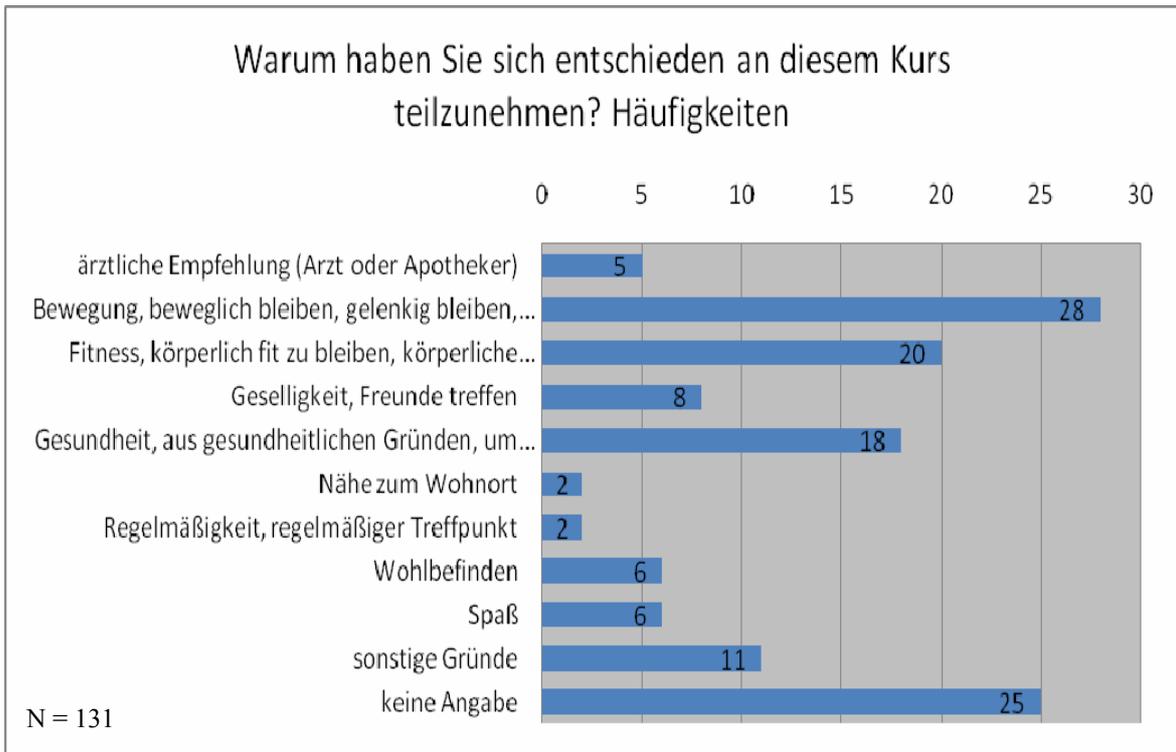


Abb.51: Warum haben Sie sich entschieden an diesem Kurs teilzunehmen? Häufigkeiten

### Teilnahme an weiteren Kursen

Auf die Frage, ob die Teilnehmer/innen noch andere Kurse besuchen, antworteten rund 80 % mit „nein“. 20 % bzw. 26 Personen besuchen zusätzlich zu dem jeweiligen Kurs noch mindestens einen weiteren bzw. betreiben zusätzlich Bewegung und Sport.

Hier war auffällig, dass die Altersgruppe der 56-60 Jährigen signifikant häufiger zusätzlich andere Kurse besuchten (46 % ja), alle anderen Altersgruppen hingegen kaum ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,014$ ).



Abb.52: Besuchen Sie noch andere Kurse?

Wenn ja, welche Kurse:

Hier haben 7 Teilnehmer/innen angegeben zusätzlich Gymnastik zu betreiben. Wobei ich Bauch-Bein-Po, Frauengymnastik, Seniorengymnastik und Wirbelsäulengymnastik ebenfalls zu dieser Kategorie zähle. Als weitere Kurse wurden unter anderem Kieser Training, Pilates, Nordic Walking, Schießen, Aqua Aerobic und Tanzkurse angegeben. Auch Computer- und Sprachkurs wurde hier angegeben. Die Tendenz geht jedoch in Richtung Gymnastik.

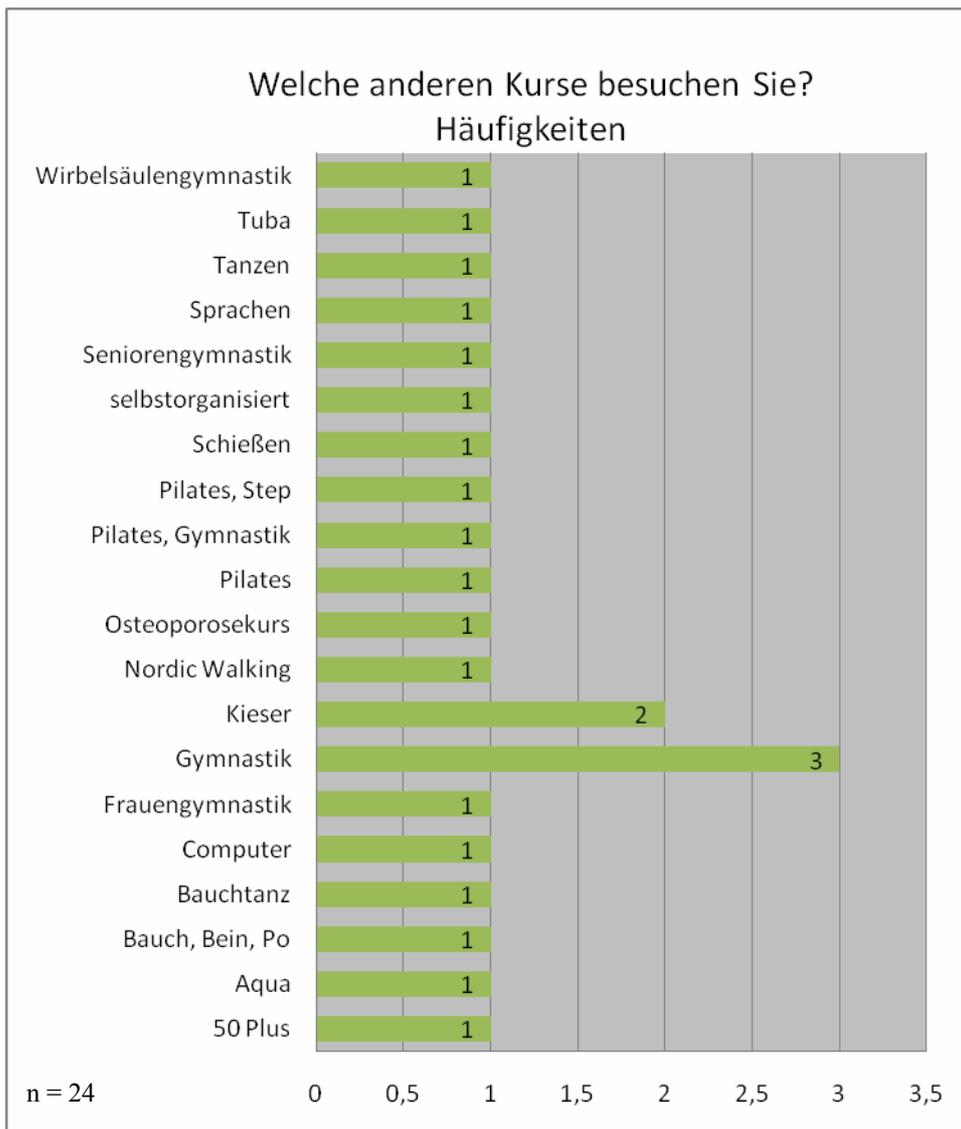


Abb.53: Welche anderen Kurse besuchen sie? Häufigkeiten

Wenn ja, bei welchem Anbieter:

Auf die Frage nach dem Anbieter wurde neben der Selbstorganisation WAT und Kieser, am häufigsten die Volkshochschule genannt.

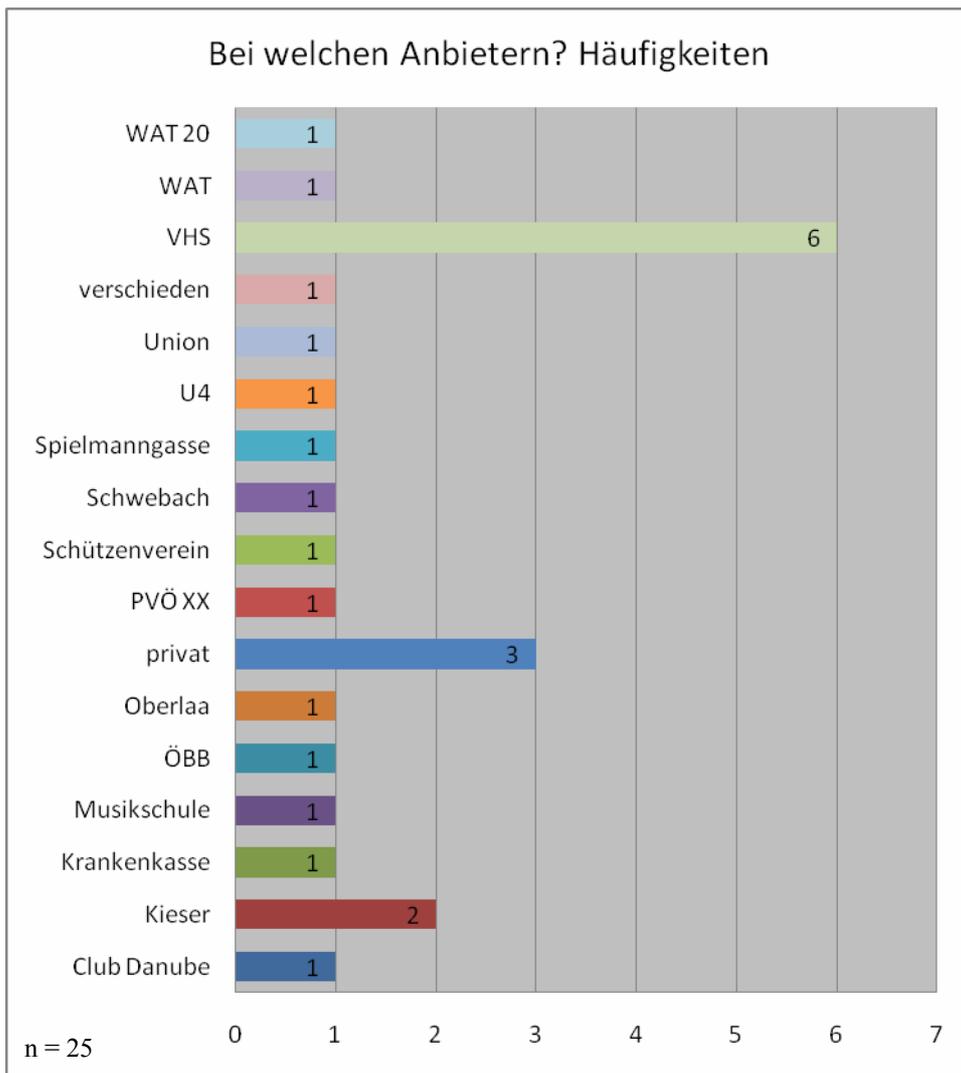


Abb.54: Bei welchen Anbietern? Häufigkeiten

## 12.8 Erreichbarkeit der Kurse

### Frage: Wie erreichen Sie diesen Kurs?

Die Mehrheit der befragten Teilnehmer/innen, 59 Personen, erreicht den Kurs mit öffentlichen Verkehrsmitteln. 53 Teilnehmer/innen haben angegeben zu Fuß zum Kurs zu gehen. An dritter Stelle, von 12 Personen angegeben, steht die selbständige Anfahrt mit dem Auto. 5 der Teilnehmer/innen fahren mit dem Fahrrad zum Kurs und 2 Teilnehmer/innen haben angegeben von Bekannten oder Verwandten zum Kurs gebracht zu werden.

Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied hinsichtlich des Geschlechts. Männer fuhren signifikant häufiger mit dem Auto, Frauen gingen häufiger zu Fuß! Öffentliche Verkehrsmittel nutzten beide in etwa gleich ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,00$ ).

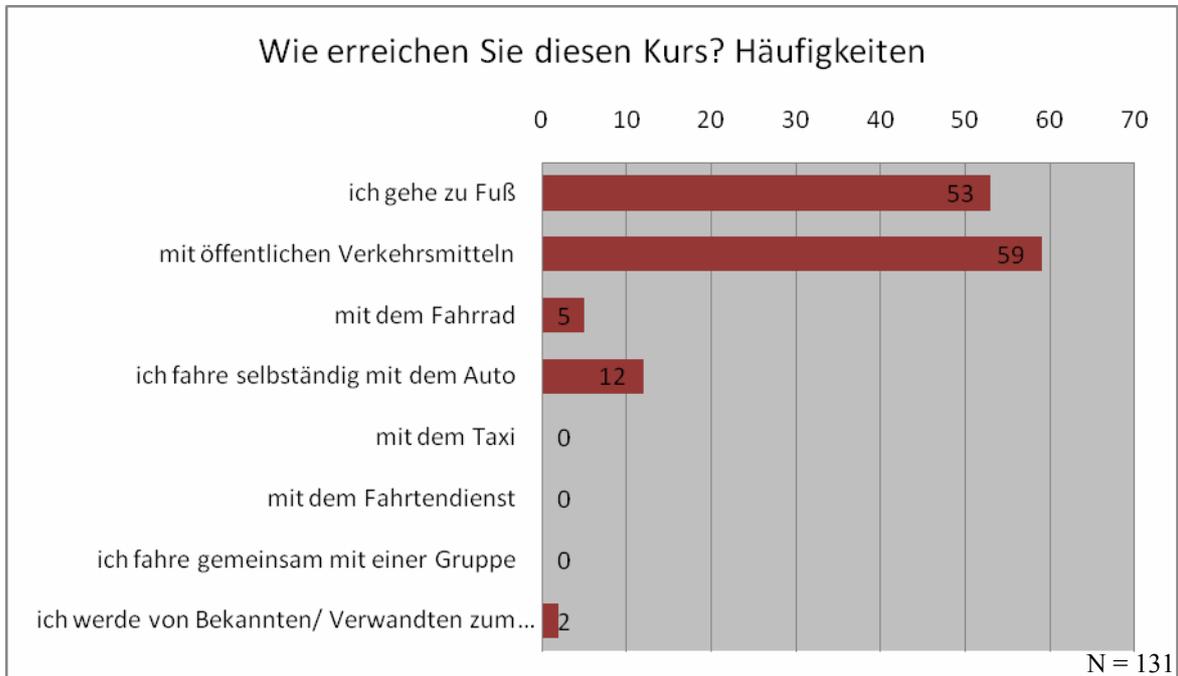


Abb.55: Wie erreichen Sie diesen Kurs? Häufigkeiten

**Frage: Distanz Kursort zu Wohnort**

Im Durchschnitt brauchten die Teilnehmer/innen rund 20 Minuten um zum Kursort zu gelangen. Die kürzeste Entfernung beträgt 2 Minuten und die längste 70 Minuten.

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Wie weit entfernt liegt der Kursort von ihrem Wohnort? Anfahrtszeit in Min.	131	2	70	20,14	14,528

Tab.4: Mittelwert – Entfernung des Kursortes vom Wohnort

## 12.9 Teilnahme am Kurs

### Frage: Seit wann besuchen Sie diesen Kurs?

Im Durchschnitt besuchten die Teilnehmer/innen die Kurse bereits seit 7,5 Jahren. Teilweise waren die Teilnehmer/innen erst seit kurzem dabei, teilweise bereits seit 42 Jahren.

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Seit wann besuchen sie diesen Kurs?	130	0	42	7,58	8,659

Tab.5: Mittelwert – Seit wann besuchen Sie diesen Kurs

### Frage: Besuchen Sie den Kurs nur im Sommersemester, Wintersemester oder das ganze Jahr?

Mehr als  $\frac{3}{4}$  der Teilnehmer/innen, 87 %, besuchten die Kurse das ganze Jahr über. 10 % besuchten die Kurse nur im Sommersemester und 3 % nur im Wintersemester.

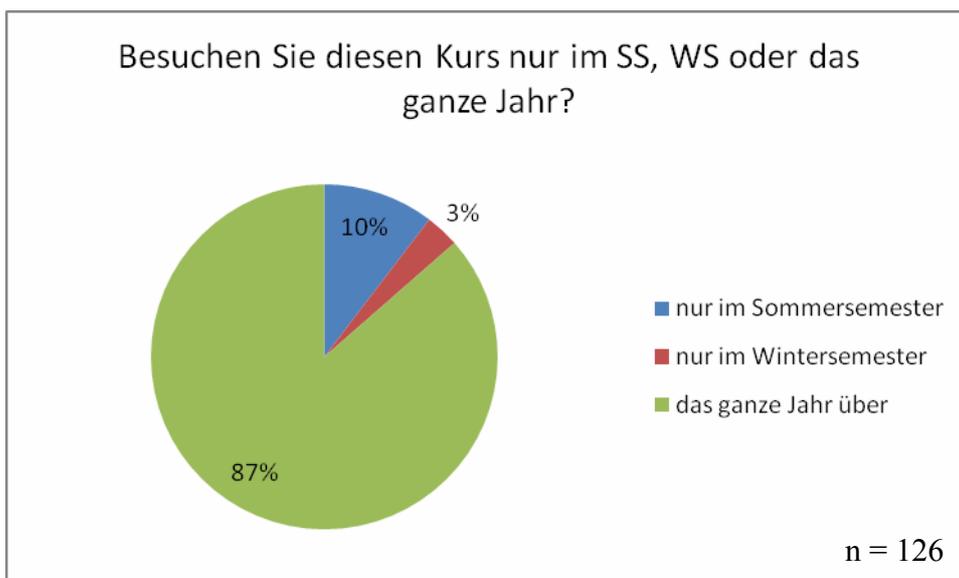


Abb.56: Teilnahme am Kurs (in Prozent)

## 12.10 Auswahl des Kurses

### Frage: Warum besuchen Sie genau diesen Kurs?

Diese Frage sollte Aufschluss darüber geben, ob bzw. warum ein spezieller Kurs besucht wird.

Wegen Freunden:

Auf die Frage, ob es zutrifft, dass die Teilnehmer/innen diesen Kurs wegen der Freunde besuchten, antworteten 45 % mit „voll“ und 18 % mit „eher“. Jeweils 18 % der Befragten sagten „eher nicht“ bzw. „gar nicht“.

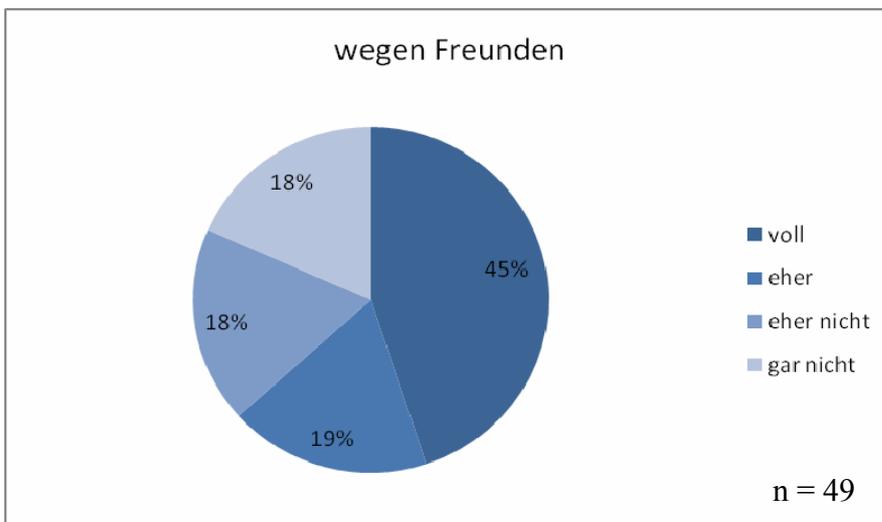


Abb.57: Warum dieser Kurs – wegen Freunden (in Prozent)

Wegen der Nähe zum Wohnort:

Für 59 % der befragten Teilnehmer/innen traf es „voll“, für 26 % „eher“ zu, dass sie den Kurs wegen der Nähe zum Wohnort besuchten. 7 % fanden diesen Grund „eher nicht“ bzw. „gar nicht“ zutreffend.



Abb.58: Warum dieser Kurs – wegen der Nähe zum Wohnort (in Prozent)

Wegen dem speziellen Angebot:

Wegen dem speziellen Angebot, genau diesen Kurs zu besuchen, trifft für 71 % der Befragten „voll“ zu. Für 25 % trifft dies „eher“ und für 4 % eher nicht“ zu. Auf diese Frage hat niemand mit „trifft gar nicht zu“ geantwortet.

