

# Westdeutscher Tischtennis-Verband e.V.



## Handlungskonzept

# „Bewegt älter werden in NRW!“

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Steuerungsgruppe „Bewegt älter werden in NRW!“

Duisburg 2016

Überarbeitete Ausgabe Juli 2018

## **Inhalt:**

Vorwort	4
Analyse der Rahmenbedingungen	5
Bewegt ÄLTER werden in NRW	14
Motivation zum Sporttreiben im Tischtennis-Verein	15
Sportlich älter werden	17
Fit bleiben / Fit werden	18
Mobil bleiben	21
Gemeinsam älter werden	22
Engagiert älter werden	23
Ziele	24
Evaluation	24
Nachhaltigkeit	24
Kooperation	25
Finanzen	25
Schwerpunkte ab 2016	26
Best Practice-Beispiele	27

## **Vorwort**

Die Bedeutung des Sports der Älteren ist angesichts der demografischen Entwicklung in den nächsten Jahren deutlich gestiegen. Um den vielfältigen Anforderungen der Mitgliederentwicklung gerecht zu werden und die Mitgliederzahlen konstant zu halten, müssen Sportvereine einen besonderen Focus auf die Arbeit mit dieser Zielgruppe legen.

Der Landessportbund NRW hat ein Programm entwickelt, auf dessen Basis die Mitgliedsorganisationen ihre Handlungsprogramme entwickeln können:

### **„Bewegt älter werden in NRW“**

Die dort angesprochenen fünf Themenfelder eignen sich in besonderem Maße, im Tischtennissport umgesetzt zu werden. Tischtennis ist eine der wenigen Sportarten, die bis ins hohe Alter betrieben werden können. Dieses Alleinstellungsmerkmal können wir nutzen, um einerseits das Wohlbefinden, die Lebensqualität, die Fitness und die Gesundheit zu fördern und andererseits eine vereins- und gesellschaftspolitische Verantwortung zu übernehmen.

Eine Steuergruppe aus dem Bereich der Sportentwicklung des Westdeutschen Tischtennis - Verbandes hat das vorliegende Handlungskonzeption entwickelt, das die demografische Entwicklung, Themenfelder und Ziele für die Zielgruppe mit Älteren beschreibt.

Unter Beachtung der Mitgliederentwicklung in den Tischtennisvereinen in NRW finden sich im Handlungskonzept Anregungen, Angebots- und Modellvorschläge, die ein gemeinsames Ziel verfolgen: Bewegung und Sportaktivität der Älteren in den Tischtennisvereinen zu unterstützen und zu fördern.

Allen, die sich an diesem Programm beteiligen, möchte ich an dieser Stelle aufs herzlichste Danke sagen, für ihre engagierte Arbeit, die geplanten Maßnahmen sowie die Bereitschaft, zum Gelingen der Umsetzung des Handlungskonzeptes mit Älteren im Tischtennissport beizutragen.

Ihr

Rainer Ruth  
Vizepräsident Sportentwicklung

Duisburg, Februar 2016

## **Analyse der Rahmenbedingungen**

Die Bevölkerung in Deutschland und auch in Nordrhein-Westfalen wird in den nächsten 50 Jahren deutlich schrumpfen. Hatte unser Bundesland 2014 noch 17,5 Millionen Einwohner, so werden es voraussichtlich im Jahre 2060 nur noch 16,5 Millionen sein. Vom Schwund werden alle Altersklassen betroffen sein - bis auf die älteren Mitbürger ab 65 Jahre.

Die Sportvereine und damit auch die Tischtennisvereine hatten bislang als klassisches Feld der Betätigung den Jugendbereich als Schwerpunkt gewählt. Diese Säule wird zukünftig deutlich schrumpfen: immer weniger Kinder und Jugendliche werden von immer mehr Freizeitangeboten und Sportvereinen umworben; hinzu kommt eine deutliche Veränderung des Freizeitverhaltens (veränderte Schulzeiten durch G 8, geringeres Interesse am regelmäßigen Wettkampfsport etc.). Die Vereine müssen sich also auf neue Zielgruppen und Angebote einstellen.

Bei der Mitgliederstatistik der Sportvereine fällt seit längerem auf, dass die Altersklasse zwischen 18 und 40 Jahren eher unterrepräsentiert ist. Treibt ein Großteil der Kinder und Jugendlichen während der Schulzeit regelmäßig Sport im Verein, so sinkt die Zahl der Sportvereinsmitglieder nach der Schulzeit durch Beginn der Ausbildung, Studium, Einstieg in das Berufsleben und persönliche Veränderungen (Familiengründung etc.) deutlich ab. Erst in der Altersklasse ab ca. 35 Jahren steigt die Zahl der Sportvereinsmitglieder wieder an. Hier haben wir es mit zwei unterschiedlichen Zielgruppen zu tun:

- a) Wiedereinsteiger in den Sport (gleiche Sportart wie zur Jugendzeit oder neue Sportart).
- b) Neueinsteiger in den Sport (Personen die bisher noch keinen Sport im Verein betrieben haben).

Kann man bei den Wiedereinsteigern meist auf ausreichende motorische Grundlagen für den Tischtennissport zurückgreifen weisen die Neueinsteiger dagegen Defizite in vielen körperlichen Grundeigenschaften auf. Für beide Zielgruppen sollte ein Tischtennisverein aber Angebote vorhalten.

