

## **Inhalt**

Vorwort .....	11
Tabellenverzeichnis .....	13
Abbildungsverzeichnis .....	14
Einführung .....	16

### **1 Gesellschaftliche und inhaltliche Rahmenbedingungen von Alterssport**

(Heinz Denk & Dieter Pache)

1.1 Das gesellschaftliche Umfeld des Alterssports .....	23
1.1.1 Demographische Entwicklung (H. Denk) .....	23
1.1.2 Die Lebenssituation der Älteren (D. Pache) .....	29
1.1.3 Auswirkungen demographischer und gesellschaftlicher Veränderungen (H. Denk) .....	42
1.2 Individuelle Aspekte des Alterssports .....	55
1.2.1 Bilder und Theorien des Alters und Alterns (H. Denk) .....	55
1.2.2 Die gegenwärtige Situation des Sports der Älteren (D. Pache) .....	67
1.2.3 Motive und Barrieren für Bewegung und Sport im Alter (D. Pache) ....	75
1.3 Alterssport als aktuelle Aufgabe und Herausforderung .....	86
1.3.1 Warum Bewegung und Sport im Alter? (D. Pache) .....	86
1.3.2 Pädagogisch-didaktische Aspekte bei der Verbreitung und Durchführung von Alterssport (H. Denk) .....	90

### **2 Biologisch-medizinische Grundlagen des Alterssports**

(Burkhard Weisser & Christiane Okonek)

2.1 Biologische Alternstheorien (C. Okonek) .....	97
2.1.1 Stochastische Alternstheorien .....	99
2.1.2 Programmtheorien des Alterns .....	101
2.1.3 Evolutionäre Alternstheorien .....	104
2.2 Biologische Alternstheorien und körperliche Leistungsfähigkeit (C. Okonek) .....	106
2.3 Lebenslange körperliche Unterforderung als Risikofaktor (B. Weisser) .....	110
2.4 Sportmedizinische Fragestellungen im Alterssport (B. Weisser) .....	112
2.5 Altersbedingte Einschränkungen der Organfunktion und körperliche Aktivität (B. Weisser) .....	113
2.5.1 Altersbedingte Veränderungen kardiovaskulärer Kenngrößen .....	113
2.5.2 Häufige Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems im Alter - Konsequenzen für den Alterssport .....	116

2.5.3	Veränderungen der Lungenfunktion und sportliche Aktivität im Alter	123
2.5.4	Nierenfunktion und Regulation des Flüssigkeitshaushalts im Alter	124
2.5.5	Körperzusammensetzung, Energiestoffwechsel, Ernährung und körperliche Aktivität im Alter	125
2.5.6	Reduktion von Sinnesleistungen und neuromuskulärer Leistungsfähigkeit im Alter - Konsequenzen für den Alterssport	129
2.5.7	Osteoporose und sportliche Aktivität	131
2.5.8	Degenerative Gelenkerkrankungen von Wirbelsäule, Hüfte und Knie	132
2.5.9	Stimulation des Immunsystems durch körperliche Aktivität	136
2.5.10	Geschlechtsspezifische Aspekte des Alterssports aus sportmedizinischer Sicht	137
2.6	Sportmedizinische Eingangsuntersuchung und Kontraindikationen für Sport im Alter (B. Weisser)	139
2.6.1	Sportmedizinische Eingangsuntersuchungen und Belastungssteuerung für Alterssportler	139
2.6.2	Kontraindikationen für sportliche Aktivität im Alter	141
2.7	Zusammenfassung und sportmedizinische Empfehlungen für einen gesundheitlich orientierten Alterssport (B. Weisser)	143

### **3 Training im Alter**

(Hannelore Oschütz / Kateřina Bělinová)

3.1	Biologische Entwicklung, Anpassung und biologisches Alter	147
3.2	Ausdauer	156
3.2.1	Begriffsbestimmung	156
3.2.2	Erscheinungsformen der Ausdauer	156
3.2.3	Die Bedeutung der Verbesserung der körperlichen und sportlichen Ausdauerleistungsfähigkeit im Alter	158
3.2.4	Biologische Grundlagen eines Ausdauertrainings	159
3.2.5	Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit	161
3.2.6	Methoden des Ausdauertrainings	164
3.2.7	Trainingsempfehlungen für ein Ausdauertraining im Alterssport	166
3.3	Kraft	170
3.3.1	Begriffsbestimmung	170
3.3.2	Erscheinungsformen der Kraft	170
3.3.3	Bedeutung der Kraft im Alternsprozess	172
3.3.4	Biologische Grundlagen	173
3.3.5	Diagnostik der Kraft	176
3.3.6	Methoden des Krafttrainings	177
3.3.7	Trainingsempfehlungen für ein kraftorientiertes Training im Alterssport	178

3.4	Beweglichkeit .....	182
3.4.1	Begriffsbestimmung .....	182
3.4.2	Erscheinungsformen .....	182
3.4.3	Bedeutung der Beweglichkeit im Alternsprozess .....	183
3.4.4	Biologische Grundlagen der Beweglichkeit .....	184
3.4.5	Diagnostik der Beweglichkeit .....	186
3.4.6	Methoden des Beweglichkeitstrainings .....	187
3.4.7	Trainingsempfehlungen für ein beweglichkeitsorientiertes Training im Alterssport .....	187
3.5	Schnelligkeit .....	190
3.5.1	Begriffsbestimmung .....	190
3.5.2	Erscheinungsformen .....	190
3.5.3	Bedeutung der Schnelligkeit im Alternsprozess .....	191
3.5.4	Biologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings .....	192
3.5.5	Diagnostik der Schnelligkeit .....	194
3.5.6	Methoden des Schnelligkeitstrainings .....	195
3.5.7	Trainingsempfehlungen für ein schnelligkeitsorientiertes Training im Alterssport .....	196

