

## Das Programm basiert auf einem 4-Schwerpunkte-Konzept:



### BILDUNG UND SENSIBILISIERUNG

#### SCHWERPUNKT 1

- „Natürliche“ biologische Prozesse, die mit dem Alterungsprozess einhergehen
- Veränderbare Faktoren des Lebensstils (z. B. körperliche Aktivität und Ernährung)



### SOZIALE VERBUNDENHEIT

#### SCHWERPUNKT 2

- Verbessern der sozialen Eingliederung
- Erweitern der Beziehungen zwischen den Generationen
- Fördern der sozialen Unterstützung unter Gleichaltrigen



### ÜBUNGSEINHEITEN

#### SCHWERPUNKT 3

- Steigern der körperlichen Aktivität
- Verbessern der Muskelfunktion und der funktionellen Kapazität
- Erhöhen der aeroben Kapazität Gleichaltrigen



### VERHALTENSÄNDERUNGEN

#### SCHWERPUNKT 4

- Etablieren gesunder Gewohnheiten
- Steigern der Motivation, körperlich aktiv zu sein
- Optimieren des Verbleibs im Programm

### ERGEBNISSE

- I. Schaffen von Gemeinschaften für gesündere und aktivere ältere Menschen
- II. Optimieren des Verbleibs
- III. Neue Mitgliedschaften
- IV. Verringern der sozialen Isolation/ Exklusion



## Empfehlungen für Fitnessclubs zur Einbindung älterer Erwachsener in Altersprogramme

- 1 Vermittlung von einfachem und relevantem Wissen für ältere Erwachsene, ihre Familie und ihr Netzwerk durch Infotage/Seminare über den Alterungsprozess, modifizierbare Risikofaktoren und die gesundheitsfördernden Vorteile körperlicher Aktivität – auch im Alter.
- 2 Entwicklung von Programmen, die Spaß und soziale Interaktion fördern.
- 3 Anpassung des Clubumfelds, um es für die Hauptmotivationen und -wünsche älterer Erwachsener attraktiver zu machen. Dazu könnten sozial attraktive Räume gehören, die Interaktion und Kompetenzentwicklung fördern.
- 4 Schaffung einer „Gemeinschaft“ älterer Erwachsener durch Förderung formeller und informeller sozialer Netzwerke innerhalb und außerhalb des Fitnessclubs durch Unterstützung von Aktivitäten, die von Gleichaltrigen geleitet werden.
- 5 Schaffung eines „Multi-Kompetenz-Zentrums“ mit einem professionellen Netzwerk in der Gemeinde, in dem ältere Erwachsene vor Ort Beratung zu verschiedenen Lebensstilfaktoren (z. B. Ernährung) erhalten oder an ein effizientes lokales Netzwerk verwiesen werden können.
- 6 Verbesserung der beruflichen Fähigkeiten der Trainer, insbesondere in Bezug auf das verhaltensbezogene Wissen, um ältere Teilnehmer mit unterschiedlichem Bereitschaftsgrad zu unterstützen und zu motivieren.
- 7 Förderung gelegentlicher generationenübergreifender Aktivitäten, die die Unterstützung älterer Menschen durch die Familie fördern.
- 8 Erwägung der Erweiterung des Trainerteams mit älteren Trainern, die ein integratives, für alle Altersgruppen offenes Image des Fitnessclubs widerspiegeln können.

### References



Active Ageing Communities (AAC) war ein zweijähriges Projekt (2021-2022), das vom Programm Erasmus+ der Europäischen Kommission kofinanziert und von EuropeActive koordiniert wurde:

<https://www.europeactive.eu/projects/active-ageing-communities>

Unter Beteiligung der folgenden Partner:



Grünbuch zum Thema Altern. Fostering solidarity and responsibility between generations (Förderung von Solidarität und Verantwortung zwischen den Generationen), Europäische Kommission, 2021.

[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1\\_en\\_act\\_part1\\_v8\\_0.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf)

Globaler Aktionsplan für körperliche Aktivität 2018 - 2030: More Active for a Healthier World (Mehr Aktivität für eine gesündere Welt), Weltgesundheitsorganisation, 2018.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (WHO-Leitlinien zu körperlicher Aktivität und sitzender Lebensweise), Weltgesundheitsorganisation, 2020.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Spezial-Eurobarometer 525: Sport und körperliche Betätigung, Europäische Kommission, 2022.

