

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung (Theoretischer Teil)	9
2	Alter und Altern.....	13
2.1	Alter	14
2.1.1	Was heißt Alter	14
2.1.2	Altersbilder in Vergangenheit und Gegenwart.....	18
2.2	Altern.....	19
2.2.1	Was heißt Altern	19
2.2.2	Aspekte des Alterns.....	21
2.3	Alternstheorien.....	29
2.3.1	Defizitmodell des Alterns	30
2.3.2	Phasenmodelle des Alterns	30
2.3.3	GUTMANN'S Theorie des Geschlechtsspezifischen Alterns..	32
2.3.4	„Gerodynamik“	32
2.3.5	Theorien des erfolgreichen Alterns	32
2.3.6	Kompetenz als Ordnungsprinzip von Alternskonzepten (Kompetenzhypothese)	37
2.3.7	Wachstumstheorien	38
2.3.8	Kognitive Theorien	39
3	Altern und Alter in China.....	43
3.1	Der soziale Hintergrund.....	43
3.2	Die Alterung der Gesellschaft.....	45
3.2.1	Die Grenze zum Ruhestand	45
3.2.2	Aspekte der Alterung.....	46
4	Alte und ihre „Wege zur Gesunderhaltung“ in China.....	49
4.1	Gesundheit.....	49
4.2	Lebensstil.....	52
4.2.1	Begriff des Lebensstils	52
4.2.2	„Neue Alte“ und neuer Lebensstil.....	54
4.2.3	Lebensstil im Alter in China	58

4.3	Bewegungskultur	59
4.3.1	Begriffsbestimmung der Bewegungskultur.....	60
4.3.2	Bewegungskultur in China.....	63
5	Freizeitsport im Alter.....	67
5.1	Freizeitsport.....	67
5.1.1	Definitionen zum Begriff Freizeitsport.....	68
5.1.2	Freizeitsport als Sammelbezeichnung	74
5.2	Sport im Alter	75
5.2.1	Die Wirkung des Sports.....	76
5.2.2	Sportliche Fähigkeit und Fertigkeit.....	78
5.2.3	Sportliche Aktivität und Inaktivität	78
5.2.4	Zielsetzung.....	81
5.2.5	Zielgruppe.....	84
5.2.6	Sportliche Angebote und Sportart	87
5.2.7	Sport im Alter in China	90
6	Vorbemerkung.....	95
7	Ziel und Hypothesen.....	99
7.1	Ziel der Studie.....	99
7.2	Hypothesen	99
8	Methoden.....	101
8.1	Fragebogen und Beobachtung.....	101
8.2	Stichprobe.....	101
8.3	Erhebungsdurchführung	102
8.4	Fehlende Werte	102
8.5	Statistische Auswertungsverfahren	102
9	Ergebnisse.....	103
9.1	Persönlicher Zustand	103
9.1.1	Familienstand.....	103
9.1.2	Kinderzahl	104
9.1.3	Schul-/ Bildungsabschluss	105
9.1.4	Zeitpunkt des Eintritts in den Ruhestand.....	105

9.2	Allgemeine Daten zur Lebenssituation.....	106
9.2.1	Gesundheitszustand.....	106
9.2.2	Finanzielle Lage.....	109
9.2.3	Wohnsituation.....	112
9.3	Alter und Lebensstil	115
9.3.1	Freizeitaktivitäten.....	115
9.3.2	Einstellungen zum Zeitpunkt des Eintritts in den Ruhestand	117
9.3.3	Die Bedeutung des Lebens im Ruhestand.....	117
9.3.4	Die gegenwärtigen Sorgen im Ruhestand.....	119
9.3.5	Zufriedenheit mit dem Ruhestand	121
9.3.6	Bedarf eines Serviceangebots in der Wohnumgebung.....	122
9.4	Sport im Alter	124
9.4.1	Sporterfahrung	125
9.4.2	Sportaktivität.....	126
9.4.3	Sportinaktivität.....	142
9.4.4	Sportausgabe (Sportkonsum).....	146
9.4.5	Infrastruktur der Sporteinrichtungen	147
9.4.6	Sportverständnis.....	150
10	Reflexion	153
10.1	Reflexion der Methode	153
10.2	Reflexion zum Ergebnis	154
10.2.1	Erörterung der allgemeinen Lebenssituation.....	154
10.2.2	Reflexion des Sports im Alter	157
11	Zusammenfassung und Vorschläge.....	167
11.1	Zusammenfassung.....	167
11.2	Vorschläge für eine lebensfreundliche und sportliche Stadt für Ältere in China	170
12	Literaturverzeichnis.....	177
13	Abkürzungsverzeichnis	187
14	Abbildungsverzeichnis	189
15	Tabellenverzeichnis.....	191