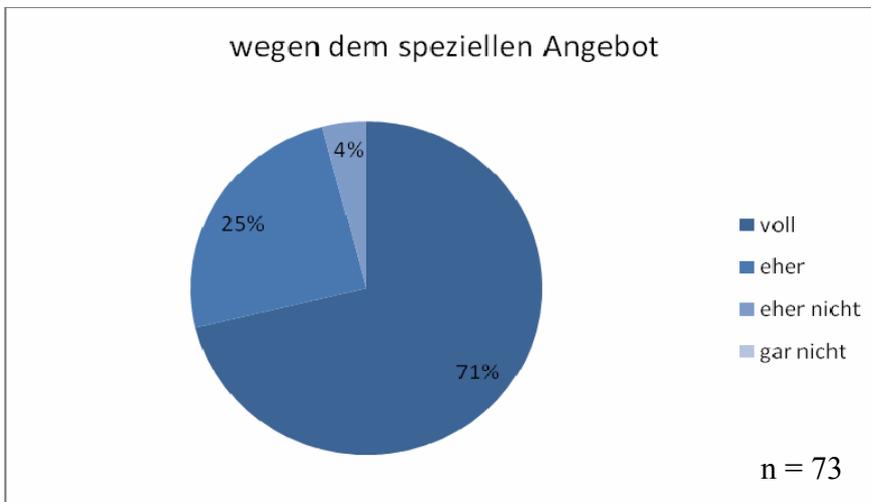


Abb.59: Warum dieser Kurs – wegen dem speziellen Angebot (in Prozent)

Wegen Kursleiter/in:

Für 65 % der Teilnehmer/innen trifft es „voll“ zu, dass sie diesen Kurs wegen dem bzw. der Kursleiter/in besuchten. Für 18 % traf dies „eher“ zu und 9% sagten, dass es „eher nicht“ und 8 %, dass es „gar nicht“ zutrifft.

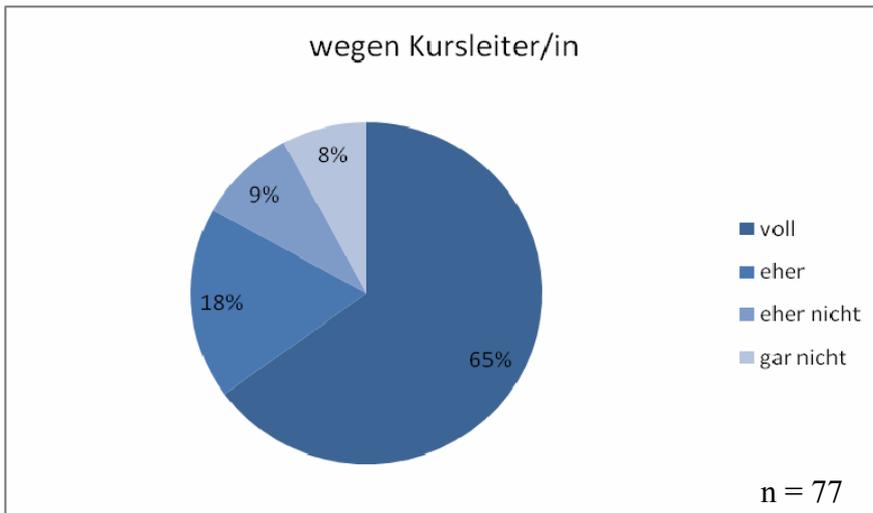


Abb.60: Warum dieser Kurs – wegen Kursleiter/in (in Prozent)

Wegen der gleichgeschlechtlichen Teilnehmer/innen:

Auf die Frage, ob die gleichgeschlechtlichen Teilnehmer/innen ein Grund für die Teilnahme an diesem speziellen Kurs sind, meinten 36 %, dass dies „voll“ und 13 %, dass dies „eher“ zu trifft. Für 18 % traf dies „eher nicht“ und für 33 % „gar nicht“ zu.

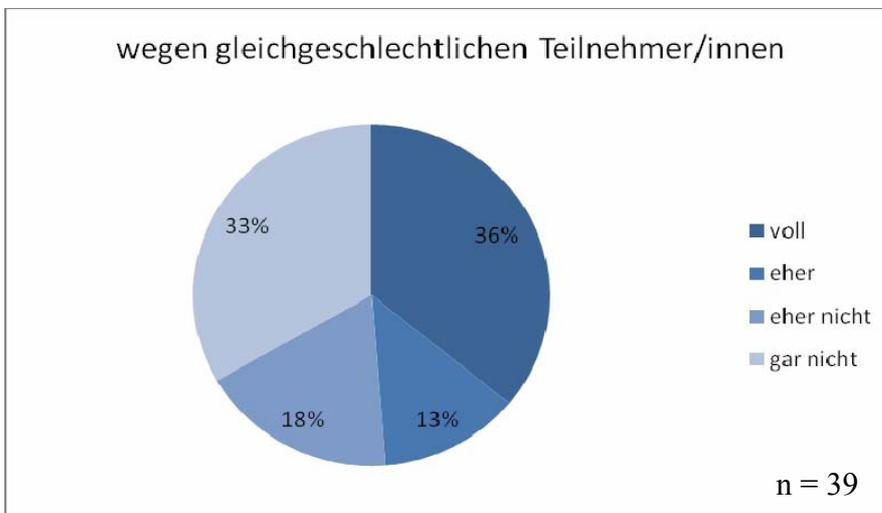


Abb.61: Warum dieser Kurs – wegen gleichgeschlechtlichen Teilnehmer/innen (in Prozent)

Wegen Vereinsangehörigkeit:

Wegen der Vereinsangehörigkeit, genau diesen Kurs zu besuchen, traf für 29 % der Befragten „voll“ zu. Für je 17 % traf dies „eher“ bzw. „eher nicht“ zu. Für 37 % war die Vereinsangehörigkeit „gar nicht“ ausschlaggebend.

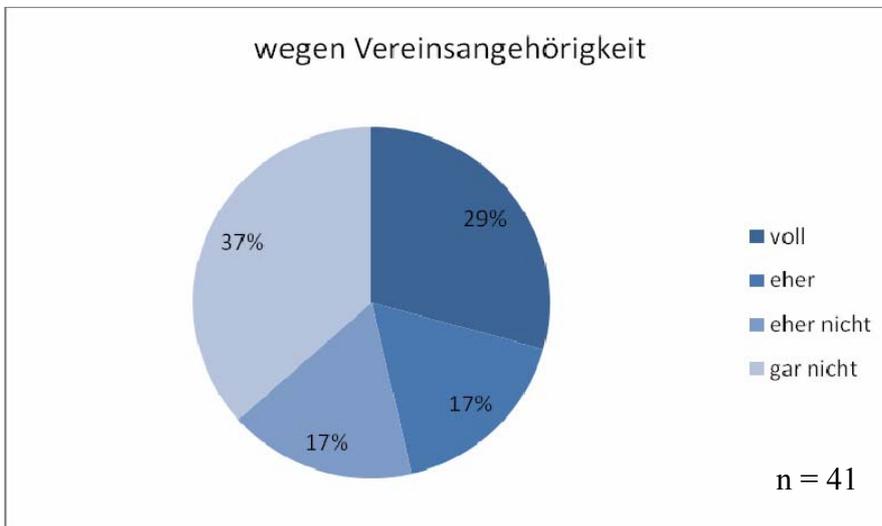


Abb.62: Warum dieser Kurs – wegen der Vereinsangehörigkeit (in Prozent)

Weil ich schon immer/lange dabei bin:

Auf die Frage, ob es zutrifft, dass die Teilnehmer/innen genau diesen Kurs besuchen, weil sie schon lange dabei sind, antworteten 42 % mit „voll“ und 26 % mit „eher“. Für 8 % der Befragten traf dies „eher nicht“ und für 25 % „gar nicht“ zu.

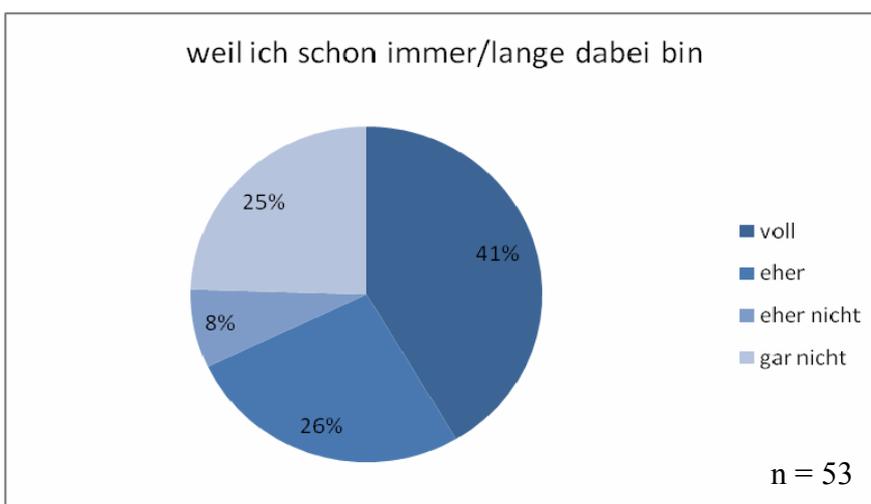


Abb.63: Warum dieser Kurs – weil ich schon immer/lange dabei bin (in Prozent)

In der nachstehenden Grafik soll wieder anhand der positiven Antworten ein Überblick über die vorwiegenden Gründe gegeben werden, warum die Befragten einen speziellen Kurs besuchten. Die Hauptgründe sind das spezielle Angebot, der oder die Kursleiter/in und die Nähe zum Wohnort.

Im Zusammenhang mit der Kursleitung gab es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich des *Familienstandes*. Es zeigte sich, dass verwitwete Personen signifikant häufiger wegen der Kursleitung einen speziellen Kurs besuchen ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,017$ ). Für geschiedene Teilnehmer/innen war dieser Grund am wenigsten ausschlaggebend. (Siehe dazu Kapitel 8, wo auf die Wichtigkeit von Kursinhalten, Mitarbeiter und organisatorische Rahmenbedingungen hingewiesen wird.) Vor allem die Erreichbarkeit des Angebots bzw. die Nähe zum Wohnort ist für ältere Menschen oft von großer Bedeutung (Allmer et al., 2000).