Der Westdeutsche Tischtennis-Verband muss diesen Wandel in den Vereinsangeboten vorantreiben und unterstützen. Dazu werden Handlungskonzepte für verschiedene Maßnahmen entwickelt, in die Vereine getragen und dort umgesetzt. Weiterhin müssen Unterstützungsleistungen für die Vereine (Finanzen, Qualifizierungen, Mitarbeiter etc.) bereitgestellt werden.

## Bevölkerungsentwicklung 2014 bis 2060 nach Altersgruppen am 1. Januar (NRW)

Jahr	Bevölkerung insgesamt	unter 3	3 – 6	6 – 10	10 – 16	16 – 19	19 – 25	25 – 40	40 – 65	65 – 80	80 und älter
<b>Anzahl in 1 000</b>											
2014	17 571,9	438,6	449,0	618,4	1 035,3	572,0	1 247,9	3 111,2	6 494,0	2 646,8	958,6
2020	17 702,0	450,9	453,2	613,6	950,1	510,7	1 182,7	3 375,3	6 348,2	2 609,3	1 208,0
2025	17 737,3	453,5	463,2	620,9	940,2	485,4	1 075,7	3 430,7	6 156,3	2 808,7	1 302,6
2030	17 708,9	438,1	458,1	629,0	952,6	481,0	1 019,1	3 308,4	5 871,7	3 268,5	1 282,4
2035	17 602,2	411,9	436,4	614,2	962,6	487,3	1 013,1	3 083,7	5 627,5	3 581,5	1 384,2
2040	17 491,1	391,8	411,2	582,4	941,5	491,9	1 028,5	2 934,4	5 657,7	3 444,5	1 607,2
2045	17 321,6	384,4	396,3	551,7	894,8	479,4	1 034,0	2 890,8	5 686,6	3 086,1	1 917,5
2050	17 091,1	384,5	392,9	537,0	849,6	454,8	1 006,4	2 910,2	5 588,8	2 820,7	2 146,2
2055	16 813,7	383,7	393,5	535,2	827,3	432,5	957,6	2 909,7	5 418,9	2 908,4	2 046,9
2060	16 522,4	377,1	390,7	535,3	824,1	422,8	916,1	2 856,6	5 230,7	3 097,8	1 871,2
<b>in Prozent</b>											
2014	100	2,5	2,6	3,5	5,9	3,3	7,1	17,7	37,0	15,1	5,5
2020	100	2,5	2,6	3,5	5,4	2,9	6,7	19,1	35,9	14,7	6,8
2025	100	2,6	2,6	3,5	5,3	2,7	6,1	19,3	34,7	15,8	7,3
2030	100	2,5	2,6	3,6	5,4	2,7	5,8	18,7	33,2	18,5	7,2
2035	100	2,3	2,5	3,5	5,5	2,8	5,8	17,5	32,0	20,3	7,9
2040	100	2,2	2,4	3,3	5,4	2,8	5,9	16,8	32,3	19,7	9,2
2045	100	2,2	2,3	3,2	5,2	2,8	6,0	16,7	32,8	17,8	11,1
2050	100	2,2	2,3	3,1	5,0	2,7	5,9	17,0	32,7	16,5	12,6
2055	100	2,3	2,3	3,2	4,9	2,6	5,7	17,3	32,2	17,3	12,2
2060	100	2,3	2,4	3,2	5,0	2,6	5,5	17,3	31,7	18,7	11,3

Quelle: IT.NRW Landesamt für Statistik

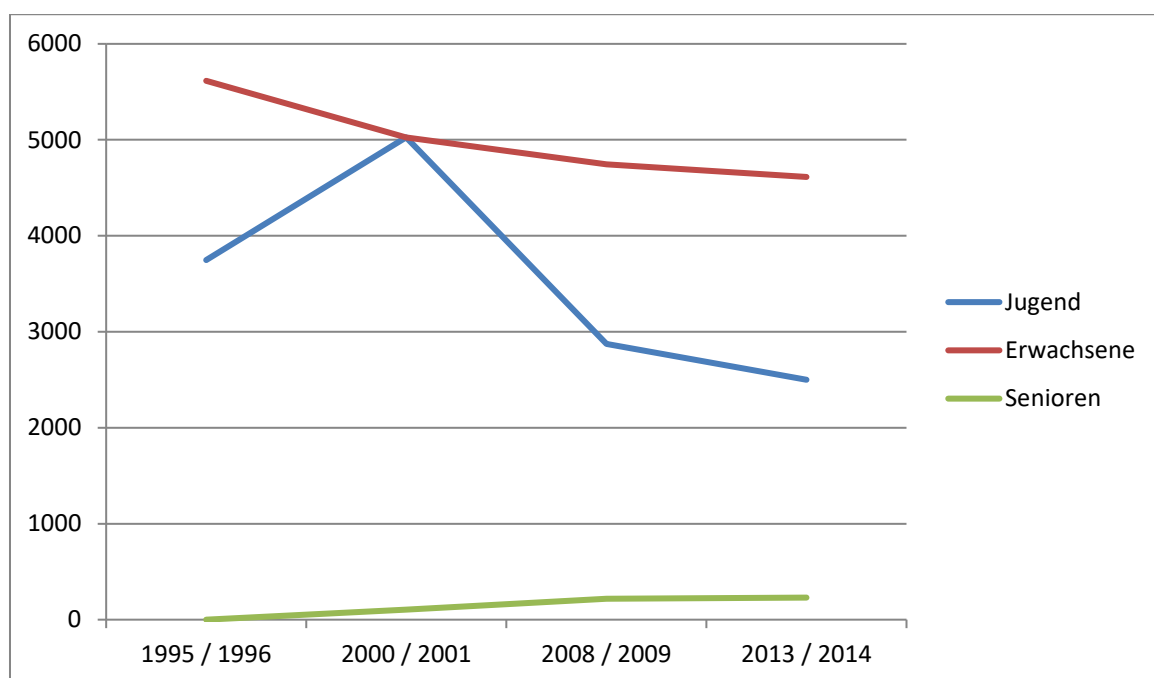
Insgesamt geht die Bevölkerung in NRW bis zum Jahr 2060 um ca. 1 Millionen Einwohner zurück. Davon betroffen sind in erster Linie die Altersstufen bis 25 Jahre, die prozentual an der Gesamtbevölkerung verlieren. In der mittleren Altersstufe nimmt die Zahl numerisch kontinuierlich ab – prozentual bleibt sie jedoch fast gleich. Hier wirken sich die schwachen Geburtenzahlen der letzten Jahre deutlich aus. Ein Anstieg der Bevölkerungszahl ist nur in der Altersgruppe ab 65 Jahre zu verzeichnen – numerisch zwar relativ gering, prozentual gesehen aber deutlich!

