

# Handlungskonzept „Bewegt ÄLTER werden“ im Badminton-Landesverband NRW e. V.

---

## Inhalt

### 1. Einleitung

### 2. Voraussetzungen

- 2.1 Schauen wir den Tatsachen in die Augen
- 2.2 Mitgliederentwicklung im Badmintonverband
- 2.3 Badminton ist der „Der Traum vom Fliegen“

### 3. Erste Schritte

### 4. Ziele und Maßnahmen

- 4.1 Thema Bildung und Lehre
- 4.2 Thema Breiten- und Wettkampfsport
- 4.3 Thema Ehrenamt
- 4.4 Kooperation und Netzwerke

### 5. Zusammenfassung

### 6. Schlusswort

## 1. Einleitung

„Ohne Bewegung ist Leben undenkbar“ Moshe´ Feldenkrais

Sport und Bewegung tragen in jeder Lebensphase dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern.

*„Regelmäßige Bewegung ist sogar die Voraussetzung, die das normale Funktionieren des Menschen erst ermöglichen.“* (Jörg Blech, Medizinjournalist)

Viele medizinische Studien belegen diese These. Laut einer Empfehlung des Robert Kochs-Instituts von 2005 sind 30 Minuten moderate Bewegung täglich notwendig für einen optimalen gesundheitlichen Nutzen. Außerdem gilt es der Vereinsamung Älterer Menschen entgegenzuwirken und wo ist es leichter mit Menschen in Kontakt zu bleiben, als im Vereinsleben?

Somit ist es nichts Neues, diese Empfehlung, egal wie alt wir sind weiter zu verfolgen.

In den Sportvereinen wird die Förderung der Kinder und Jugendlichen sehr groß geschrieben. Auch der Wettkampf- und der Leistungsgedanke haben eine lange Tradition.

Doch wie sieht es mit der Seniorenarbeit und dem gesundheitlich orientierten Breitensport aus? Als Badminton-Landesverband Nordrhein-Westfalen (BLV-NRW) sehen wir uns als Motor für die Entwicklung zum gesunden Seniorensport. Wir wollen unsere Vereine darin unterstützen, den Sport zu den Menschen zu bringen. Für dieses Handlungskonzept „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ geht es um den Altersbereich 40+, 50+, 60+ und darüber hinaus.

In vielen Vereinen ist die Umsetzung schon gemacht. Mit der Koordinierungsstelle im BLV-NRW können wir die Modelle multiplizieren. Weitere Verbesserungen und Anregungen an die Hand geben und Hilfe zur Selbsthilfe leisten mit dem Ziel möglichst viele „Ältere“ in den Vereinen zu organisieren und natürlich zu bewegen. Wir wollen darlegen, dass die Sportart Badminton bestens für diese Zielgruppe geeignet ist und wir gute Rahmenbedingungen bieten können.

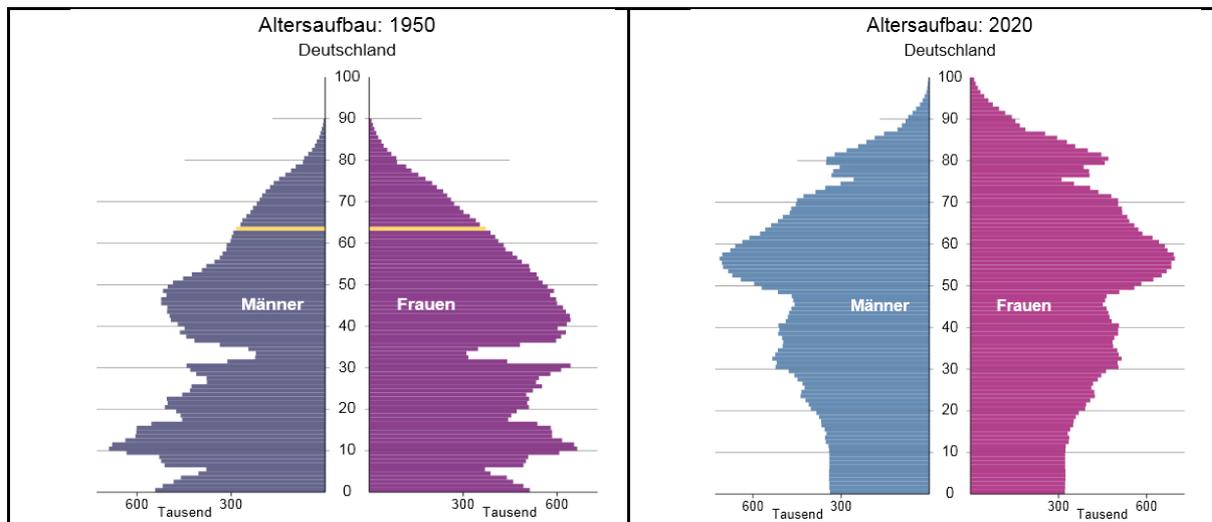
Keiner möchte jung sterben, sondern möglichst alt werden und das so gesund und fit wie möglich.