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Deloitte und EuropeActive (2021). Bericht über den europäischen Gesundheits- und Fitnessmarkt:

[https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European%20Health%20and%20Fitness%20Market\\_Reportauszug%202021.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European%20Health%20and%20Fitness%20Market_Reportauszug%202021.pdf)

# GEMEINDEN FÜR AKTIVES ALTERN

## EINE EINMALIGE CHANCE FÜR DEN FITNESS- UND BEWEGUNGSSEKTOR

## EIN LEITFADEN FÜR BEWÄHRTE PRAKTIKEN

### Die Rolle der Fitness für aktives Altern

Bis 2060 wird schätzungsweise ein Drittel der EU-Bevölkerung über 65 Jahre alt sein (Europäische Kommission, 2021). Leider geht dieser Trend mit einem hohen Maß an körperlicher Inaktivität und sitzender Lebensweise einher, wobei körperliche Inaktivität als die viergrößte Todesursache weltweit gilt (WHO, 2018).

Die demografische Struktur in Europa und weltweit wird durch die Alterung der Bevölkerung vor eine noch nie dagewesene Herausforderung gestellt. Allerdings könnte dies auch eine der größten Chancen sein, einen bislang kaum erkundeten Markt zu erschließen, da die Marktdurchdringung im europäischen Fitnesssektor für ältere Erwachsene derzeit unter 10 % liegt (Deloitte und EuropeActive, 2021).

Dieses mangelnde Interesse kann durch viele verhaltensbedingte und sozioökonomische Faktoren erklärt werden, zeigt aber, dass der Sektor derzeit kein ausreichend maßgeschneidertes und attraktives Angebot für ältere Menschen bereitstellt. Das Programm „Active Ageing Communities“ (Gemeinden für aktives Altern) ist für den Fitnesssektor besonders wichtig, um mehr ältere Erwachsene zu angemessenen, sicheren und effektiven Möglichkeiten der körperlichen Betätigung zu bewegen und ihre gesunde Lebensweise zu fördern.

### Active Ageing Communities:

#### EIN ERFOLGREICHES PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG ÄLTERER MENSCHEN

Active Ageing Communities (AAC) war ein zweijähriges Projekt (2021-2022), das vom Programm Erasmus+ der Europäischen Kommission kofinanziert und von EuropeActive koordiniert wurde und an dem 556 ältere Menschen in 18 Fitnesszentren aus sechs europäischen Ländern teilnahmen: Tschechische Republik, Finnland, Griechenland, Irland, Italien und Portugal.

Im Rahmen dieses Projekts haben Experten der Universität Süddänemark ein umfassendes Programm entwickelt, das ältere Erwachsene zu körperlicher Aktivität und gesunder Lebensweise anregen soll und speziell für Fitness- und Freizeitsportumgebungen konzipiert ist.



# Wie das AAC-Programm umgesetzt wird

## GRUNDLEGENDE BEWERTUNGEN

Erhebung von Daten nach Clubs: Alter, Geschlecht, Zivilstand, Wohnsituation, chronische Erkrankungen + Anthropometrie (Gewicht, Körperzusammensetzung, körperliche Funktion, körperliche Aktivität, Einsamkeit, soziales Netz und Lebensqualität).

### MODUL 1

3 x 1-stündige Präsentationen von Fitness-Mitarbeitern für ältere Erwachsene und ihre Angehörigen:

- 1 Biologische Prozesse des Alterns** - was mit unserem Körper passiert, wenn wir älter werden.
- 2 Körperliche Aktivität, Bewegung und sitzende Lebensweise.**
- 3 Die Grundlagen einer gesunden Ernährung** und wie sie den Verlauf des Alterns positiv beeinflussen kann.

### MODULE 2

- 1 Von Gleichaltrigen geleitete soziale Aktivitäten**, wie z. B.:
  - Morgendliche Kaffeetreffs
  - Gruppenspaziergänge
  - Gesellschaftsspiele ...
- 2 Von Kursleitern durchgeführte generationsübergreifende Veranstaltungen**, wie z. B.:
  - Familientage
  - Yoga im Park
  - Fahrradtouren ...

**Block 1**  
Eingewöhnung

**Block 2**  
Fokus auf Muskelkraft, aerobe Kapazität und funktionelles Training

**Block 3**  
Fokus auf Muskelleistung, aerobe Kapazität, funktionelles Training und motorische Fähigkeiten

## ABSCHLIESSENDE BEURTEILUNGEN

Erhebung der gleichen Daten nach der Programmdurchführung.



### MODUL 3

**Strukturiertes Training 2 Mal pro Woche während 24 Wochen**, einschließlich traditioneller Trainingskomponenten wie Muskelkraft und Leistung, aerobes Training, funktionelles Training.