Zusammenfassend weist die Tabelle folgendes Ergebnis aus: die Bevölkerung nimmt insgesamt ab, wird dabei aber auch immer älter. Die klassische Zielgruppe der Sportvereine, die Kinder und Jugendlichen, verlieren an Bedeutung – dagegen muss sich der Seniorensport der demographischen Entwicklung anpassen. Bereits heute

muss man deshalb beginnen, die im Jahre 2060 der älteren Bevölkerungsgruppe angehörenden Personen mit den Angeboten des Sports und der Sportvereine vertraut zu machen.

Diese wahrscheinliche Entwicklung deckt sich auch mit der Entwicklung im Tischtennisport seit 1995: Während die Mannschafts- und Mitgliederzahlen der Tischtennisvereine in NRW bei der Jugend und den Erwachsenenteams ständig sanken, stiegen sie im Seniorenbereich (im Tischtennis ab 40 Jahre) stetig an.

### **Mannschaftszahlen im WTTV**

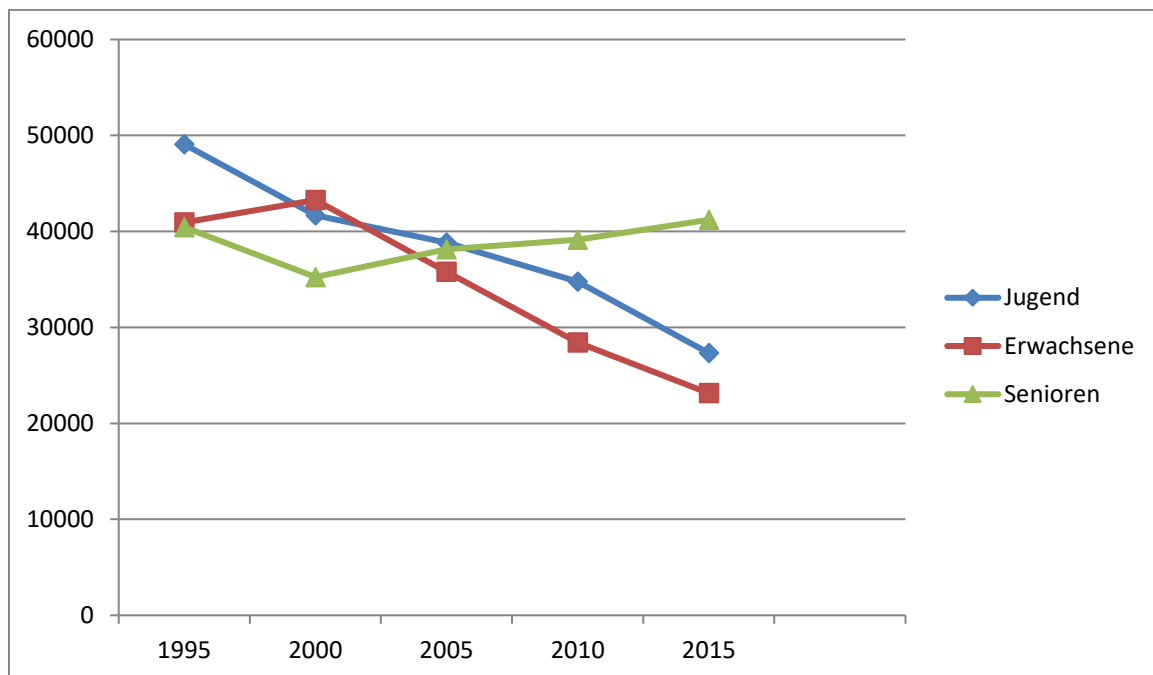


	Jugend	Erwachsene	Senioren
1995 / 1996	3747	5615	nicht erfasst
2000 / 2001	5026	5026	105
2008 / 2009	2872	4743	219
2013 / 2014	2500	4613	230

(Quelle: Mannschaftsstatistiken WTTV aus „tischtennis“)

Zu beachten ist, dass Spieler der Seniorenmannschaften auch oft noch in „normalen“ Erwachsenenmannschaften mitspielen. Hinzu kommt, dass in einigen Kreisen und Bezirken kein Mannschaftsspielbetrieb für Seniorenteam angeboten wird.