## 2. Voraussetzungen

### 2.1 Schauen wir den Tatsachen in die Augen

Wir alle werden älter. Das ist ein natürlicher, unumgänglicher Prozess. Entscheidend ist nicht, dass es heute prozentual mehr tun als noch vor 50 Jahren. Entscheidend ist, dass sich unser Umfeld nicht entsprechend mitentwickelt. Also ist es nicht die Frage, dass, sondern Wie wollen wir älter werden?

Natürlich kennen wir den Altersaufbau der Bevölkerung, der sich seit den letzten 100 Jahren entscheidend verändert hat. Jahrhunderte lang herrschte bei der Altersstruktur das Bild der sprichwörtlichen „Alterspyramide“ vor, das sich seitdem stark verändert hat. Bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts verschiebt sich das Verhältnis von jungen und alten Menschen in der Bevölkerung Deutschlands zugunsten der Älteren. Der Trend zahlenmäßig kleiner werdender Jahrgänge im jüngeren Alter wird sich auch noch in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen, der Alterungsprozess in Deutschland wird sich beschleunigen. Heute ist etwa jeder Fünfte älter als 65 Jahre, zur Mitte des Jahrhunderts ist zu erwarten, dass es jeder Dritte sein wird. In unserer Zielgruppe der 45 -75-Jährigen wird es bis 2060 immer einen Anteil von 34-38% der Gesamtbevölkerung geben.



(Datenquelle: Statistisches Bundesamt © BiB 2016)

Wenn wir zudem noch davon ausgehen, dass die Lebenserwartung weiter steigt und wir von einer zusätzlichen Lebenszeit zwischen 10-20 Jahren ausgehen, tun sich ganz neue Möglichkeiten und Dimensionen auf.

Obwohl hinlänglich bekannt ist, dass Fitness und Ausdauer zu einem längeren beschwerdefreien Leben beitragen kann, zeigt die Studie des Statistischen Bundesamtes von 2016, dass weniger als die Hälfte der Bevölkerung (41%) mehr oder weniger regelmäßig Sport treibt. In der Altersgruppe ab 55 Jahren hält sich sogar nur knapp jeder Dritte (30 %) körperlich fit. Während Männer in den jüngeren Altersklassen deutlich häufiger als Frauen Sport treiben, ist in der Altersgruppe 55 plus der Unterschied zwischen den Geschlechtern nur noch minimal.

Die Altersgruppe ab 55 Jahren bevorzugt körperliche Betätigung an der frischen Luft. 44% gaben an, sich im Park oder in der freien Natur zu bewegen, 40% zu Hause. 25% nutzen die täglichen Wege, um fit zu bleiben. Nur 10% besuchen einen Sportverein und 9 % ein Fitnesscenter (Mehrfachnennungen waren möglich). Der institutionalisierte Sport spielt damit unter Älteren eine vergleichsweise geringe Rolle. Zum Vergleich: Von den 15- bis 24-jährigen Aktiven besuchen 21% einen Sportverein und 22% ein Fitnesscenter.