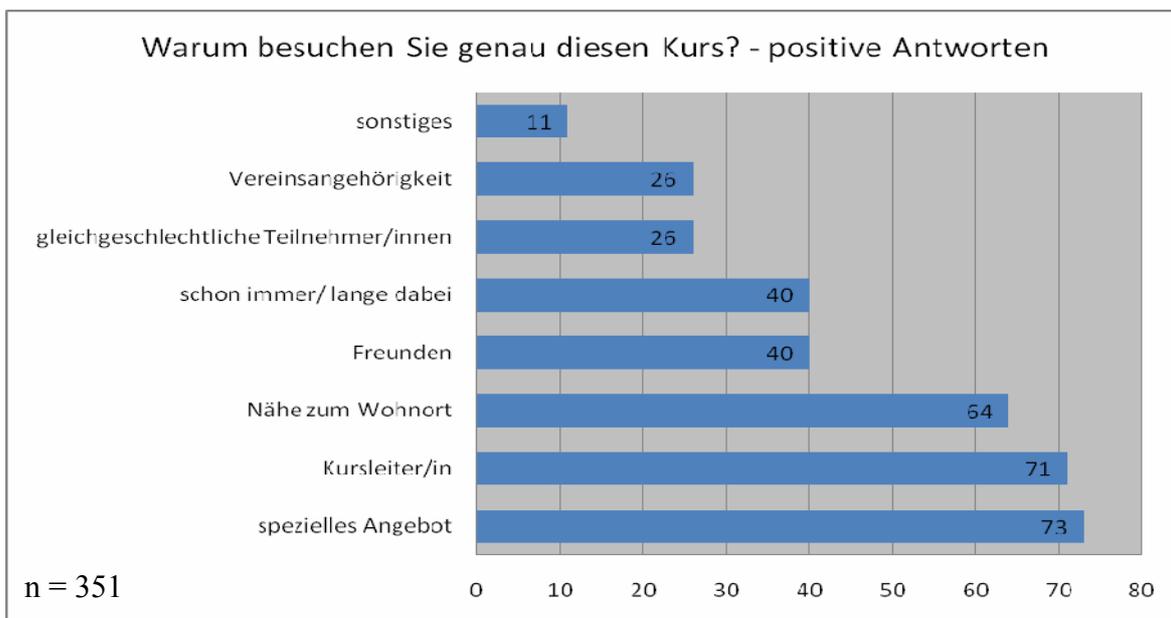


Abb.64: Warum besuchen Sie genau diesen Kurs? Positive Antworten - Häufigkeiten

### 12.11 Auswahl des Anbieters

**Frage: Gibt es einen Grund, warum Sie gerade diesen Anbieter gewählt haben?**

Diese Frage sollte Aufschluss darüber geben, ob bzw. warum ein spezieller Anbieter gewählt wurde. Um eventuell im Vergleich zur vorhergegangenen Frage Schlüsse ziehen zu können, ob der Anbieter oder das Angebot ausschlaggebend für die Teilnahme waren.

Wegen Freunden:

Für knapp die Hälfte der Befragten, 55 %, traf es „voll“ zu, dass sie diesen Anbieter wegen der Freunde gewählt haben. Jeweils 10 % sagten „eher“ bzw. „eher nicht“ und für 25 % traf dieser Grund „gar nicht“ zu.

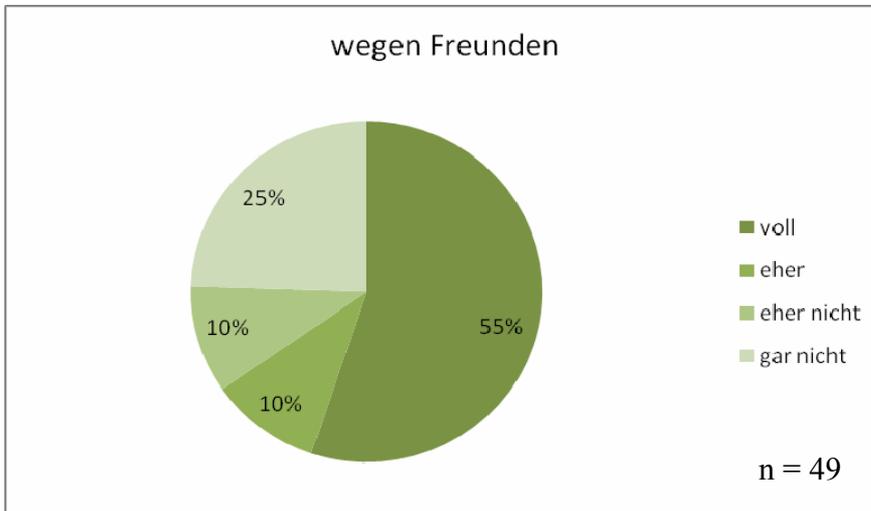


Abb.65: Auswahl des Anbieters – Freunde (in Prozent)

Wegen Nähe zum Wohnort:

Die Nähe zum Wohnort war bei der Wahl des Anbieters für 64 % der befragten Teilnehmer/innen ausschlaggebend. Für 22 % traf dies „eher“, für 4 % „eher nicht“ und für 10 % „gar nicht“ zu.



Abb.66: Auswahl des Anbieters – Nähe zum Wohnort (in Prozent)

Wegen dem speziellen Angebot:

Wegen dem speziellen Angebot genau diesen Anbieter gewählt zu haben traf für  $\frac{3}{4}$ , 75 %, der befragten Teilnehmer/innen „voll“ und für 23 % „eher“ zu. 1 Teilnehmer/in hat angegeben, dass dies „gar nicht“ zutrifft.

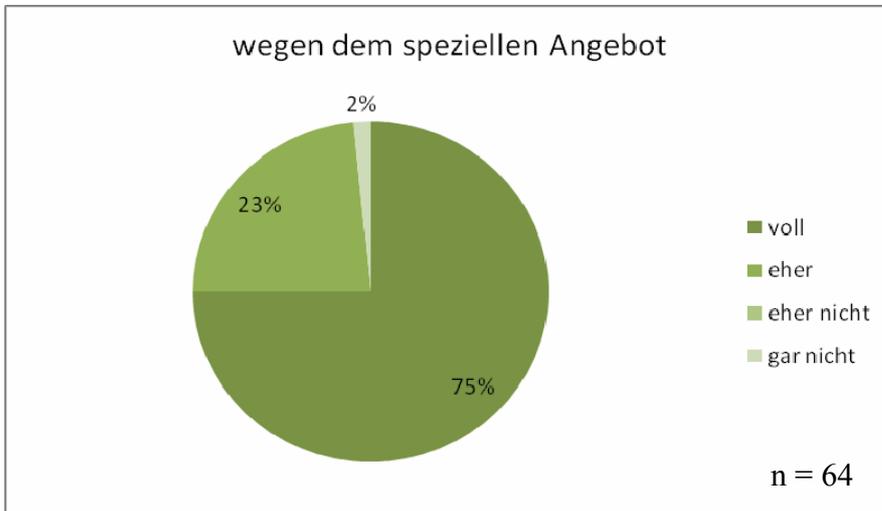


Abb.67: Auswahl des Anbieters – spezielles Angebot (in Prozent)

Wegen Kursleiter/in:

Wegen der Kursleitung genau diesen Anbieter gewählt zu haben traf für 55 % „voll“ bzw. für 21 % „eher“ zu. Für 10 % war die Kursleitung „eher nicht“ und für 14 % „gar nicht“ ausschlaggebend für die Wahl des Anbieters.

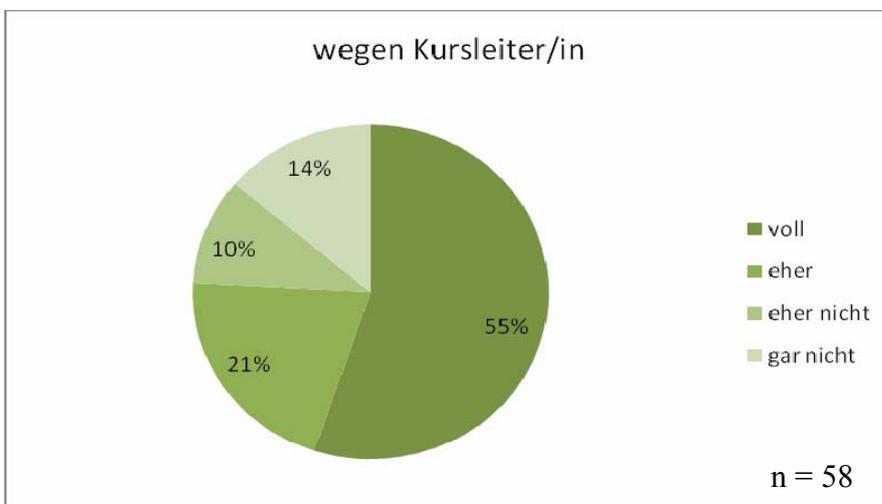


Abb.68: Auswahl des Anbieters – Kursleiter/in (in Prozent)

Wegen den gleichgeschlechtlichen Teilnehmer/innen:

Auf die Frage, ob der Anbieter aufgrund der gleichgeschlechtlichen Teilnehmer/innen gewählt wurde, antworteten 40 % mit „voll“ zutreffend und 36 % mit „gar nicht“ zutreffend. 7 % meinten „eher“, 17 % „eher nicht“. Dominiert haben eher die beiden Extreme.

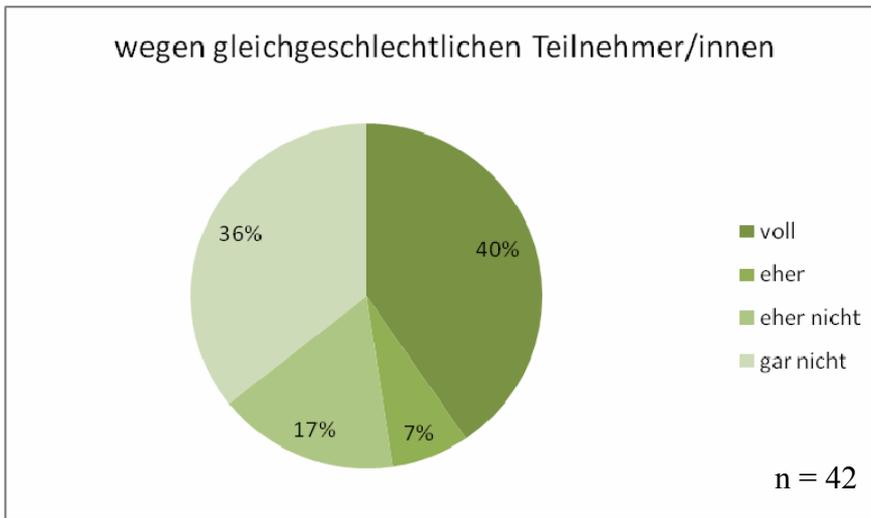


Abb.69: Auswahl des Anbieters – gleichgeschlechtliche Teilnehmer/innen (in Prozent)

Wegen der Vereinsangehörigkeit:

Auf die Frage, ob die Vereinsangehörigkeit für die Wahl des Anbieters ausschlaggebend war, stimmten 32 % mit „voll“ zu. Jeweils 11 % wählten „eher“ bzw. „eher nicht“. Für den Großteil, 47 %, traf dieser Grund „gar nicht“ zu.