## Mitgliedszahlen in Tischtennisvereinen nach LSB („B-Zahlen“)



	Jugend	Erwachsene	Senioren
<b>1995</b>	<b>49069</b>	<b>40948</b>	<b>40429</b>
2000	41688	43272	35248
2005	38849	35788	38147
2010	34777	28443	39153
2015	27323	23145	41209

Jugend: 0-18 Jahre

Erwachsen: 19-40 Jahre

Senioren: > 41 Jahre

(wegen einer Veränderung der erfassten Jahrgänge sind die Zahlen von 1995 nur bedingt vergleichbar. Erwachsene sind hier von 19-35 aufgeführt, Senioren >36 Jahre)

(Quelle: Landessportbund NRW)

Die Zahlen bei den Erwachsenen sinken natürlich – zeitlich versetzt – in Abhängigkeit von den Zahlen im Jugendbereich; die Senioren profitieren im Moment noch von den hohen Zahlen bei den Erwachsenen in den vergangenen Jahren. Hier ist ein Abflachen der Mitgliederkurve in spätestens 10 Jahren zu erwarten.



## **„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“**

Im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ werden fünf unterschiedliche Themenfelder angesprochen, die auch im Tischtennis als Grundlage für die Entwicklung dienen können:

- Sportlich älter werden (wettkampf- und leistungsorientiert)  
Hier werden vor allem diejenigen angesprochen, die bereits Sport im Verein betreiben (meist wettkampforientiert) oder nach einer Pause wieder mit dem Sport beginnen. Für diese Zielgruppe ist die Teilnahme an Wettkämpfen interessant; es gilt jedoch alternative Wettkampfmöglichkeiten zu entwickeln.
- Fit bleiben / werden (Breitensport)  
Bewegung ist gut für die Gesundheit – sowohl im physischen als auch im psychischen Sinne (Salutogenese). Ältere ab 35 Jahren wieder in den Sport zu bringen (Wiedereinsteiger) oder sogar neu zum Sport zu motivieren (Neueinsteiger) ist die Aufgabenstellung für diese Zielgruppe.
- Mobil bleiben (Alltagsbeweglichkeit). Besonders bei Älteren ab 65 bzw. bei Hochaltrigen nimmt die Alltagsbeweglichkeit stetig ab – außer man tut etwas dagegen. Hier sind besonders Angebote im Bereich Gymnastik gefragt; aber auch Tischtennis trägt zum Erhalt der allgemeinen Beweglichkeit bei.
- Gemeinsam älter werden (generationsübergreifend, Familie, Integration / Inklusion). Die Altersgruppe ab 35 Jahre repräsentiert vor allem Familienväter und –mütter. Ihr eigenes Sporttreiben und das der Kinder findet meist getrennt statt, auch wenn oft eine Mitgliedschaft der ganzen Familie in einem Verein vorhanden ist. Bis auf die klassischen Eltern-Kind-Turngruppen fehlen hier Angebote für ein gemeinsames Sporttreiben. Im Tischtennis müssen deshalb kurz- und langfristige Möglichkeiten für eine gemeinsame Aktivität geschaffen werden.
- Engagiert älter werden  
Sportvereine leben vom Ehrenamt und vom Engagement ihrer Mitglieder. Ältere, besonders im Rentenalter, verfügen über ein hohes Maß an Erfahrungen sowie oft auch über zeitliche Ressourcen. Sie sind damit prädestiniert für die Übernahme ehrenamtlicher Aufgaben, die natürlich auf ihre Lebenssituation und auf ihr jeweiliges Interesse zugeschnitten sein sollen. Daneben soll natürlich auch die Altersgruppe ab 30 Jahre in die Ehrenamtsentwicklung mit eingebunden werden.

Diese Themenfelder müssen im Tischtennis und für die Vereine mit sinnvollen und nachhaltigen Maßnahmen versehen werden. Dies ist Ziel dieses Konzeptes, muss aber auch ständig weiterentwickelt werden.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Bildung von Netzwerken mit den unterschiedlichsten Partnern: Sportorganisationen, Verbände der Wohlfahrtspflege,

Behörden, Einrichtungen etc. (s.a. S. 11) Auch hier muss der WTTV die Vereine unterstützen.

## **Motivation zum Sporttreiben im Tischtennisverein**

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Motive zum Sporttreiben in der Gesellschaft. Neben dem Wettkampfsport, also dem sportlichen Vergleich mit anderen Spielern / Vereinen sind die folgenden vier Motive die wichtigsten:

- Mit gleichaltrigen / gleichgesinnten zusammen die Freizeit gestalten
- Mit der Familie Sport treiben
- Fitness
- Gesundheit (Reha/Prävention)

Wie keine andere Sportart ist Tischtennis für ein lebenslanges Sporttreiben in den verschiedensten Ausprägungen geeignet. Da für ein hobbymäßiges Spiel keinerlei körperlichen Voraussetzungen bestehen, das Alter keine Rolle spielt und auch körperlich Handicaps ausgeglichen werden können (Veränderung des Spieltempos, Regelvariationen etc.) ist Tischtennis die life-time-Sportart schlechthin. Hinzu kommt ein geringes Verletzungsrisiko. Als Gesundheitssport im Modul Herz-Kreislauf ist Tischtennis auch präventiv einsetzbar.

Daneben kann Tischtennis überall gespielt werden: im Verein, Jugendclub, Altenheim, in Parks, Schwimmbädern etc. und auf normierten und unnormierten Materialien.