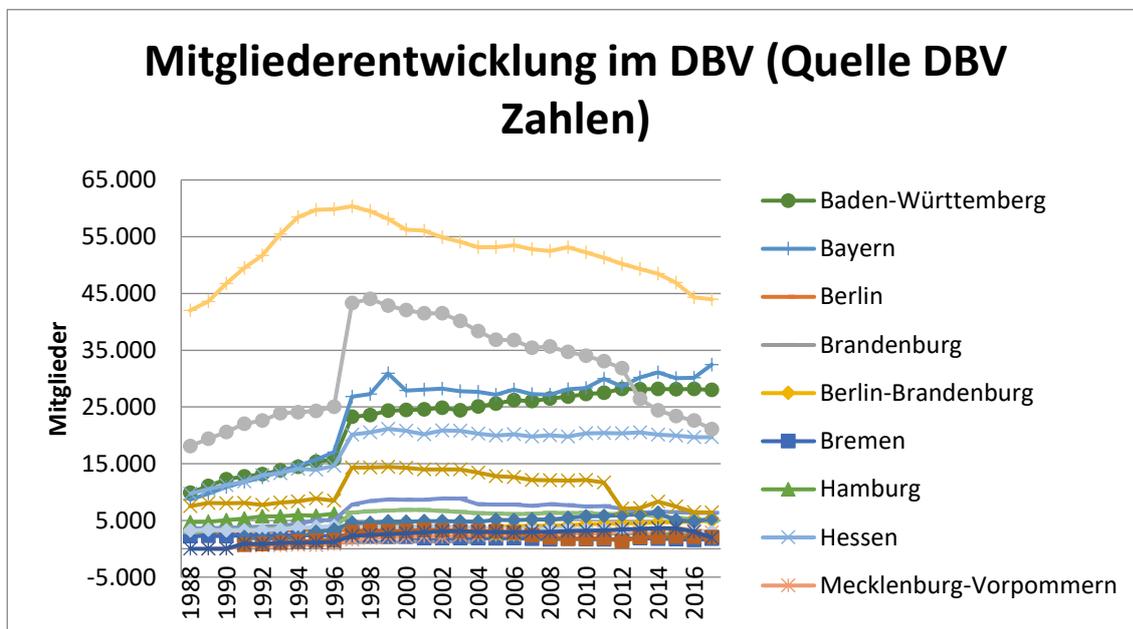
Die meisten älteren Menschen machen Sport, um ihren Gesundheitszustand und die Fitness zu verbessern. Aber auch Entspannung, Spaß oder die Gewichtskontrolle gehören zu den Motiven.

5% der Personen ab 55 Jahren gaben an, sich ehrenamtlich für den Sport zu engagieren, also Sportveranstaltungen zu organisieren, Verwaltungsaufgaben zu übernehmen oder aber als Mitglied im Vereinsvorstand, Trainer und ähnliches. Damit liegt der Anteil niedriger als in jüngeren Altersgruppen.

Zumal diese Lebensphase immer aktiver und mit einer besseren Gesundheit als noch vor 50 Jahren bestritten wird. Damit dieser Spielraum nicht ungenutzt bleibt, gilt es auf Vereinsebene mit zu reifen.

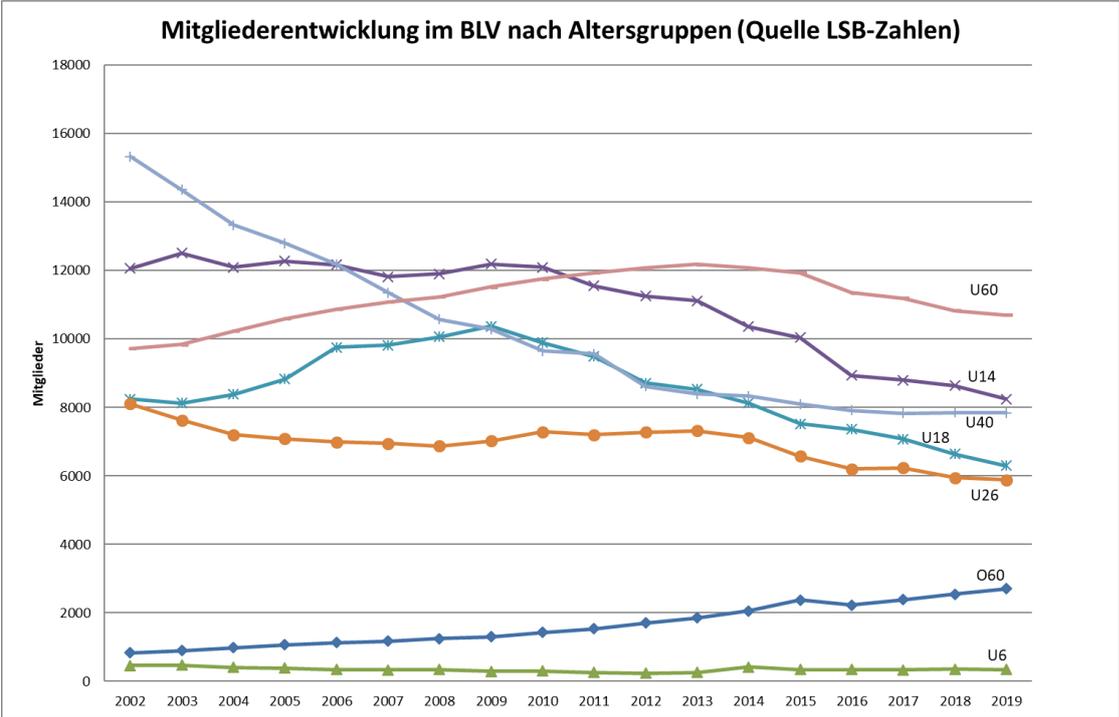
## 2.2 Mitgliederentwicklung im Badmintonverband