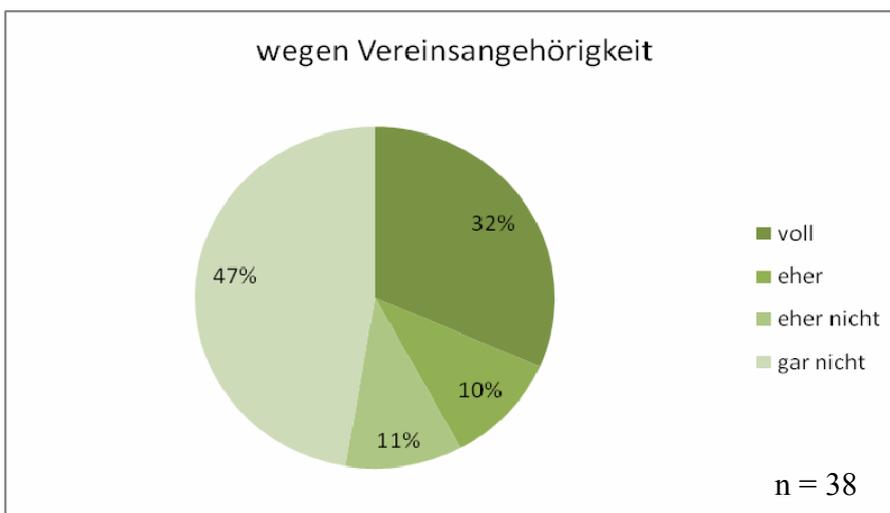


Abb.70: Auswahl des Anbieters – Vereinsangehörigkeit (in Prozent)

Weil ich schon immer/lange dabei bin:

Auf die Frage, ob es zutrifft, dass die Teilnehmer/innen genau diesen Anbieter gewählt haben, weil sie schon lange dabei sind, antworteten 39 % mit „voll“ und 23 % mit „eher“. Für 5 % der Befragten traf dies „eher nicht“ und für 34 % „gar nicht“ zu.

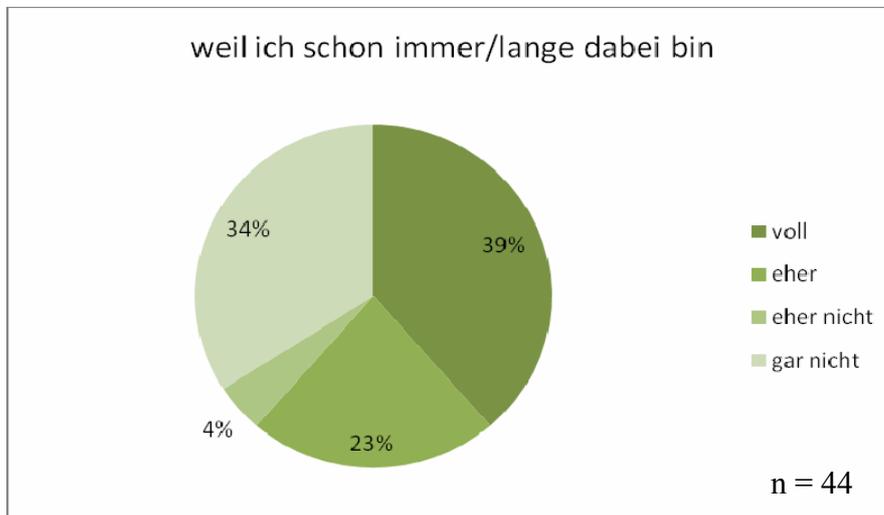


Abb.71: Auswahl des Anbieters – schon immer/lange dabei (in Prozent)

In der nachstehenden Grafik soll wieder anhand der positiven Antworten ein Überblick über die vorwiegenden Gründe gegeben werden, warum die Befragten einen speziellen Anbieter gewählt haben. Die Hauptgründe sind die Nähe zum Wohnort, das spezielle Angebot sowie der oder die Kursleiter/in.

Im Zusammenhang mit den Freunden gab es einen signifikanten Unterschied ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,027$ ) hinsichtlich des *Familienstandes*: es zeigte sich, dass verwitwete Personen signifikant häufiger wegen den Freunden und der Kursleitung einen speziellen Anbieter gewählt haben. Ledige Teilnehmer/innen haben aufgrund von Freunden am seltensten den Anbieter gewählt. Geschiedene Personen am wenigsten oft wegen der Kursleitung.

Weiters gab es signifikante Unterschiede ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,00$ ) hinsichtlich der *Wohnsituation*: Teilnehmer/innen, die mit dem Partner im gemeinsamen Haushalt leben, wählten aufgrund der Kursleitung signifikant häufiger einen speziellen Anbieter. Personen, die mit den Kindern in einem Haushalt lebten, nannten den Grund am wenigsten oft.

Auch hinsichtlich der *Ausbildung* gab es einen signifikanten Unterschied ( $\alpha=5\%$ ;  $p=0,036$ ): Freunde sind für die Bildungsgruppe mit einem Pflichtschulabschluss signifikant häufiger der Grund für die Wahl des Anbieters (100 %).

Die Hauptgründe für die Wahl des Anbieters sind im Grunde dieselben wie die für die Wahl eines speziellen Kurses. Der einzige Unterschied besteht in der Höhe der Ausprägung. Bei der Wahl des Anbieters dürfte der Nähe zum Wohnort eine besondere Bedeutung zukommen. Wie schon bei der vorherigen Frage erwähnt, ist das Wohnortnahe Angebot vor allem bei eingeschränkter Mobilität von großer Bedeutung für die älteren Menschen.

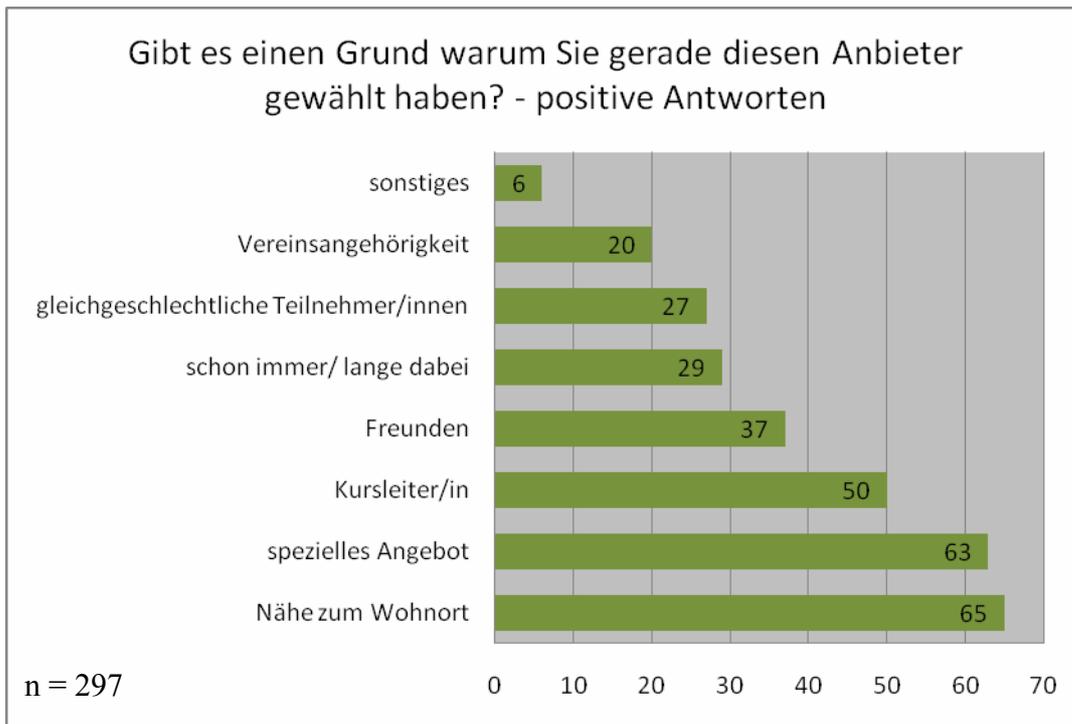


Abb.72: Gibt es einen Grund, warum Sie gerade diesen Anbieter gewählt haben? Positive Antworten – Häufigkeiten

### 12.12 Typische Nutzer/innen von Bewegungs- und Sportangeboten

Aufgrund der durchgeführten Untersuchung lässt sich der/die typische Nutzer/in von Bewegungs- und Sportangeboten in Wien Brigittenau beschreiben.

Die Angebote werden vorwiegend von verheirateten Frauen im Alter zwischen 66 und 70 Jahren genutzt, die mit ihrem Partner im gemeinsamen Haushalt leben und eine Fachschule oder Lehre abgeschlossen haben. Der subjektive Gesundheitszustand wird als gut eingeschätzt. Die meiste Zeit wird dem Wandern und Radfahren gewidmet, wobei die Bewegungsaktivitäten vorwiegend selbstorganisiert und in der Gruppe betrieben werden. Die Motivation bzw. der Auslöser für die sportliche Betätigung sind vor allem das

allgemeine Wohlbefinden und der Wunsch nach körperlicher Fitness. Das Ende der Erwerbstätigkeit ist vorwiegend der Grund für den sportlichen (Wieder-)Einstieg. Es dominiert der Wunsch beweglich und gelenkig zu bleiben. Die typische Nutzerin fühlt sich als „50 Plus“ und wird durch Freunde und Verwandte auf das Bewegungsangebot aufmerksam gemacht. Weiters erreicht die typische Nutzerin die Kurse vorwiegend mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder geht zu Fuß. Die Wahl des Kurses bzw. des Anbieters wird aufgrund des speziellen Angebots, der Kursleitung und der Nähe zum Wohnort bestimmt.