### **a) Mit Gleichaltrigen / Gleichgesinnten zusammen die Freizeit gestalten**

In der Mitte der Lebensphase wandeln sich die Interessen auch innerhalb des Sporttreibens. Nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit, wandelnde Interessen und Ausgleichsfunktionen des Sports lassen viele ehemalige Wettkampfsportler neue Wege suchen. Eine aktive Freizeitgestaltung mit Gleichgesinnten wird von dieser Zielgruppe gesucht.

### **b) Mit der Familie Sport treiben**

Viele junge Menschen unterbrechen nach der Schule bzw. Berufsausbildung ihre sportliche Karriere, um im Beruf und der weiteren Lebensplanung Akzente zu setzen. Erst in der Altersstufe von ca. 35-40 Jahren steigen sie oft wieder in den Sportbetrieb ein. Das Sporttreiben der eigenen Kinder wird hierbei zum Anlass genommen, selber wieder aktiv zu werden – zusammen mit den Kindern und den Lebenspartnern.

### **c) Fitness**

Körperlich leistungsfähig bleiben, sich bewegen und den Anforderungen des Alltags länger und besser gewachsen sein – das ist die Hauptmotivation für diese Zielgruppe. Sie spricht vor allem die über 60-jährigen an und ist auch bei den Hochaltrigen eine Motivation zum Sporttreiben.

### **d) Gesundheit**

Der WTTV verfolgt in seinem Gesundheitssport-Programm einen ganzheitlichen Ansatz (Salutogenese), der sich auch in einem eigenständigen Präventionsangebot im Rahmen des „Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“ wiederfindet.

Für die Zielgruppe ab 35 Jahre bietet sich Tischtennis als gesundheitsorientierte Sportart an: geringes Verletzungsrisiko, kaum Infektionsgefahr, körperliche und vor allem geistige/soziale Reize, verbunden mit Spaß am Spiel, bedeuten eine hohe Motivation zum Tischtennispiel. Auch für Sportartenwechsler (z.B. aus dem Handball oder Fußball) ist Tischtennis eine attraktive Sportart, wenn körperliche Beeinträchtigungen das Sporttreiben bei anderen Sportarten erschweren oder unmöglich machen.



## Sportlich Älter werden

Im Wettspielbereich gelten Sportler ab 40 Jahre als Senioren. Für sie gibt es im Mannschafts- und im Einzelspielbetrieb altersgemäße Angebote. So werden Mannschaftsspiele auf Kreis- und Bezirksebene angeboten, die teilweise noch nach Altersklassen unterschieden sind (10-Jahre-Stufen bis 60 Jahre, dann 5-Jahre-Stufen bis 80 Jahre). Allerdings ist dieses Mannschaftsspielsystem nicht flächendeckend im WTTV zu finden; lediglich die Bezirke Arnsberg und Düsseldorf verfügen über ein Ligensystem. Teilnehmer für höhere Wettbewerbe wie Westdeutsche Mannschaftsmeisterschaften werden durch besondere Qualifikations-Veranstaltungen beschickt.

Im Einzelspielbetrieb finden sich die Seniorenklassen nach Alter unterteilt (s.o.) ab den Kreismeisterschaften. Eine Qualifikation ist über die Bezirksmeisterschaften, die Westdeutschen Meisterschaften bis hin zur Deutschen Meisterschaft möglich.

Neue Angebote:

Um im Einzelspielbetrieb den teilweise eklatanten Leistungsunterschieden Rechnung zu tragen hat der WTTV vor vielen Jahren den „Senioren-Cup“ ins Leben gerufen. Hier wurde innerhalb der Altersklassen noch eine Unterscheidung nach Spielstärke (Zugehörigkeit zu Mannschaften im Erwachsenenspielbetrieb) vorgenommen. Obwohl der Seniorencup relativ erfolgreich war (zwischen 200 und 300 Teilnehmer mit geselligem Rahmenprogramm) wird er seit einigen Jahren nicht mehr angeboten; der Aufwand für dieses Turnier ist auch relativ groß gewesen. Es hat sich als sehr schwierig erwiesen, einen Ausrichter für eine Veranstaltung in dieser Größenordnung zu finden. Deshalb wird der Seniorencup in der Priorität der Maßnahmen deutlich nach hinten gesetzt.

Eine Institutionalisierung des Wettspielbetriebs für Mannschaften, zunächst auf Bezirks-, später auf Kreisebene, ist bereits mehrfach angedacht worden, scheitert aber aus unterschiedlichen Gründen. Inzwischen findet in jedem Bezirk mindestens ein geregelter Wettspielbetrieb für Seniorenmannschaften (ab 40 Jahre) statt.

Beide Aktionen könnten im Rahmen des Projekts „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ wieder gefördert werden.

Tischtennis ist eine Sportart, die auch von Menschen betrieben werden kann, die in ihren angestammten Sportarten (z.B.



Fußball) aufgrund körperlicher Gegebenheiten nicht mehr (im Wettkampfbetrieb) ausgeübt wird. Dieser Personenkreis soll verstärkt angesprochen werden.