Betrachtet man die Mitgliederentwicklung im Deutschen Badminton-Verband (DBV) und BLV-NRW so lässt sich erkennen, dass nach einem regelrechten „Badmintonboom“ Ende der 1980er Jahre die Mitgliederzahl sowohl im DBV (sprunghafter Anstieg der Mitgliederzahlen 1991 durch die 5 neuen Bundesländer) als auch in NRW Mitte der 90er Jahre stagnierte und seit 1998 langsam aber kontinuierlich sinkt.



Im größten Landesverband des DBV, dem BLV-NRW veränderte sich die Altersstruktur der Mitglieder in den letzten Jahren deutlich. Die Mitglieder der Altersklassen 40 - 60 und über 60 Jahren verzeichnen einen kontinuierlichen Zuwachs, so dass die Personen über 40 Jahren den größten Anteil in einem Fachsportverband stellen, der eigentlich seinen Schwerpunkt im Leistungssport und der Talentförderung junger Menschen sieht.

Die Ausgangslage für die Umsetzung des Handlungskonzeptes „Ältere“ ist also ganz gut. Oft sind die „Best Ager“ schon seit vielen Jahren Mitglied in Vereinen – im Optimalfall sogar die ganze Familie und sie brauchen nicht als Neumitglied angeworben zu werden. Jetzt liegt es uns, für diese Mitglieder, die eben nicht mehr am Spielbetrieb und am Mannschaftstraining teilnehmen wollen oder können, bedarfsorientierte Angebote zu schaffen, um sie auch weiterhin als aktives Mitglied zu halten.



### 2.3 Badminton ist der „Der Traum vom Fliegen“

Der Federball symbolisiert den Wunsch vom Fliegen. Übertragen auf einen Ball, der möglichst lange in der Luft bleibt. Schon die südamerikanischen Indianer, in deren Mythologie eine Art Federball die Sonne und den Mond symbolisiert, wählten einen befiederten Ball für ihr Spiel aus. Der „Indiaca“ ist ein weiterer Zeuge dafür, das federballähnliche Spiel eine lange und globale Tradition haben. Erst der Duke of Beaufort machte durch seinen Sommersitz mit den Namen „Badminton“ eine Art Federballtennis genannt Poona aus Indien zu dem uns bekannten und beliebten Spiel indem er ein Netz spannte, über das der Ball geschlagen wurde.

Bis heute ist diese Faszination ungebrochen. Zumal Badminton einen leichten Zugang liefert. Es bedarf keiner besonderen Kleidung. Zwei Schläger und ein Ball reichen aus und das Spiel kann beginnen. Sogar ohne Feld und Netz, im Garten, auf der Straße, am Strand ist Badminton oder in dieser Form erstmal Federball, möglich.

Es ist eine Sportart, die das Miteinander fördert. Ob man sich den Ball zuspielt oder versucht den Gegner auszuspielen, kann jeder selbst entscheiden. Durch das Gegenüber entsteht sehr schnell eine Beziehung. Es ist Interaktiv und im Vergleich zu anderen Sportarten wie z.B. Walking, wo bestenfalls nebeneinander Sport betrieben wird, im Vorteil. Dieser soziale Faktor wird noch verstärkt, weil jeder mit jedem spielen kann. Mann mit Frau, Eltern mit Kindern jung mit alt und über jede Kultur hinweg. Also sehr familien- und integrationsfreundlich.

Andererseits ist es keine Kontaktsportart und somit von Verletzung durch Fremdverschulden ausgeschlossen.