Alle Übungseinheiten sollten Folgendes beinhalten:

- ein 5-10-minütiges allgemeines und/oder spezifisches Aufwärmtraining, idealerweise mit sozialen Interaktionen (Spielen).
- 40-50 Minuten verschiedene Übungen, die dem Funktions- und Fitnessniveau der älteren Menschen angepasst sind.
- Eine 5-10-minütige Abkühlungsphase (Atemübungen und Stretching).

**Beispiel aus Block 2** (Woche 4 des AAC-Programms):

- Allgemeines Aufwärmtraining (10 Minuten)
- Kraft- und Funktionselemente (35 Minuten): Das Kraft- und Funktionstraining sollte als Zirkeltraining mit 8 verschiedenen Übungen und 1 Minute Pause zwischen den Übungen durchgeführt werden:

ANZAHL DER DURCHGÄNGE	WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT	AUSRUHEN	TYP
<b>ÜBUNG 1: BEINPRESSE</b>				
3	12	14 RM/2 RIR	1 min	Unterkörper Druckbelastung
<b>ÜBUNG 2: PULL-DOWN-ÜBUNG</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Oberkörper Zugbelastung
<b>ÜBUNG 3: BELASTETES SITZEN UND AUFSTEHEN (KURZHANTEL ODER KETTLEBELL)</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Funktional
<b>ÜBUNG 4: KETTLEBELL-SCHWUNG</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Unterkörper Zugbelastung
<b>ÜBUNG 5: BRUSTPRESSE</b>				
3	12	2 RIP	1 min	Oberkörper Druckbelastung
<b>ÜBUNG 6: TANDEMLAUF AUF EINER 5-10 METER LANGEN STRECKE</b>				
3	30	-	1 min	Gleichgewicht
<b>ÜBUNG 7: BAUCHPRESSE</b>				
3	12	-	1 min	Kern
<b>ÜBUNG 8: DEHNUNG DES UNTEREN RÜCKENBEREICHS</b>				
3	12	-	1 min	Kern

Aerobic-Komponente (10 Minuten): 3 Runden mit 4 Gruppenübungen (30 s Arbeit / 15 s Pause):

- Übung 1: Hampelmänner / Langsame Hampelmänner
- Übung 2: Marschieren/Joggen auf der Stelle
- Übung 3: Knie heben
- Übung 4: Steam Engine

Flexibilitätskomponente (5 Minuten): statisches Dehnen (2 Mal, 30 Sekunden pro Dehnung)

- Strecken 1: Hüftbeuger (Hüftbeugerdehnung im Knien)
- Strecken 2: Oberschenkelmuskulatur (Dehnung im Sitzen und Strecken)
- Strecken 3: Plantarflexoren (Stehende Wadendehnung)
- Strecken 4: Hüftstrecker (Knie vor der Brust in Rückenlage)
- Strecken 5: Brust (Brustkorbehnung an der Wand)

### MODUL 4

**10 von Kursleitern durchgeführte Sitzungen zur Verhaltensänderung (45 Minuten bis 1 Stunde):** Vermittlung der Fähigkeiten, die ältere Erwachsene benötigen, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten (Selbstwirksamkeit, Zielsetzung), ergänzt durch Unterstützung durch Gleichaltrige und motivierende Techniken.

**Beispiel – Sitzung 5:**

- Ziel: Aufstellung persönlich sinnvoller langfristiger Ziele.
- Durchführung: Die Kursleiter helfen älteren Erwachsenen, langfristige funktionale Ziele zu setzen, die sie nach Abschluss des AAC-Programms erreichen möchten. Diese Ziele müssen für ihr tägliches Leben sinnvoll und erreichbar sein, damit sie sich in einem der Bereiche des Programms wohlfühlen: körperliche Funktion, Mobilität, soziale Eingliederung, Vernetzung und Erfahrung des Alterns.



## Erfolgsfaktoren, die die Teilnahme am Programm fördern

Insgesamt wurde das AAC-Programm von den 556 älteren Erwachsenen aus sechs europäischen Ländern, die an dem europäischen Projekt teilnahmen, sehr positiv bewertet: 4,76 von 5 möglichen Punkten.

Außerdem hatte das AAC-Programm eine sehr hohe Verbleibquote (> 90 %) nach 6 Monaten.