Ziel:

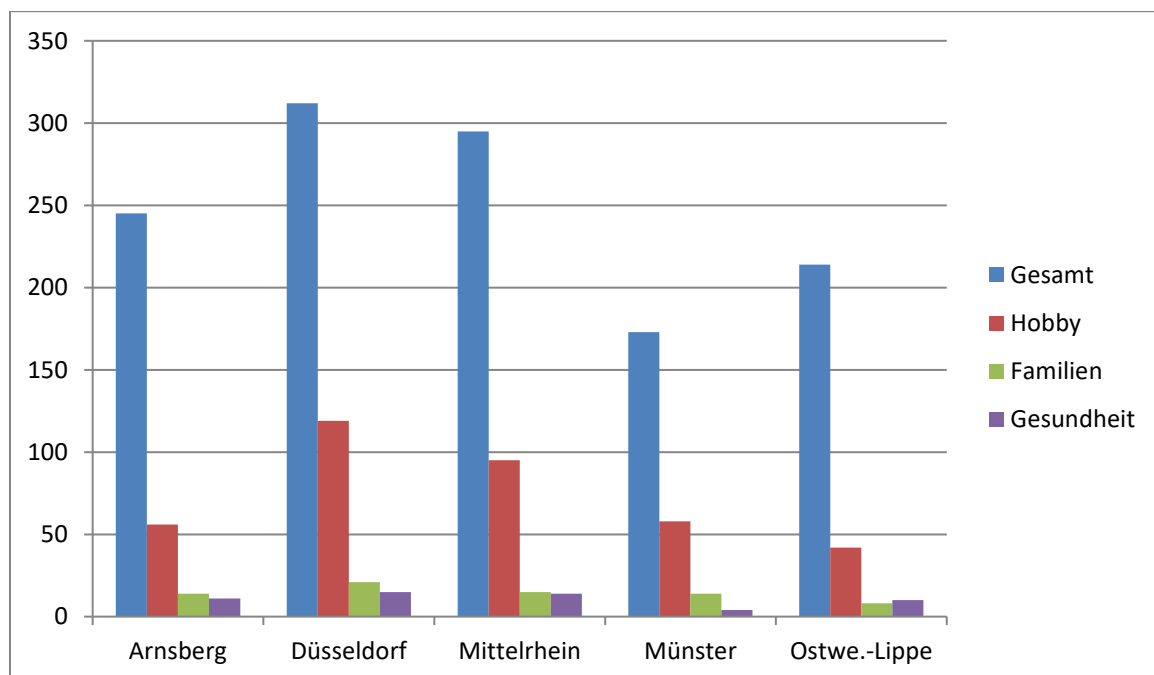
In jedem Bezirk gibt es in der Spielzeit 2017/2018 einen Spielbetrieb für Wettspielmansschaften im Seniorenbereich.

## **Fit bleiben / Fit werden**

Für Wiedereinsteiger in den Sport – unabhängig zur vorher betriebenen Sportart – oder für Neueinsteiger bieten die Vereine vor allem drei Möglichkeiten des Sporttreibens an:

- Hobbygruppen
- Familiensport
- Gesundheitssport

Dabei sind die Angebote regional höchst unterschiedlich: während z.B. in Düsseldorf, Mittelrhein und Münster fast jeder dritte Vereine eine Hobbygruppe besitzt, so ist dies in Arnsberg und Ostwestfalen-Lippe deutlich weniger. Im Bezirk Arnsberg sind besonders die Kreise Bochum/Herne/Witten (städtisch geprägt) und Arnsberg/Lippstadt (eher ländlich geprägt) mit wenigen Angeboten auffällig, in OWL ist nur der eher städtisch geprägte Raum Bielefeld/Halle mit ausreichend Angeboten vertreten. Ähnliches gilt für die Familiensportangebote und die Gesundheitssportgruppen. Allerdings ist aufgrund der vorliegenden Zahlen nicht bekannt, wie diese Familienangebote aussehen bzw. in welcher Ausprägung die Gesundheitssportangebote stattfinden.



	Gesamt	Hobby	Familien	Gesundheit
Arnsberg	245	56	14	11
Düsseldorf	312	119	21	15
Mittelrhein	295	95	15	14
Münster	173	58	14	4
Ostwe.- Lippe	214	42	8	10

Quelle: Angaben der Vereine in click-tt

Insgesamt ist aber zu konstatieren, dass zu wenige Vereine außerhalb des Wettspielbetriebs Angebote vorhalten. Das Angebot wird immer noch vom klassischen Wettspielbetrieb dominiert.

Ziel:

Hobbysport: in allen Kreisen des WTTV verfügen 30% der Kreise über eine Hobbygruppe. Mitarbeiter in diesem Bereich werden durch den WTTV qualifiziert (Zertifikatsausbildung Hobby/Senioren).

Familienport: in jedem Kreis des WTTV findet ab 2016 mindestens ein Familienturnier statt. Der WTTV stellt dafür Materialien (Regiebox) und Hilfen durch Mitarbeiter des Kreises zur Verfügung. Trotz geringen Erfolgs (bisher) soll die Aktion fortgesetzt werden.

Gesundheitssport: In 2016 findet in jedem Bezirk mindestens ein Gesundheitssportkurs Tischtennis statt, 2018 in jedem Kreis. Der WTTV stellt hierfür Qualifikationen (C-Lizenz+Prävention) sowie Materialien zur Verfügung (Plakate, Flyer, ggf. Spielmaterial). Daneben wird über die Trainerbörse für qualifizierte Mitarbeiter in den Vereinen geworben. Die neue Förderung des LSB (2000x1000) kann im Gesundheitssport auch für die Vereine genutzt werden.

Für diese Zielgruppe werden darüber hinaus noch außersportliche Angebote entwickelt, die individuell auf die Vereine übertragen werden.

- Teilnahme an Vereinsaktivitäten
- Touristik
- Freizeitmaßnahmen

Hier soll ab 2018 ein Konzept erarbeitet werden und ein Aktivist gefunden, der sich um diese Maßnahmen kümmert.