Badminton bietet viele Variationsmöglichkeiten. Sie reichen vom klassischen Wettkampf bis zu x-beliebigen Spielformen. Die Anpassungen können für jedes Alter und den motorischen Fähigkeiten entsprechend vorgenommen werden. Ein ansprechendes Programm ist schnell gefunden, wenn nur kleine Details, z.B. spielen ohne Vorderfeld, verändert werden.

Gute Trainingsprogramme, die unterschiedliche Ansätze oder Spezifizierungen haben, können mehr Ältere in Bewegung bringen und halten.

Die Vorteile, die Badminton auf den motorischen Ebenen bietet, suchen ihres gleichen. Alle 5 motorischen Beanspruchungsformen werden beim Badminton abgedeckt:

- Badminton schult nicht nur die Koordination von Auge und Hand, von Armen und Beinen, sondern deckt die sieben grundlegenden koordinativen Fähigkeiten ab. Das fordert beide Gehirnhälften und verbessert die Gehirnleistung.
- Der Bereich Ausdauer hat eine zentrale Bedeutung. Wenn 15 Minuten strammes Gehen täglich die Herz Kreislauf Fähigkeit verbessert, kann 15 Minuten Bewegung auf einem Badmintonfeld, mit Oberkörper und Armeinsatz mindestens das gleiche, wenn nicht ein Vielfaches bewirken.
- Die Kraft wird spielerisch gestärkt. Da die Arme, Beine und der Rumpf an der Schlagbewegung beteiligt sind. Durch gezielte Fitminton Übungen kann der altersbedingten Sarkopenie entgegengewirkt werden.
- Die Beweglichkeit ist durch die Vielfältigkeit der Bewegungen und Anforderungen an die Spielgestaltung gekoppelt und kann je nach körperlichen Möglichkeiten mehr oder weniger eingesetzt und verbessert werden.
- Badminton kann sehr schnell sein. Wobei die Verbesserung der Schnelligkeit in unserem Programm nicht das Ziel ist. Dieser Aspekt trainiert aber die Konzentration, Reaktion und Balancefähigkeit und ist für die Sturzprophylaxe im Alter von großer Bedeutung.

### 3. Erste Schritte

Der BLV-NRW ist 2012 in das LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden“ eingestiegen. Nach der Gründung eines Beirates und Festlegung des Handlungskonzeptes 2013 wurden recht zeitnah die formulierten Maßnahmen angegangen und umgesetzt. Als Beispiel sei hier das einjährige Pilotprojekt „Sportgruppe Best Years“ am Stützpunkt Mülheim genannt. Die dort gewonnenen Erfahrungen und Stundentafeln wurden im „Maßnahmenpaket „Best Years“ festgehalten und veröffentlicht. Diese Informationen zur Gründung einer Sportgruppe mit Älteren sind seitdem durch die Vereine auf der BLV-Homepage abrufbar. Aus diesem Projekt entstand im nächsten Schritt die nett illustrierte „Fitminton-Kartei“, die zunächst in Heftform und mittlerweile in praktischer Karteikarten-Größe an die Vereine und Interessierte rausgegeben wird. Auf zahlreichen Informationsveranstaltungen, Workshops und Lehrgängen hat das Arbeitsteam „Ältere“ – Beirat hörte sich irgendwie „alt“ an - Vereine, Trainer und Interessierte über diese Materialien und ihre Chancen, auf diesem Feld tätig zu werden, informiert.

Eine Umfrage beim BLV-Verbandstag 2016 brachte leider zu Tage, dass viele Vereinsvertreter von dem Programm „Bewegt ÄLTER werden mit Badminton“ und den daraus entstandenen Arbeitshilfen bis dahin noch nichts mitbekommen hatten. Da die Ergebnisse bezogen auf weitere Themenfelder des BLV-NRW ebenso nicht zufriedenstellend abschnitten, war unvermeidbar, die Strategien der Handlungsfelder neu zu überdenken und strukturell etwas zu verändern.

Ursprünglich aus dem Programm „Bewegt GESUND bleiben“ entstand 2017 das BLV-Leitbild, das die Grundlage für das weitere Handeln auf sämtlichen Arbeitsgebieten des BLV-NRW schuf. Die Mitarbeit des Teams „Ältere“ an der Formulierung des Leitbildes hat noch einmal klar die Ebenen gezeigt, für die das Handlungskonzept Ziele und Maßnahmen formulieren muss: für die Vereins-, Bezirks- und Verbandsebene.

