

# Inhaltsverzeichnis

## THEORETISCHER TEIL

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
<b>2</b>	<b>Über das Alter und Altern</b>	4
2.1	Begriffsklärung	4
2.2	Demographische Alterung	5
2.3	Älter werden in unserer Gesellschaft	9
2.3.1	Die Entwicklung des dritten Lebensalters	9
2.3.2	Theorien des Alterns	11
2.4	Altersdiskurse	15
2.4.1	Blickpunkte aus biologischer und psychosozialer Perspektive	15
2.4.2	Wer sind ‚die Älteren‘?	17
2.4.3	Was bedeutet ‚erfolgreiches Altern‘?	18
<b>3</b>	<b>Alter und Bewegung</b>	20
3.1	Mehrdimensionale Bedeutung von Bewegung im Alter	21
3.1.1	Physischer Bereich	23
3.1.2	Psychosozialer Bereich	27
2.0.2	Edukativer Bereich	30
3.2	Kritische Anmerkung zum Ansatz des traditionellen Alterssports	32
<b>4</b>	<b>Bewegungsprogramme für Ältere</b>	33
4.1	Begriff und Zielgruppenbestimmung	33
4.2	Strukturelle Merkmale von Bewegungsangeboten	36
4.2.1	Organisatorische Strukturen	36
4.2.2	Angebotsstrukturen und Bewegungsformen	40
4.2.3	Teilnehmerstrukturen	42
4.3	Entwicklungsdesiderata des Alterssports	45

<b>5</b>	<b>Konzeption und Zielsetzung der Untersuchung</b>	48
5.1	Gegenstand und Ziel der Untersuchung	48
5.2	Methodik der Untersuchung	50
4.1.0	Stichprobenauswahl	50
4.1.0	Erhebungsmethode	51
5.2.3	Rücklauf und Probleme der Datenerhebung	52
5.2.4	Statistische Verarbeitung und Darstellung	53
<b>6</b>	<b>„Mehr Bewegung für mehr Ältere“</b>	54
5.0	Die Gemeinde Walldorf	54
6.2	Vorstellung des Projekts „Mehr Bewegung für mehr Ältere“	55
6.2.1	Idee und Zielsetzung des Projekts	55
6.2.2	Organisation und Aktivitäten	56
6.3	Fazit	60
<b>7</b>	<b>Darstellung und Interpretation der Untersuchung</b>	61
7.1	Beschreibung der Stichproben und deren Untersuchungsergebnisse: acht nordbadische Kleinstädte	61
7.2	Vergleich und Interpretation der Ergebnisse	77
7.2.1	Vergleich der Städte untereinander und Interpretation der Ergebnisse	77
7.2.2	Gegenüberstellung der acht Kleinstädte mit Walldorf	85
7.3	Zusammenfassung der Ergebnisse	87
<b>8</b>	<b>Resümee und Ausblick</b>	89
	<b>Literaturverzeichnis</b>	92
	<b>Anhang</b>	