## **Mobil bleiben**

Zum Erhalt der Mobilität eignet sich Tischtennis durch seine Rahmenbedingungen sehr gut: Flexibilität und Gewandheit werden je nach individuellem Könnensstand im Tischtennis erhalten. Für eine Steigerung der Mobilität allerdings bedarf es einiger Zusatzangebote, wie sie bereits im Gesundheitssport vermittelt werden.

Ziel:

Es werden einfache Übungen zur Steigerung der Mobilität entwickelt und in allen Qualifizierungsmaßnahmen vermittelt. Diese sollen in allen Sportgruppen im Tischtennisverein angeboten werden. Der Ausschuss für Trainer- Aus- und Fortbildung erstellt diese bis zum Sommer 2016 und implementiert diese in die Qualifizierungsmaßnahmen für die Übungsleiter und Trainer (Aus- und Fortbildungen).



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

## **Gemeinsam Älter werden**

Tischtennis ist ein Einzelsport, der aber aufgrund seiner Struktur von allen gleichzeitig gespielt werden kann. Er ist also geeignet für Familien, Gruppen, für Behinderte und für Migranten. Leider gibt es kaum Angebote für diese Zielgruppe (s.o., Familiensport).

Ziel:

Es werden Angebote konzipiert, die für die verschiedensten Zielgruppen interessant sind. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Familiensport (s.o.) sowie der Inklusion. Zusammen mit Behindertenwerkstätten und –einrichtungen werden Möglichkeiten für das gemeinsame Sporttreiben geschaffen. Im Jahr 2016 findet ein Pilotprojekt statt, das 2017 auf die Bezirke übertragen werden soll. Dieses Pilotprojekt ist allerdings aufgrund der mangelhaften Unterstützung durch die Vereine und den zuständigen SSB gescheitert.

Dabei soll auch auf das „Large Ball“-Tischtennis zurückgegriffen werden (langsames Spiel, einfacheres Material), um auch Personen im hohen Alter sowie gehandicapten

Sportlern die Teilnahme am Tischtennissport zu ermöglichen.

Alternative Sportangebote mit Tischtennis können ebenso interessant sein. Vor allem in größeren Vereinen mit entsprechenden Angeboten („freie“ Sportgruppen, Behindertensport etc.) kann sich der Tischtennissport einbringen.

Interessant sind daneben auch weitere außersportliche Aktivitäten wie Freizeitmaßnahmen, Fahrten u.a.m.



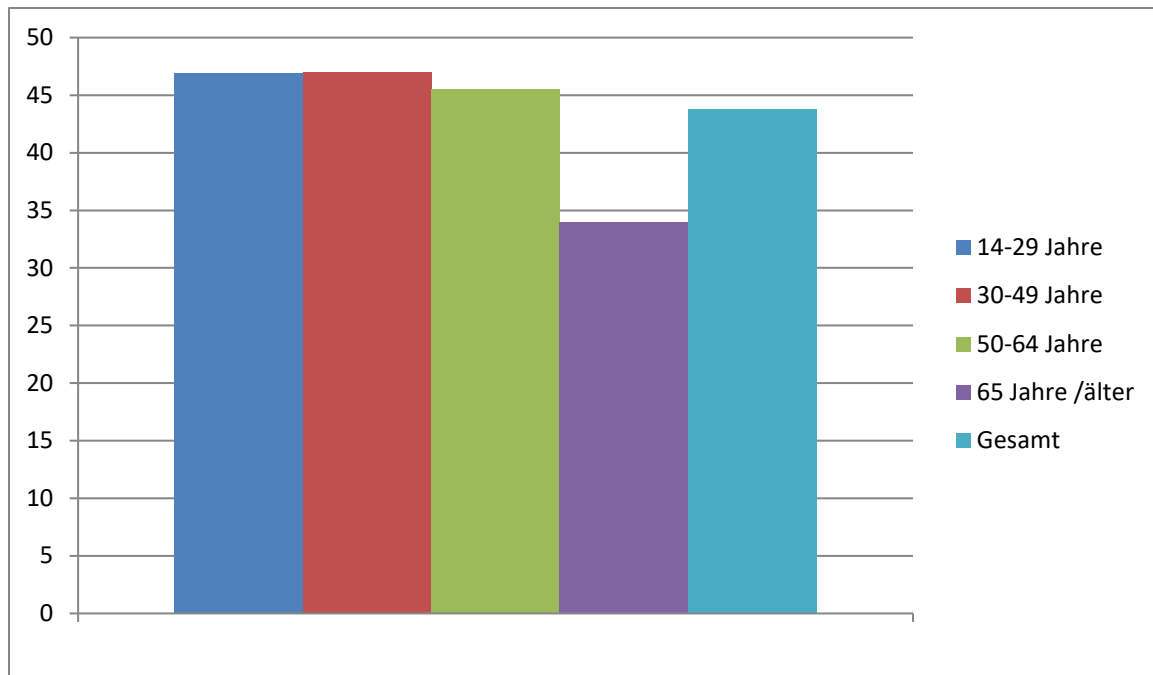
## **Engagiert Älter werden**

Im Sport engagieren sich die meisten ehrenamtlichen Mitarbeiter in Deutschland. Das gilt auch für die meisten Tischtennisvereine, bei denen aber oftmals die älteren und erfahrenen Mitarbeiter ihre Karriere beenden. Das führt in vielen Fällen dazu, dass Vereine nicht mehr handlungsfähig sind.