### 4. Ziele und Maßnahmen

Aufbauend auf den wegweisenden „Vorarbeiten“ der ersten Projektjahre formuliert der BLV-NRW im Sinne des eigenen Leitbildes heute folgende Ziele und Maßnahmen zu folgenden Themenschwerpunkten (s. Leitbild):

#### 4.1 Thema Bildung und Lehre

*„Unter der Vorgabe „Sport ist Bildung“ sieht sich der BLV-NRW sowie alle Vereine als Partner der kommunalen Bildungslandschaft. Wir verstehen den Sport in seinen sportlichen und außersportlichen Ausprägungen als einen Lernort mit besonderem Wert. Neben motorischen können insbesondere auch kognitive und emotional-/ soziale Ziele im Badminton verfolgt werden. Durch adäquate Angebote insbesondere in der Kinder- und Jugendarbeit können Bildungsprozesse initiiert und Werte erlebt werden. In der Verantwortung und Übereinstimmung mit den Bildungs- und Qualifizierungsvorgaben des DOSB verfolgt der BLV-NRW den Anspruch, Wissen zu schaffen und qualitätsgeprüft zu vermitteln.“*  
(Auszug Leitbild BLV-NRW)

- Das Konzept und die Inhalte für die Ausbildung „Senior-Coach“ ist ausgearbeitet und ein erster Lehrgang geht 2019 an den Start.

- Die Fitminton-Kartei und das Maßnahmenpaket „Best-Years“ sind Themen bei der Ausbildung zum Trainer C Breitensport. Die Unterlagen werden dazu an die TN herausgegeben.
- Die FB Badmintonaerobic ist konzipiert und wird ab 2020 angeboten
- Die Ausbildung „Senior-Coach“ ist ein Teil der Ausbildung zum Trainer B Breitensport (Badminton), die ab 2020 möglich ist.

## 4.2 Thema Breiten- und Wettkampfsport

*„Der Breitensport bildet im BLV-NRW die Basis für ein gesundes Vereinsleben, die über Generationen hinaus besteht und diese miteinander verbindet. Unser Hauptanliegen ist es, diese elementare Grundlage durch Maßnahmen zur Mitgliedergewinnung und -erhaltung zu sichern. Neben dem Erlernen von Techniken und Taktiken des Badmintonsports steht die leistungsunabhängige Freude an körperlicher Aktivität im Vordergrund. Damit dient er auch als Lernort zur positiven Wertevermittlung. Wir fördern aktiv unseren facettenreichen Breitensport bei der Entwicklung von Programmen für alle Interessengruppen und Altersstufen.“*  
(Auszug Leitbild BLV-NRW)

- Es gründet sich 2019 ein Team Hobbyliga, das in Workshops Strategien für die Aufnahme eines breitensportorientierten Wettkampfsystems erarbeitet und versuchsweise durchführt.
- Bis 2020 ist das Projekt Hobbyliga erprobt und geht in Betrieb.
- Die Zahl der Mitglieder des BLV-NRW ist in der Altersstufe O40-O60 u.a. durch den Betrieb der Hobbyliga wieder steigend.
- Weitere Stundenbilder und Best-Practice-Beispiele liegen als PDF-Dateien vor und können von der BLV-Homepage heruntergeladen werden.
- Innovative Senioren-Angebote sind fester Bestandteil in den Konzepten von 30 Mitgliedsvereinen und als Best-Practice-Beispiele auf der Homepage veröffentlicht.
- Vereine, die altersgerechtes Badminton anbieten, tragen ihr Angebot in der LSB Angebots-Datenbank ein.
- Der Videotrailer „Jung bleiben mit Badminton“ ist bis 2020 produziert und dient zu Werbezwecken.

Videos zu Badmintonaerobic, Badminton im Sitzen, Technikbilder für Ältere sind bis 2020 produziert und auf der Homepage veröffentlicht.