Hier einige wichtige Erfolgsfaktoren:

## 01

### EIN PROGRESSIVER, MODULARER ANSATZ

die 4 Module des AAC-Programms sind so konzipiert, dass sich ältere Erwachsene nach und nach sicher, wertgeschätzt und mit den Fitnesstrainern und den anderen Teilnehmern verbunden fühlen, bevor sie in die Übungsaktivitäten eintauchen, um eine dauerhafte Beteiligung zu gewährleisten. Jedes Modul hatte einen hohen Wert für die Teilnehmer:

#### MODUL 1

Schärfte ihr Bewusstsein und ihr Verständnis für die gesundheitlichen Vorteile körperlicher Betätigung und förderte die Annahme gesunder Gewohnheiten.

*Ich wurde inspiriert ... Ich muss mehr für meine Gesundheit tun. Ich muss meinen Lebensstil ändern, damit ich mich besser fühle.*

#### MODUL 2

Wirkte sich positiv auf die Beziehungen älterer Erwachsener aus, erweiterte ihr soziales Netz und stärkte die Familienbeziehungen.

*Ich traf Menschen im gleichen Alter, mit den gleichen Erfahrungen, und wir tauschten unsere Ängste, unsere Gedanken und unsere täglichen Sorgen aus. Es war sehr hilfreich, und ich habe in diesem Programm Menschen gefunden, die bereit waren, sich meine Probleme anzuhören und Lösungen zu finden, ohne zu urteilen. Ich fand Unterstützung und mein Alltag wurde leichter.*

#### MODUL 3

Die Teilnehmer schätzten das speziell auf sie zugeschnittene Übungsprogramm (Modul 3), das gruppenbasierte Format und die Vielfalt der Aktivitäten sehr und bemerkten eine Verbesserung ihrer körperlichen und funktionellen Gesundheit sowie ihres Selbstvertrauens.

*Jetzt gehört es zu meiner täglichen Routine. Es ist für mich notwendig, Sport zu treiben, und natürlich habe ich angefangen, es mehr zu mögen. Als das Programm zu Ende war, habe ich es sehr vermisst. Ich versuche, alles zu befolgen, was wir während des Programms gemacht haben.*

#### MODUL 4

Unterstützte die Annahme gesünder Verhaltensweisen, die sich in der Beibehaltung des Lebensstils niederschlugen.

*Ich wurde über viele neue Dinge informiert, die meine Prioritäten verändert haben. Ich versuche, das Gelernte in mein tägliches Leben zu übernehmen.*

## 02

### INTERAKTIVES UND SICHERES UMFELD

die Präsentationen im AAC-Programm wurden nicht als „traditionelle Vorträge“ konzipiert, sondern als dynamisch, interaktiv und förderlich für ein freundliches Umfeld, das die soziale Interaktion in der Gruppe unterstützt und verhindert, dass sich die Teilnehmer in einem Umfeld, das oft Stereotypen vermittelt, „beurteilt“ fühlen.

## 03

### SOZIALE INTERAKTION UND VERGNÜGEN

sind der Schlüssel zur Förderung der Adhärenz und ermutigen die Teilnehmer, ihr gesundes Verhalten beizubehalten. Das AAC-Programm legt den Schwerpunkt auf soziale und generationenübergreifende Beziehungen und schafft es, die sozialen Beziehungen zu stärken und die Einsamkeit der teilnehmenden älteren Erwachsenen zu verringern.

## 04

### QUALIFIZIERTE UND ERFAHRENE FITNESSTRAINER, DIE MIT DER ZIELGRUPPE ARBEITEN

sind eine Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Durchführung von gemeinschaftsbasierten Programmen wie AAC. Die an dem Projekt beteiligten Fitnesstrainer hatten im Durchschnitt 8 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit der Zielgruppe und 14,5 Jahre Erfahrung mit Sport- und Bewegungsunterricht.

## 05

### EINBEZIEHUNG DER FAMILIE UND DER GEMEINSCHAFT

ein generationenübergreifender Ansatz, der es Jugendlichen und älteren Erwachsenen ermöglicht, zusammenzuarbeiten und voneinander zu lernen, hat sich als wirksam erwiesen, um verschiedene Formen der körperlichen Betätigung zu fördern und die soziale Ausgrenzung zu verringern. In diesem Zusammenhang wurden die Vereine, die am AAC-Programm teilnahmen, aufgefordert, ältere Erwachsene über ihre Familienmitglieder, die bereits körperlich aktiv sind, zu rekrutieren und gemeinsame Veranstaltungen zu organisieren, damit sich die älteren Erwachsenen als Teil einer größeren Gemeinschaft fühlen. Die Fitnesstrainer unterstützten das generationenübergreifende Lernen durch verschiedene, sorgfältig ausgewählte Aktivitäten (Nachbarschaftsspaziergänge, Familientage usw.).