

## **Senioren sind beim MTV gut aufgehoben**

### **Der Wandel**

Demografischer Wandel! Diese Botschaft steht seit Jahren im Raum und wird öffentlich diskutiert. Die Lebenserwartung steigt, aber die Geburtenrate ist rückläufig. Beide Prozesse werden in den kommenden Jahren weiter zunehmen und sich noch stärker als bisher nicht nur auf den Arbeitsmarkt und die sozialen Sicherungssysteme auswirken, sondern auf alle gesellschaftlichen Bereiche. Somit muss sich auch der Sport auf die Veränderungen einstellen und ausreichend Sportangebote für Senioren bereitstellen.

### **Qualifizierte Übungsleiter**

Der MTV Dänischenhagen hat das große Potential des Seniorensports erkannt und ist seit vielen Jahren sehr engagiert in diesem Bereich. Gerda Stegmann, Spartenleiterin Seniorensport des MTV, ist sich um die speziellen Bedürfnisse der Senioren bewusst und legt deshalb großen Wert auf qualifizierte Übungsleiter. Mit einem Orthopäden, einer Sportwissenschaftlerin und einer Physiotherapeutin sei der MTV personell sehr gut aufgestellt, meinte Gerda Stegmann. Mit einem kleinen Spartenbeitrag von einem Euro können die qualifizierten Übungsleiter finanziert werden und dazu sind die Mitglieder auch gerne bereit.

### **Die Senioren**

Ca. 90 Senioren nehmen regelmäßig an den Sportangeboten des MTV teil. Die Altersspanne ist dabei enorm, denn die Teilnehmer sind zwischen 50 und 86 Jahre alt. Zur Zeit gibt es keine direkte Kooperation mit der betreuten Wohnanlage in Dänischenhagen, dennoch sind einige Bewohner Vereinsmitglied und nehmen am Vereinsleben sowie an den Angeboten teil.

### **Die Angebote**

„Wir bieten bereits einiges für Senioren an. Ziel der sportlichen Übungen ist mit zunehmendem Alter das Aufhalten der Osteoporose, die Geweberegeneration, Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung sowie die Verbesserung der Funktion des Bewegungsapparates. Wenn wir mehr Sporträume zur Verfügung hätten, könnten wir allerdings noch mehr Angebote schaffen“, deutet die Spartenleiterin Seniorensport weiteres Potential für die Zukunft an. Es werden momentan ausschließlich fortlaufende und keine einmaligen Sportkurse angeboten.

In der Gruppe „Fit für den Tag“ können Damen und Herren über 65 Jahren jeden Dienstag und Freitag Sport betreiben, wobei die Schwerpunkte am Dienstag stetig wechseln und

freitags der Fokus auf Steppen mit Musik liegt, um durch Alltags- und Ausdauerübungen die Koordinationsfähigkeit sowie die Reaktionsfähigkeit zu verbessern und die Muskulatur zu kräftigen. Senioren ab dem 50. Lebensjahr können in einer allgemeinen Gymnastikgruppe und einer Damen-Gymnastikgruppe, die bereits seit 40 Jahren besteht, teilnehmen. Radwandern wird ca. zwei Mal im Monat angeboten. Zuletzt stand eine ganztägige Tour in die Probstei auf dem Programm. Weitere Aktivitäten beispielsweise gemeinsame Besuche im Theater, werden im Rahmen einer Senioren- und Freizeitgruppe angeboten. Zudem gibt es einen MTV Stammtisch, an dem jedes Vereinsmitglied teilnehmen kann, sowie einen MTV Chor, der regelmäßig im Feuerwehrgerätehaus zusammenkommt.

Leider momentan nicht mehr im Programm aufgrund fehlender Übungsleiter ist zu ein Kurs „PC Wissen“. In Zukunft ist aber ein Sportangebot mit Rollator geplant, sobald ein geeigneter Bewegungsraum gefunden wurde. Der geplante Neubau einer Halle in Dänischenhagen könnte weitere Seniorensportangebote ermöglichen.

Um interessierten Nichtmitgliedern die Möglichkeit zu geben, einmal in unsere Sportgruppen hinein zu schnuppern, wurde eine Zehnerkarte entwickelt. Sie kostet 25 € und berechtigt den Besitzer zehnmal am Seniorensport teilzunehmen. Die Karte ist auf keine Gültigkeitsdauer beschränkt. Dadurch ergibt sich eine Abgrenzung zu VHS-Kursen, bei denen im Kurssystem auch bei Abwesenheit gezahlt werden muss. Schnuppern kann man in den oben beschriebenen Gruppen.

### **Der Senioren-Aktiv-Tag**

Am 02. September 2017 fand bereits die 4. Ausgabe des Senioren-Aktiv-Tags auf dem Sportgelände des MTV Dänischenhagen statt. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des MTV Dänischenhagen mit dem Gettorfer TV, dem Gettorfer SC, dem Landessportverband SH, der Gemeinde Dänischenhagen und weiteren sozialen Organisationen. Von 14:00 bis 20:00 Uhr wurden dieses Jahr zahlreiche Sportarten wie Boule und Nordic Walking vorgestellt, die zum Mitmachen eingeladen haben. Insgesamt 100-150 Besucher ließen sich die Chance nicht entgehen die Sportarten auszuprobieren und sich über das breite Themenspektrum rund um den Seniorensport zu informieren. Aufgrund der schlechten Wetterbedingungen war die Beteiligung im Vergleich zur vorangegangenen Ausgabe mit ca. 250 Besuchern deutlich weniger. Zudem wird sich der MTV im nächsten Jahr am landesweiten Seniorenaktivtag einbringen, der vom Landessportverband Schleswig-Holstein zusammen mit den Seniorensportbeauftragten der Kreissportverbände in diesem Jahr zum ersten Mal veranstaltet wurde.



Plakat für den 4. Senioren-Aktiv-Tag

Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde

Am Grünen Kranz 4

24768 Rendsburg

Tel.: 04331-27105

Fax: 04331-5238

info@ksv-rd-eck.de

www.ksv-rd-eck.de