## 4.3 Thema Ehrenamt

*„Der BLV-NRW ist auf ehrenamtlicher Basis entstanden. Auch heute noch wird das Ehrenamt als höchstes Gut angesehen. Durch die Förderung, insbesondere des jungen Ehrenamts, möchten wir erreichen, dass auch zukünftig qualifizierte und engagierte Menschen die Ehrenämter im Verband und in den Vereinen bekleiden.“*  
(Auszug Leitbild BLV-NRW)

- Der BLV-NRW benennt 2019 einen geschulten Ehrenamtskoordinator\*in.
- Der/die Koordinator\*in erarbeitet 2019 mit Vereinen/ Interessenten in Workshops eine „Ehrenamtskultur“ für den BLV-NRW.
- Die Kampagne „Du bist unersetzlich“ (vom BMFSFJ) ist Schwerpunktthema beim BLV-NRW Verbandstag 2019
- Die neue BLV-NRW Ehrenordnung wird auf dem Verbandstag 2021 verabschiedet.

#### 4.4 Kooperation und Netzwerke

*„Als Zusammenschluss der Vereine bildet der BLV-NRW das Bindeglied hin zu weiteren Bündnispartnern und verhält sich verbindlich und kooperativ.“*

*(Auszug Leitbild BLV-NRW)*

- Es existiert ein lebendiges Netzwerk von Trainer und Übungsleitern, die in der Zielgruppe Ü40 regelmäßig tätig sind.
- Bis 2022 sind mindestens 10 Leuchttürme „Lebenslang Badminton“ in NRW vergeben.
- Das Netzwerk mit Partner aus Wirtschaft und der Wohlfahrt wird bis 2022 ausgebaut.
- Der BLV-NRW verfügt über einen Datenpool von Vereinen, die breitensportliche Badmintonangebote für Personengruppen Ü40 organisieren.
- Die Kontakte zum Sozialamt der Stadt Mülheim, und weiteren Institutionen, die sich mit altersbedingten Veränderungen beschäftigen werden weiterhin gepflegt und aufrechterhalten.
- Der „Letter of Intent“ mit dem Westdeutschen Betriebssportverband wird 2019 unterzeichnet. Es ergeben sich daraus Kooperationen bei Veranstaltungen, gemeinsame Lehrgänge und Synergien bei dem Betrieb der BLV-NRW Hobbyliga.
- Der BLV-NRW verfügt über die Kontaktdaten der Fachschaften in den Kreis- und Stadtsportbünden sowie zahlreicher Badmintoncenter. Das Netzwerk wird ab 2020 über die Angebote für Ältere in den Bezirken regelmäßig informiert.
- Die Bezirkswarte und Funktionäre des BLV-NRW erhalten regelmäßig (mind. viermal pro Jahr) Informationen zu den Entwicklungen im Programm „Bewegt ÄLTER werden“ durch einen internen Newsletter.

#### 5. Zusammenfassung

In vielen Vereinen wird der Bedarf zu neuen Strukturen und Programmen – besonders mit dem Schwerpunkt „Ältere“ - noch nicht erkannt.

Die o.g. Zielvorgaben und Maßnahmen sieht der BLV-NRW nicht nur als Instrument, um den gesundheitsorientierten „Senioren sport“ langfristig in den Vereinen zu etablieren. Das Handlungskonzept soll vielmehr die „Älteren“, die „Ehrenamtler“ an sich in den Focus rücken.

Es gibt viele Chancen, die Freude der Menschen am Sport und der Gemeinschaft – auch in einer Fachsportart wie Badminton – nachhaltig, qualitätsgesichert zu erhalten und dies für unser Verbundsystem zu nutzen.

#### 6. Schlusswort

Ab wann zählt Mann oder Frau zu den Älteren? Wir sprechen hier von einer heterogenen Bevölkerungsgruppe, die eine Spanne von 50 Jahren umfassen kann und sehr unterschiedliche Bedürfnisse hat. Allein die Titulierung birgt Gefahren. Es gibt so viele Begriffe dazu wie z.B. Senioren, Oldies, Veteranen, Altersklassen Sport, Sport der Älteren, BestYears, Richtig fit mit 50, 40+ und viele Weitere. Doch jeder ist so alt, wie er sich fühlt! Und somit gilt es, das eigentliche Ziel im Auge zu behalten, das da heißt, seine Sportart bis ins hohe Alter durch angepasste Bedingungen an seine Bedürfnisse fortzuführen.

Da wir alle Zeugen und Teilnehmer zugleich an dieser Entwicklung sind, können wir gemeinsam dem „Gespenst des Alterns“ seinen Schrecken nehmen. Und haben die besten Argumente für eine Weiterentwicklung der Sportangebote und Programme im Verein und eine mit Altersweitsicht geführte Sportpolitik.