### **13 Zusammenfassung und Konsequenzen**

Die vorliegende Arbeit setzte sich mit der Nutzung von Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter auseinander. Um die empirische Untersuchung einzubetten, wurden im ersten Teil der Arbeit die theoretischen Grundlagen thematisiert. Das zentrale Anliegen der Arbeit war es aufzuzeigen, wer die aktiven Älteren sind und warum sie sich sportlich betätigen. Weiters galt das Interesse der passenden Bewerbung von Angeboten für die jeweilige Zielgruppe.

Als Einführung in das Thema wurden der demographische Wandel sowie die Begriffe Alter und Bewegung und Sport im Alter thematisiert, um weiters auf die Motive und Barrieren von älteren Menschen bei der Ausübung von Bewegungs- und Sportaktivitäten einzugehen, was wiederum Einfluss auf die Überlegungen bei der Bewerbung von Angeboten hat. Bevor auf die speziellen Kommunikationswege eingegangen wurde, erfolgte die Auseinandersetzung mit der Planung und Organisation von Angeboten.

Die Untersuchung hatte zum Ziel, aufzuzeigen wer die aktiven Älteren sind, um eventuell Erkenntnisse für die Gewinnung der inaktiven älteren Menschen ableiten zu können. Wobei folgende Überlegungen von Interesse waren:

Wer sind die Nutzer/innen der angebotenen Bewegungs- und Sportaktivitäten?

Wie sind die Teilnehmer/innen auf die Bewegungs- und Sportangeboten aufmerksam geworden?

Aus welchem Grund sind sie sportlich aktiv? Warum besuchten sie genau diesen Kurs oder Anbieter?

Warum sind sie dabei geblieben?

Lassen sich Gruppen hinsichtlich Alter, Bildung, Sporterfahrung, Einstiegsmotive, etc. unterscheiden?

Wie kann man diese Zielgruppe erreichen?

Die Ergebnisse deckten sich weitgehend mit den Erkenntnissen aus der Literatur. So auch bei den soziodemographischen Daten. Der Großteil der Befragten war verheiratet und lebte mit dem Partner im gemeinsamen Haushalt. Allerdings gab es auch einen großen Prozentsatz (40 %) an Alleinlebenden. Wie in der Familien- und Haushaltsstatistik der

Statistik Austria (2010, S. 21f) beschrieben, ist der Ein-Generationen-Haushalt im Alter zwischen 60 und 69 die häufigste Haushaltsform.

Auch die Antworten auf die Frage, warum Sport betrieben wird, deckten sich weitgehend mit den Ergebnissen in der Literatur (Denk & Pache, 1996, S.55f; Denk & Pache, 1999, S. 324f; Meusel, 1999, S.27; Pache, 2003, S.77). Als Hauptgründe für die Ausübung von Bewegung und Sport wurden allgemeines Wohlbefinden, körperliche Fitness, gefolgt von Spaß und Abwechslung genannt. Am seltensten wurden Wettkampf und die Anerkennung der Anderen als Beweggründe genannt (wobei Wettkampf für Männer signifikant häufiger der Grund für sportliche Betätigung war als für Frauen). Hinsichtlich des allgemeinen Wohlbefindens zeigte sich, dass je geringer die Ausbildung, desto eher wurde wegen dem allgemeinen Wohlbefinden Sport betrieben. Denk und Pache (1999, S.334) haben in der Bonner Alterssport Studie festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen Schulbildung und Sportaktivität, sowie Sportbiographie und der Einstellung zum Sport gibt.

Hinsichtlich der *Ausbildung und der Bewegungs- und Sportaktivität* hat sich in Bezug auf die Bewegungsbiographie gezeigt, dass im mittleren und frühen Erwachsenenalter tendenziell häufiger regelmäßig Sport betrieben wurde, je höher die Ausbildung war. Weiters ließ sich hinsichtlich der Ausbildung erkennen, dass für Personen mit einem Pflichtschulabschluss oder einer Lehre das Ende der Erwerbstätigkeit der Grund für einen (Wieder-)Einstieg zu Bewegung und Sport war. Hingegen knüpften Personen mit Matura oder einer höheren abgeschlossenen Ausbildung, dies an kein bestimmtes Ereignis. Interessant war auch, dass je geringer die Ausbildung war, desto eher wurde aus Geselligkeit Sport betrieben. Dies spiegelt sich auch bei der Wahl eines bestimmten Anbieters wider, wo Freunde für die Gruppe mit Pflichtschulabschluss signifikant häufiger der Grund für die Wahl des Anbieters waren.

Bezüglich der *Form der Sportausübung* hat sich gezeigt, dass die selbst organisierte Form des Sporttreibens überwiegt. Die Selbstbestimmung von Art, Umfang und Intensität scheint für viele ältere Menschen die angenehmste Variante zu sein. Hier versucht auch der Wiener Aktionsplan anzusetzen, indem Konzepte entwickelt werden, wie selbst organisierte niederschwellige Bewegungsaktivitäten und Nutzung von

Bewegungsgelegenheiten durch besondere Angebotsformen initiiert und unterstützt werden können (Kolb, Steininger & Diketmüller, 2010, S.24).

Die *subjektive Einschätzung des momentanen Gesundheitszustandes* der Teilnehmer/innen zeigte einen positiven Durchschnitt. Im Durchschnitt wurde er als gut eingeschätzt, wobei Frauen ihren Gesundheitszustand im Gegensatz zu den Männern besser einschätzten. Am besten empfanden die 56-60 Jährigen ihren Gesundheitszustand. Diesbezüglich haben Denk und Pache in der Bonner Alterssport Studie (1996, S. 52f) einen Zusammenhang von Sportaktivität und Einschätzung der eigenen Gesundheit untersucht und festgestellt, dass je höher die Sportaktivität ist, umso besser die Einschätzung Gesundheitszustandes ausfällt.

Interessant war auch das Ergebnis, dass sich die Mehrheit der Befragten von der Bezeichnung 50 Plus angesprochen fühlt allerdings ab einem Alter von 61 Jahren sich auch als Pensionist/innen und Senior/innen sahen.

Hinsichtlich der *Ansprache* bzw. wie die Teilnehmer/innen von den Kursen erfahren haben, zeigte sich eine deutliche Tendenz. Knapp die Hälfte wurde über Freunde und Verwandte aufmerksam gemacht. Die Mund zu Mund Propaganda ist zweifelsfrei einer der stärksten Kommunikationswege, dem große Aufmerksamkeit zukommen sollte. Eventuell in Form eines Bonusprogramms, in dem die „Werber“ belohnt werden, wie es Autoclubs oder verschiedene Versandhäuser vormachen, oder Ermäßigungen für Paare oder Freunde. Da viele ältere Menschen über die üblichen Medien kaum zu erreichen sind, kommt der persönlichen Ansprache eine große Bedeutung zu. Wie im Wiener Aktionsplan festgehalten, wäre ein wichtiger Schritt in der persönlichen Informationsweitergabe die Einbindung der Hausärzte oder der Kontaktbesuchsdienste der Stadt Wien. Idealerweise sollten Informationen zu wohnortnahen Bewegungsangeboten und -gelegenheiten über die Gebietsbetreuungen oder die Bezirkssenior/innenbeauftragten weitergegeben werden (Kolb et al., 2010, S.22).

Bezüglich der *Erreichbarkeit des Kursortes* hat sich gezeigt, dass die Teilnehmer/innen im Durchschnitt einen Anfahrtsweg von 20 Minuten auf sich nehmen. Hauptsächlich wurden die öffentlichen Verkehrsmittel genutzt, wurde zu Fuß gegangen oder mit dem Auto gefahren. Wobei Frauen öfter zu Fuß gingen und Männer eher mit dem Auto fahren.

Die Untersuchung hat weiters gezeigt, dass Teilnehmer/innen sowohl auf die Frage nach dem *Grund für die Wahl eines bestimmten Angebotes* als auch *eines bestimmten Anbieters*

dieselben Gründe angegeben haben. Am häufigsten wurden das spezielle Angebot, die Kursleitung und die Nähe zum Wohnort genannt. Ein bestimmter Kurs wurde vorwiegend wegen dem speziellen Angebot besucht, der Anbieter hauptsächlich wegen der Nähe zum Wohnort. Dies macht deutlich, dass es für die in Wien lebenden älteren Menschen wichtig ist, Bewegungsangebote im unmittelbaren Wohnumfeld zu schaffen. Weiters scheint ein spezielles Angebot und die Kursleitung überzeugen zu können, was die Wichtigkeit der grundlegenden Qualitätsstandards in Bezug auf Angebot und Anbieter unterstreicht.

In dieser Arbeit wurden einige Hintergründe von aktiven älteren Menschen in Wien Brigittenau beleuchtet, die Anhaltspunkte für die weitere Planung im Bereich Bewegtes Altern in Wien geben können. Ziel muss es sein, möglichst viele ältere Menschen obgleich ihrer vielfältigen Gewohnheiten, Wünsche und Bedürfnisse zu vermehrter gesundheitsfördernden Bewegungsaktivität zu mobilisieren.

## 14 Literaturverzeichnis

- Allmer, H. (1996). Sportengagement und Sportabstinenz im Alter. In H. Denk (Hrsg.), *Altersport. Aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 110, S. 10-23). Schorndorf: Hofmann
- Allmer, H. & Tokarski, W. (Hrsg.). (1996). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter-strukturelle Merkmale von Angeboten*. (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft; 96, 03). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Allmer, H., Tokarski, W. & Walschek, R. (Hrsg.). (2000). *Bewegung, Spiel und Sport im Alter-ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote*. (Schriftreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend); Bd.185). Stuttgart: Kohlhammer.
- Baltes, P. & Baltes, M. (1994). Problem „Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung“. In P. Baltes, J. Mittelstraß & U. Staudinger (Hrsg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie* (S. 1-62). Berlin: Walter de Gruyter.
- Becker, E. (2006). Älter werden – Lebenssinn entwickeln! In E. Becker, J. Ehlen, & A. Luh (Hrsg.), *Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Neue Ansätze für kompetentes Altern* (S. 71-91). Köln: Strauß
- Denk, H. & Pache, D. (1996). Die Einstellung Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. Ergebnisse der Bonner Alterssport-Studie (BAS) 1992-1995. In H. Denk (Hrsg.), *Altersport. Aktuelle Forschungsergebnisse* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 110, S. 41-62). Schorndorf: Hofmann.
- Denk, H. & Pache, D. (1999). Die Bonner Alterssport-Studie. Eine Untersuchung der Motivation und Einstellung Älterer zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. *Sportwissenschaft*, 29 (3), 324-342.
- Denk, H. & Pache, D. (2003). Gesellschaftliche und inhaltliche Rahmenbedingungen von Alterssport. In H. Denk, D. Pache & H.-J. Schaller (Hrsg.), *Handbuch Alterssport. Grundlagen-Analysen-Perspektiven*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 139, S. 23-90). Schorndorf: Hofmann.
- Kolb, M. (1999). *Bewegtes Altern: Grundlagen und Perspektiven einer Sportgeragogik*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport; Bd. 123). Schorndorf: Hoffmann.

