

## Senioren­sport

Bewegung, Spiel und Sport in der zweiten Lebenshälfte leisten einen entscheidenden Beitrag zum Wohlergehen der älter werdenden Bevölkerung. Bewegen - begegnen - begreifen - behalten, so lautet das Credo des Seniorensport. Seniorensport ist Gesundheitssport.

Kernaussagen:

- Seniorensport bedeutet Bewegung, Spiel und Sport - die körperliche, psychische und soziale Gesundheit steht dabei immer im Zentrum.
- Zielgruppe sind alle Menschen in der zweiten Lebenshälfte.
- Seniorensport will inaktive Menschen für gesundheitsrelevantes Bewegen und Sporttreiben gewinnen und bereits Aktive oder Wiedereinsteiger darin sensibilisieren und unterstützen.

Unsere Bevölkerungsstruktur verändert sich: Während immer weniger Kinder geboren werden, steigt die Lebenserwartung kontinuierlich an. Dabei verändert sich auch das Altersbild: Wo man es sich früher im Ruhestand bequem machte, ist für die Älteren heute Aktivität und Engagement angesagt.

Bewegung ist dabei der Schlüssel zu einem aktiven Alter. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität eine Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bewirkt und Krankheiten im Alter vorbeugt bzw. bestehende Krankheiten positiv beeinflussen kann. Bewegung, Spiel und Sport fördern daher auch gerade bei alten Menschen die allgemeine Fitness, die Selbstständigkeit und die Lebenszufriedenheit. Dabei ist es nie zu spät, anzufangen – auch wenn man lange nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv war. Durch regelmäßige Bewegung kann man in jedem Alter seine körperliche Leistungsfähigkeit noch verbessern.

Animation:

Offenbar gehören Sie zu den Menschen, die wissen, wie wichtig Sport für die körperliche und geistige Gesundheit ist gerade für Leute ab 50. Obwohl sich jeder in der zweiten Lebenshälfte mehr körperliche und geistige Fitness wünscht, finden doch viele nicht den richtig Dreh. Wir möchten Ihnen dabei helfen, dass der Sport Spaß macht und Sie ihn mit Erfolg betreiben können.