## **4 Bewegungskoordination im Alter**

(Hans-Jürgen Schaller)

4.1	Koordinative Fähigkeiten und motorische Lernfähigkeit als limitierende Faktoren der motorischen Leistungs-fähigkeit im Alter ...	199
4.1.1	Koordinative Fähigkeiten .....	200
4.1.2	Motorische Lernfähigkeit .....	202
4.1.3	Wechselseitige Beeinflussung der motorischen Fähigkeiten .....	203
4.2	Die Bedeutung der Bewegungskoordination im Alter .....	205
4.2.1	Bedeutung im Sport .....	205
4.2.2	Bedeutung im Alltag .....	207
4.3	Altern als Einflußvariable der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der motorischen Lernfähigkeit .....	209
4.3.1	Veränderung der koordinativen Leistungsfähigkeit in den einzelnen Anteilen .....	210
4.3.2	Biologische Grundlagen der Veränderung der koordinativen Leistungsfähigkeit .....	212
4.4	Plastizität der koordinativen Fähigkeiten und der motorischen Lernfähigkeit .....	214
4.4.1	Koordinative Fähigkeiten .....	216
4.4.2	Motorische Lernfähigkeit .....	218
4.4.3	Zusammenfassung .....	220

4.5	Allgemeine Prinzipien der Erhaltung und Förderung koordinativer Fähigkeiten .....	220
4.5.1	Inhalte .....	221
4.5.2	Methoden .....	223
4.6	Erhaltung und Förderung einzelner koordinativer Fähigkeiten .....	226
4.6.1	Reaktionsfähigkeit .....	226
4.6.2	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit .....	227
4.6.3	Orientierungsfähigkeit .....	227
4.6.4	Rhythmusfähigkeit .....	228
4.6.5	Gleichgewichtsfähigkeit .....	228
4.6.6	Umstellungsfähigkeit .....	228
4.6.7	Kopplungsfähigkeit .....	229
4.6.8	Antizipationsfähigkeit .....	229
4.6.9	Prinzipien der Erhaltung und Förderung der motorischen Lernfähigkeit	230
4.7	Diagnostik .....	231
4.7.1	„Normative“ Diagnostik .....	234
4.7.2	„Pragmatische“ Diagnostik .....	236
4.7.3	Koordinative Fähigkeiten .....	238
4.7.4	Motorische Lernfähigkeit .....	240
<b>5</b>	<b>Alterssportkonzepte in Deutschland</b>	
5.1	Zur Einführung (H.-J. Schaller) .....	243
5.2	Die Konzeption des Deutschen Sportbundes (DSB) (Silvia Nitsche-Ziegler) .....	245
5.2.1	Bewegung und Sport für Ältere .....	245
5.2.2	Die sportpolitische Konzeption des DSB zum Seniorensport .....	245
5.2.3	Der Rahmenplan des DSB zum Seniorensport .....	246
5.2.4	Längerfristige Zielsetzungen zum Seniorensport .....	246
5.2.5	Gewinnung von Seniorinnen und Senioren für die ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein .....	247
5.2.6	Internationale Tätigkeiten .....	251
5.2.7	Fazit .....	252
5.3	„Sport der Älteren“ im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Anke Borhof) .....	253
5.3.1	Entwicklung des Handlungsfeldes „Sport der Älteren“ im LandesSportBund NRW .....	254
5.3.2	Sportvereinsmitgliedschaft der über 60-Jährigen in NRW .....	254
5.3.3	Kampagne 2000 - „Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ .....	256
5.3.4	Qualifizierungsmaßnahmen .....	266

5.3.5	Ausblick und Perspektiven .....	268
5.4	„50 Plus“ des Deutschen Turner-Bundes (Bärbel Schöttler) .....	269
5.4.1	Der Deutsche Turner-Bund (DTB) .....	269
5.4.2	Mitglieder und Mitgliederentwicklung im DTB .....	270
5.4.3	Adressaten von „50 Plus“ .....	271
5.4.4	Ziele .....	271
5.4.5	Inhalte .....	272
5.4.6	Methoden .....	272
5.4.7	Wettkämpfe – Wettbewerbe – Turnfeste .....	272
5.4.8	Reisen - Turnfeste – Vorführungen .....	273
5.4.9	Organisationsformen .....	274
5.4.10	Aus- und Fortbildungen .....	274
5.4.11	Spezielle Schulungen .....	275
5.4.12	Kooperationen .....	277
5.4.13	Derzeitiger Stand und Perspektiven .....	277
5.5	Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) als Anbieter von Seniorensport (Birgit Schmid) .....	279
5.5.1	Das Deutsche Rote Kreuz .....	279
5.5.2	Das Programm „Bewegung bis ins Alter“ .....	279
5.5.3	Adressaten .....	284
5.5.4	Ziele .....	284
5.5.5	Inhalte der Angebote .....	285
5.5.6	Perspektiven .....	286
5.6	Angebote im kommerziellen Bereich (Jessica Schütte) .....	289
5.6.1	Die Entwicklung der Fitnessbranche .....	289
5.6.2	Inhalte und Organisationsformen der Fitnessbranche .....	290
5.6.3	Seniorenmarketing in der Fitnessbranche .....	291
5.6.4	Die Zielgruppe „Ältere“ aus der Sicht kommerzieller Sportanbieter ....	292
5.6.5	Modellvorschlag für ein Alterssportstudio .....	293
5.6.6	Schlußbetrachtung .....	297
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>299</b>
	<b>Sachregister .....</b>	<b>325</b>
	<b>Autorenverzeichnis .....</b>	<b>331</b>