- Kolb, M. & Diketmüller, R. (2006). Einleitung. Arbeitskreis „Vielfältiges Altern als Herausforderung für sportgeragogische Interventionen“. In W.-D. Miethling & C. Krieger (Hrsg.), *Zum Umgang mit Vielfalt als sportgeragogische Herausforderung. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 26.-28. Mai 2005 in Kiel* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 156, S. 155-157). Hamburg: Czwalina.
- Kolb, M., Steininger, C., Hübel, U. & Diketmüller, R. (2010). *PASEO- Bewegtes Altern in Wien. Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen*. Wien: Eigenverlag.
- Krempel, O. (2002). Marketingstrategien im Seniorensport. In W. Tokarski, K. Euteneuer-Treptow & B. Wagner-Hauthal (Hrsg.), *Ein Leben lang in Schwung. Band 1* (S.176 - 188). Aachen: Meyer & Meyer.
- Meusel, H. (1996). *Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter*. Wiesbaden: Quelle& Meyer.
- Meusel, H. (1999). *Sport für Ältere: Bewegung – Sportarten – Training. Handbuch für Ärzte, Therapeuten, Sportlehrer und Sportler*. Stuttgart: Schattauer.
- Nufer, G. & Bühler, A. (2008). *Management und Marketing im Sport. Betriebswirtschaftliche Grundlagen und Anwendungen der Sportökonomie*. Berlin: Erich Schmidt.
- Österreichische Bundessportorganisation (2010). *Bewegt und Gesund. „Fit für Österreich“ Bewegungsangebote. September 2010-Dezember 2011*. Wien: Eigenverlag.
- Prahl, H.-W. & Schroetter, K.R. (1996). *Soziologie des Alterns. Eine Einführung*. Paderborn: Schöningh.
- Raab-Steiner, E. & Benesch, M. (2010). *Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS/PASW- Auswertung*. Wien: Facultas.
- Reidl, A. (2007). *Seniorenmarketing. Mit älteren Menschen neue Märkte erschließen*. Landsberg: mi-Fachverlag.
- Sinell, S. (2007). Werbung für Sport. In T. Schierl (Hrsg.), *Handbuch Medien, Kommunikation und Sport*. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 159, S. 276-293). Schorndorf: Hofmann.

Statistik Austria (2010a). *Demographisches Jahrbuch 2009*. Wien.

Statistik Austria (2010b). *Jahrbuch der Gesundheitsstatistik 2009*. Wien.

Statistik Austria (2011a). *Familien und Haushaltsstatistik 2010. Ergebnisse der Mikrozensus – Arbeitskräfteerhebung*. Wien.

Statistik Austria (2011b). *Statistik des Bevölkerungsstandes und Berechnung MA 5*. Wien.

Störl, S. (2011). *Kommunikation mit Senioren: Anforderungen an die Ansprache älterer Menschen am Beispiel einer Werbeanzeige für das Betreute Wohnen*. Norderstedt: Grin.

Tokarski, W. (2002). „Es könnten weitaus mehr sein...“. Zur Planung und Organisation von Bewegung, Spiel und Sport im höheren Lebensalter. In W. Tokarski, K. Euteneuer-Treptow & B. Wagner-Hauthal (Hrsg.), *Ein Leben lang in Schwung. Band 1* (S. 168-175). Aachen: Meyer & Meyer.

VIBSS – Infopapier (2008). *Ideen und Hinweise zur Entwicklung von Angeboten für Ältere im Sportverein. Marketing-Instrumente zur Vereinsentwicklung im Bereich Ältere im Sport/Sportverein*. Duisburg: Eigenverlag.

Woll, A. (2006). *Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf. Eine internationale Längsschnittstudie*. Schorndorf: Hofmann.

## 15 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

- Abb.1.: Altersstruktur der Bevölkerung 2009, 2030 und 2050 (Statistik Austria, 2010a, S. 42)
- Abb.2: Befragten nach Geschlecht (in Prozent)
- Abb.3: Kursteilnahme nach Geschlecht - Häufigkeiten
- Abb.4: Befragte nach Alter (in Prozent)
- Abb.5: Befragte nach Familienstand (in Prozent)
- Abb.6: Befragte nach höchsten abgeschlossenen Ausbildung (in Prozent)
- Abb.7: Befragte nach derzeitiger Wohnsituation (in Prozent)
- Abb.8: Subjektiver Gesundheitszustand (Häufigkeit)
- Abb.9: Subjektiver Gesundheitszustand nach Geschlecht (Mittelwert)
- Abb.10: Subjektiver Gesundheitszustand nach Altersgruppen (Mittelwert)
- Abb.11: Außerschulischer Sport im Kindesalter (in Prozent)
- Abb.12: Außerschulischer Sport im Jugendalter (in Prozent)
- Abb.13: Außerschulischer Sport im frühen Erwachsenenalter (in Prozent)
- Abb.14: Außerschulischer Sport im mittleren Erwachsenenalter (in Prozent)
- Abb.15: Außerschulischer Sport im späten Erwachsenenalter (in Prozent)
- Abb.16: Vereinsmitgliedschaft (Häufigkeiten)
- Abb.17: Mittelwertevergleich momentaner Bewegungsaktivitäten – Männer
- Abb.18: Mittelwertevergleich momentaner Bewegungsaktivitäten – Frauen
- Abb.19: Ausübung im Sportverein (in Prozent)
- Abb.20: Ausübung bei kommerziellen Anbietern (in Prozent)
- Abb.21: Ausübung in öffentlichen Einrichtungen (in Prozent)
- Abb.22: selbst organisiertes Sporttreiben (in Prozent)
- Abb.23: Wo und in welcher Form treiben Sie Sport? Positive Antworten – Häufigkeiten
- Abb.24: Sporttreiben – Alleine (in Prozent)
- Abb.25: Sporttreiben – in einer Gruppe (in Prozent)
- Abb.26: Sporttreiben – mit Partner/in (in Prozent)
- Abb.27: Sporttreiben – mit Kindern (in Prozent)
- Abb.28: Sporttreiben – mit Enkelkindern (in Prozent)
- Abb.29: Sporttreiben – mit Freund/innen (in Prozent)
- Abb.30: Mit wem treiben Sie Sport? Positive Antworten - Häufigkeiten
- Abb.31: Grund – allgemeines Wohlbefinden (in Prozent)
- Abb.32: Grund – körperliche Fitness (in Prozent)
- Abb.33: Grund – Spaß und Abwechslung (in Prozent)
- Abb.34: Grund – Entspannung (in Prozent)
- Abb.35: Grund – Geselligkeit (in Prozent)
- Abb.36: Grund – Selbstbestätigung (in Prozent)
- Abb.37: Grund – Abhärtung gegen Krankheiten (in Prozent)
- Abb.38: Grund – geistige Beweglichkeit (in Prozent)
- Abb.39: Grund – Wettkampf (in Prozent)
- Abb.40: Grund – Anerkennung der Anderen (in Prozent)
- Abb.41: Warum treiben Sie Sport? Positive Antworten – Häufigkeiten
- Abb.42: Gründe für Wiedereinstieg zu Bewegung und Sport - Häufigkeiten
- Abb.43: Bezeichnung – Senior/innen (in Prozent)
- Abb.44: Bezeichnung - Pensionist/innen (in Prozent)
- Abb.45: Bezeichnung – 50 Plus (in Prozent)
- Abb.46: Bezeichnung – Ältere (in Prozent)
- Abb.47: Bezeichnung – Junggebliebene (in Prozent)
- Abb.48: Bezeichnung – Oldies (in Prozent)

Abb.49: Von welcher Bezeichnung fühlen Sie sich persönlich angesprochen? Positive Antworten – Häufigkeiten  
Abb.50: Wie haben sie von diesem Kurs erfahren? Häufigkeiten  
Abb.51: Warum haben Sie sich entschieden an diesem Kurs teilzunehmen? Häufigkeiten  
Abb.52: Besuchen Sie noch andere Kurse?  
Abb.53: Welche anderen Kurse besuchen sie? Häufigkeiten  
Abb.54: Bei welchen Anbietern? Häufigkeiten  
Abb.55: Wie erreichen Sie diesen Kurs? Häufigkeiten  
Abb.56: Teilnahme am Kurs (in Prozent)  
Abb.57: Warum dieser Kurs – wegen Freunden (in Prozent)  
Abb.58: Warum dieser Kurs – wegen der Nähe zum Wohnort (in Prozent)  
Abb.59: Warum dieser Kurs – wegen dem speziellen Angebot (in Prozent)  
Abb.60: Warum dieser Kurs – wegen Kursleiter/in (in Prozent)  
Abb.61: Warum dieser Kurs – wegen gleichgeschlechtlichen Teilnehmer/innen (in Prozent)  
Abb.62: Warum dieser Kurs – wegen der Vereinsangehörigkeit (in Prozent)  
Abb.63: Warum dieser Kurs – weil ich schon immer/lange dabei bin (in Prozent)  
Abb.64: Warum besuchen Sie genau diesen Kurs? Positive Antworten - Häufigkeiten  
Abb.65: Auswahl des Anbieters – Freunde (in Prozent)  
Abb.66: Auswahl des Anbieters – Nähe zum Wohnort (in Prozent)  
Abb.67: Auswahl des Anbieters – spezielles Angebot (in Prozent)  
Abb.68: Auswahl des Anbieters – Kursleiter/in (in Prozent)  
Abb.69: Auswahl des Anbieters – gleichgeschlechtliche Teilnehmer/innen (in Prozent)  
Abb.70: Auswahl des Anbieters – Vereinsangehörigkeit (in Prozent)  
Abb.71: Auswahl des Anbieters – schon immer/lange dabei (in Prozent)  
Abb.72: Gibt es einen Grund, warum Sie gerade diesen Anbieter gewählt haben? Positive Antworten – Häufigkeiten

Tab.1: Bewegungsangebote in Wien 20 (in Anlehnung an WIG und Institut für Sportwissenschaften)

Tab.2: Häufigkeiten – waren Sie jemals Mitglied in einem Sportverein

Tab.3: Dauer der Vereinsmitgliedschaft (Mittelwert)

Tab.4: Mittelwert – Entfernung des Kursortes vom Wohnort

Tab.5: Mittelwert – Seit wann besuchen Sie diesen Kurs

## **16 Anhang**

### **16.1 Abstract**

#### **Deutsch**

Die vorliegende Arbeit setzte sich mit der Nutzung von Bewegungs- und Sportangeboten im Alter auseinander. Ziel war es, aufzuzeigen, wer die aktiven älteren Menschen bzw. deren Beweggründe für die sportliche Aktivität sind, um Erkenntnisse für die Erreichung der inaktiven Älteren, sowie die Bewerbung von Bewegungs- und Sportangeboten zu erhalten. Dazu wurden einerseits die Kursteilnehmer/innen von Bewegungs- und Sportangeboten in Wien Brigittenau mittels Fragebogen untersucht und andererseits die Anbieter dieser Kurse in Form kurzer Interviews befragt. Die daraus gewonnenen Ergebnisse deckten sich weitgehend mit den Erkenntnissen aus der Literatur, die Anhaltspunkte für die weitere Planung im Bereich Bewegtes Altern in Wien geben sollen.

