

Inhalt

Vorwort	3
1 Vorbemerkung	7
2 Teil A: Projektbericht	8
2.1 Projektgrundlagen	8
2.1.1 Demografische Entwicklung und Altersbild	8
2.1.2 Das Modellprojekt im Kontext der aktuellen Senioren- und Sportpolitik	9
2.1.3 Projektträger	12
2.1.4 Projekthintergrund	12
2.1.5 Das Gesundheitsverständnis des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen	13
2.1.6 Das Konzept gesundheitsorientierter Angebote in Sportvereinen	15
2.1.7 Projektziele	20
2.1.8 Die wissenschaftliche Begleitung	21
2.2 Prozessevaluation	22
2.2.1 Projektmanagement	22
2.2.2 Interne Kommunikation	23
2.2.3 Verantwortlichkeit LandesSportBund/Ruhr-Universität Bochum	25
2.2.4 Projektpartner	25
2.2.5 Durchgeführte Maßnahmen	29
2.2.6 Zeitrahmen	29
2.2.7 Fortbildungsbedarf	30
2.2.8 Externe Kommunikation – Teilnehmeransprache / Öffentlichkeitsarbeit	31
2.2.9 Kursangebote	33
2.2.10 Kursinhalte	34
2.2.11 Konzepte der Kursfortsetzung	34
2.2.12 Gewinnung von Vereinsmitgliedern	34
2.2.13 Nachhaltigkeit	35
2.2.14 Datengewinnung für die Programmevaluation	38
2.3 Kursevaluation	39
2.3.1 Teilnehmerbefragung	40
2.3.2 Befragung der Kursleitungen	44
2.4 Ergebnisdiskussion	49
2.5 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Partner	50
2.5.1 Das Projekt aus Sicht der Projektträger	50
2.5.2 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Projektpartner und -vereine	53
2.5.3 Das Projekt aus der Sicht der beteiligten Kursleitungen	66
2.5.4 Gesamtfazit	82
3 Teil B: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – aus der Praxis für die Praxis	84
3.1 Wozu Teil B?	84

3.2	Die ideale Kursleiterin	85
3.3	Wissenswertes zum Aufbau einer Kursstunde	86
3.4	Was ist das Besondere am Kursangebot „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“?	86
3.4.1	Wissenswertes zum Thema Gesprächs- und Reflexionsphasen im Sport der Älteren	86
3.4.2	Sport und Bewegung – Ausbruch aus dem Alltag oder Teil des Alltags?	88
3.5	Stundenbeispiele	89
	Hinweis	111
	Impressum	112