#### **Englisch**

The present work argued with the use of movement- and sports offers in older age. The aim was to indicate who the active older people or their motives for the sportive activity are in order to receive knowledge for the reaching of the inactive old people, as well as advertising for movement- and sports offers. In addition the course participants were examined on the one hand by movement- and sports offers in Vienna Brigittenau by means of questionnaire and, on the other hand, the suppliers of these courses were questioned in the form of short interviews. The results won from this coincided extensively with the knowledge from the literature which should give clues for further planning in the area „Bewegtes Altern in Wien“..

## 16.2 Fragebogen

Befragung Kurs Nr. \_\_\_\_\_

### Geschlecht:

männlich       weiblich

### Alter:

\_\_\_\_\_ Jahre

### Familienstand:

ledig       getrennt lebend  
 verheiratet       verwitwet  
 geschieden

### höchste abgeschlossene Ausbildung:

Pflichtschule       Matura  
 Fachschule / Lehre       Hochschule/ Universität

### zuletzt ausgeübter Beruf:

Arbeiter/in       Angestellte/ r  
 Handwerker/in       Selbständig  
 Pensionist/in       Hausfrau

### derzeitige Wohnsituation:

alleine in einem Haushalt       betreutes Wohnen  
 mit dem Partner/in in gemeinsamem Haushalt  Wohngemeinschaft mit: \_\_\_\_\_  
 mit Kindern im gemeinsamen Haushalt \_\_\_\_\_  
 in einem Pensionistenwohnhaus

**Wie schätzen Sie ihren momentanen Gesundheitszustand ein?**  
(Bitte Zutreffendes ankreuzen)

Sehr gut	gut	mittel	weniger gut	schlecht
<input type="checkbox"/>				

**Haben Sie früher (außerschulischen) Sport getrieben?**  
**Wenn ja, wie oft haben Sie diesen ausgeführt? (Bitte Zutreffendes ankreuzen)**

	täglich	3-4x/ Woche	1-2x/ Woche	1-2x/ Monat	gar nicht
als Kind (bis 14 Jahre)	<input type="checkbox"/>				
als Jugendlicher ( von 14-20 Jahre)	<input type="checkbox"/>				
im früheren Erwachsenenalter ( von 20-40 Jahre)	<input type="checkbox"/>				
im mittleren Erwachsenenalter ( von 40-60 Jahre)	<input type="checkbox"/>				
im späten Erwachsenenalter (von 60- 90)	<input type="checkbox"/>				

**Waren Sie jemals Mitglied in einem Sportverein?**  
**Wenn ja, in welchem? Und wie lange?**

Nein                       Ja

in welchem? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

von wann bis wann? (z.B. im Alter von 23-25 Jahren) \_\_\_\_\_

**Wieviel Zeit widmen Sie momentan folgenden Bewegungsaktivitäten?**  
 Bitte ausfüllen (Bsp.: 3 Stunden pro Woche oder 4 Stunden pro Monat,...)

	Wieviele Stunden pro
Wandern	
Radfahren	
Schwimmen	
Gymnastik	
Wirbelsäulengymnastik	
Tanzen	
Ballspiele (allg.)	
Tennis	
Wassergymnastik	
Tischtennis	
Kegeln	
Minigolf	
andere Sportarten / Kurse:	
Kurs/Sport:	
Kurs/Sport:	
Kurs/Sport:	

**Wo und in welcher Form treiben Sie Sport? (Bitte Zutreffendes ankreuzen)**

	trifft ... zu			
	immer	oft	fallweise	nie
im Sportverein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bei kommerziellen Anbietern (z.B. Fitnesscenter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in öffentlichen Einrichtungen (z.B. VHS, Seniorenclub)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
selbstorganisiert (zu Hause oder im Freien)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Mit wem treiben Sie Sport? (Bitte Zutreffendes ankreuzen)**

	trifft ... zu			
	immer	oft	fallweise	nie
Alleine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in einer Gruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit Partner/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit Kindern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit Enkelkindern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit Freund/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Warum treiben Sie Sport? (Bitte Zutreffendes ankreuzen)**

	trifft ... zu			
	immer	oft	fallweise	nie
allgemeines Wohlbefinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
körperliche Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spaß und Abwechslung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geselligkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbestätigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhärtung gegen Krankheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geistige Beweglichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wettkampf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anerkennung der Anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gab es Ereignisse in Ihrem Leben, die Sie zu einem Wiedereinstieg zu Bewegung und Sport bewegt haben? (Bitte kreuzen Sie diese an)**

	trifft zu
Beruflicher Umstieg	<input type="checkbox"/>
Ende der Erwerbstätigkeit	<input type="checkbox"/>
Auszug der Kinder	<input type="checkbox"/>
Trennung/ Tod des Partners	<input type="checkbox"/>
Krankheit	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____	<input type="checkbox"/>

**Von welcher Bezeichnung fühlen Sie sich persönlich angesprochen?**  
(Bitte bewerten Sie die Begriffe)

	trifft ... zu			
	immer	oft	fallweise	nie
SeniorInnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PensionistInnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50Plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ältere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Junggebliebene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oldies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie haben Sie von diesem Kurs erfahren?** (Bitte Zutreffendes ankreuzen)

- Plakat       Pensionistenclub/ Seniorenbund       durch Freunde/verwandte  
 Broschüre, Folie       Fernsehen       durch Arzt/Apotheker  
 Krankenkasse       Radio       Sportverein  
 Kirche       Partei       Zeitung und zwar: \_\_\_\_\_  
 Alpenverein ...       Sonstiges \_\_\_\_\_

**Warum haben Sie sich entschieden daran teilzunehmen?**  
(Bitte schreiben Sie hier Ihre Begründungen auf )

---



---



---

**Besuchen Sie noch andere Kurse? Wenn ja, welche und wo?** (Bitte ausfüllen)

- nein       ja

welchen Kurs? \_\_\_\_\_

bei welchem Anbieter? \_\_\_\_\_

**Wie erreichen Sie diesen Kurs? (Bitte zutreffendes ankreuzen)**

- ich gehe zu Fuß                       mit dem Taxi  
 mit öffentlichen Verkehrsmittel    mit dem Fahrdienst  
 mit dem Fahrrad                       ich fahre gemeinsam mit einer Gruppe  
 ich fahre selbständig mit dem ,  ich werde von Bekannten/Verwandten zum Kurs gebracht

**Wie weit entfernt liegt der Kursort von Ihrem Wohnort?  
(bitte schreiben Sie Ihre Anfahrtszeit auf)**

Gehzeit bzw. Anfahrtszeitreise in Minuten: \_\_\_\_\_ Minuten

**Seit wann besuchen Sie diesen Kurs?  
(Bitte schreiben Sie die Dauer in Jahren auf)**

Ich besuche diesen Kurs seit: \_\_\_\_\_ Jahren

**Besuchen Sie diesen Kurs nur im Sommersemester, Wintersemester oder das ganze Jahr? (Bitte zutreffendes ankreuzen)**

- Ich besuchen diesen Kurs nur im Sommersemester  
 Ich besuchen diesen Kurs nur im Wintersemester  
 Ich besuche diesen Kurs das ganze Jahr über

**Warum besuchen Sie genau diesen Kurs?  
(Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen)**

	trifft ... zu			
	voll	eher	eher nicht	gar nicht
wegen der Freund/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durch die Nähe zum Wohnort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wegen dem speziellen Angebot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wegen der Kursleiter/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gleichgeschlechtliche Teilnehme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wegen Vereinsangehörigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weil ich schon lange/immer dabei bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gibt es einen Grund, warum Sie gerade diesen Anbieter gewählt haben?  
 (Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen)

	trifft ... zu			
	voll	eher	eher nicht	gar nicht
wegen der Freund/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durch die Nähe zum Wohnort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wegen dem speziellen Angebot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wegen der Kursleiter/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gleichgeschlechtliche Teilnehme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wegen Vereinsangehörigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weil ich schon lange/immer dabei bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gibt es noch etwas, das Sie gerne anmerken möchten?  
 Hier haben Sie Platz um dies zu tun.

---



---



---



---

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

### **16.3 Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Magisterarbeit selbstständig verfasst und hierfür nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Weiters versichere ich, dass diese Arbeit weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt wurde.

-----  
Ort, Datum

-----  
Unterschrift

## **16.4 Lebenslauf**

### **Persönliche Daten:**

Name: Karin Führer  
Anschrift: Wehlistrasse 59, 1200 Wien  
Geburtsdatum: 09.01.1979  
Geburtsort: Wien  
Familienstand: ledig  
Staatsbürgerschaft: Österreich

### **Schulbildung:**

1985 – 1989 Volksschule, 1200 Wien  
1989 – 1997 Bundesrealgymnasium BRGXX mit Matura abgeschlossen

### **Studium:**

1997 – 2000 Studium der Betriebswirtschaftslehre an der  
Wirtschaftsuniversität Wien  
2000 – 2008 Sportmanagementstudium an der Universität Wien  
Abschluss: Bakkalaurea der Naturwissenschaften  
seit 2008 Magisterstudium Sportwissenschaften an der Universität  
Wien

### **Sprachkenntnisse:**

Deutsch: in Wort und Schrift  
Englisch: in Wort und Schrift  
Dänisch: in Wort und Schrift

### **EDV-Kenntnisse:**

MS-Office  
Apple Grundkenntnisse  
DIGAS (Audioschnittprogramm)

### **Hobbies und Interessen:**

Reiten, Agility, Radfahren, Musik uvm.