Ältere Ehrenamtler verfügen über ein hohes Maß an Erfahrung und an Zeit. Sie sind deshalb in allen Bereichen wichtige Aktivisten, auf deren Mitarbeit man nicht verzichten sollte. Da als Gründe für das Ausscheiden oder für die Ablehnung eines Amtes vor allem die oft zu beobachtende zeitliche und inhaltliche Überlastung genannt wird muss hier angesetzt werden.

Neben den bereits im Verein tätigen ehrenamtlichen Mitarbeitern kann auch die Gruppe der bislang nicht aktiven ab 65 Jahre interessant sein. Im Freiwilligensurvey 2014 wurde deutlich, dass die Altersgruppe ab 65 Jahre den geringsten Organisationsgrad aufweist:





Anteil freiwillig engagierter Personen 2014 (Freiwilligensurvey 2014)

#### Ziel:

Im Rahmen einer Mitarbeiteroffensive des WTTV werden auf die Bedürfnisse und Interessen der Mitarbeiter zugeschnittene Positionen geschaffen. Für diese Positionen werden Qualifikationen angeboten, die für eine Sicherheit in der Mitarbeit sorgen soll. Dazu werden Referenten geschult und regional eingesetzt. Die Maßnahmen der Ehrenamtsoffensive des Ausschusses für Vereinsentwicklung werden für die Zielgruppe genutzt. Innerhalb von „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ wird dazu Förderpaket 4 (nach Absprache mit dem LSB) genutzt. Daneben wird die Ehrenamtsinitiative des WTTV ab 2018 in dieses Feld eingebunden.

### Ziele

Als eine von wenigen Sportarten ist Tischtennis für ein lebenslanges Sporttreiben geeignet. Die mit zunehmendem Alter abnehmende Athletik und Beweglichkeit kann durch Spielerfahrung und hohe Wahrnehmungsfähigkeit ausgeglichen werden, so dass auch für hochaltrige Personen sogar im Wettspielbereich – ggf. mit Modifizierungen des Spiels (größere Bälle, höhere Netze, geänderte Regeln etc.) noch agiert werden kann. Hinzu kommt der spielimmanente Spaß an der Bewegung und dem Vergleich. Damit ist Tischtennis sowohl für Wiedereinsteiger in den Tischtennissport, in den Sport allgemein oder auch für Neueinsteiger attraktiv.

Es gilt also, für alle Lebensphasen Angebote für „Ältere“ zu konzipieren und ihnen in ihrem sozialen Umfeld attraktive Sportmöglichkeiten mit Tischtennis zu bieten.

## **Evaluation**

Innerhalb des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ werden alle Aktivitäten durch konsequente Projektarbeit geplant, durchgeführt und evaluiert. Dazu werden die im Projekt zum Qualitätsmanagement im WTTV erarbeiteten Grundlagen genutzt. Die Projekte werden regelmäßig auf ihre Wirksamkeit und Umsetzbarkeit überprüft und ggf. den Notwendigkeiten angepasst; der dazu vorgesehene Zeitrahmen wird in den jeweiligen Projektplanungen verankert.

## **Nachhaltigkeit**

Durch die Einrichtung einer Steuerungsgruppe „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ wurde ein erster Schritt zur kontinuierlichen Weiterentwicklung der Angebote und Maßnahmen in der Zielgruppe unternommen. Unterhalb dieser Steuerungsgruppe sollten langfristig weitere Strukturen geschaffen werden, die die Fortsetzung der Arbeit garantiert.

Dazu kann sowohl ein eigene Struktur mit Aktivisten auf Kreis- und Bezirksebene geschaffen werden als auch eine Anbindung an bereits bestehende Strukturen (z.B. Breitensportbeauftragte). Darüber hinaus müssen auch die Verbandsgremien (vor allem die Kreise) die Zielgruppenarbeit konsequent umsetzen und hierzu die notwendigen finanziellen, personellen und organisatorischen Rahmenbedingungen schaffen.

## **Kooperationen**

Der WTTV kooperiert bei „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ mit allen Partnern, die sich in dieser Zielgruppenarbeit engagieren. Dies sind sowohl die sportlichen Strukturen (Stadt-/Kreissportbünde, andere Fachverbände) als auch die politischen (Städte, Gemeinden, Volkshochschulen etc.). Sozial- und Wohlfahrtsverbände sind darüber hinaus weitere Ansprechpartner (Familienbildungsstätten, Seniorenheime, Behinderteneinrichtungen etc.). Dazu wird die Netzwerkarbeit innerhalb aller Partner durch die Gremien und Strukturen unterstützt.

Ziel ist es letztlich, den Vereinen als Anbieter von Maßnahmen in diesem Bereich möglichst viele und einfach umsetzbare Unterstützungsleistungen zukommen zu lassen.

## **Finanzen**

In der ersten Phase können Projekte und Maßnahmen durch die Projektmittel des LSB „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ finanziert werden. Gleichzeitig muss aber auch Sorge getragen werden, dass innerhalb der Strukturen des Verbandes langfristig Mittel zur Weiterführung von Projekten oder neuen Maßnahmen zur Verfügung stehen. Dies müssen sowohl Mittel auf Verbandsebene als auch Mittel durch die Kreise sein. Hier ist ein entsprechender Beschluss der Gremien des WTTV anzustreben (Verbandstag)

## **Schwerpunkte ab 2016**

Im Rahmen des LSB-Programmes „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ hat sich die Steuerungsgruppe folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Einrichtung von Hobbygruppen im Verein
- Ausbildung Trainer Hobby/Senioren
- Konzeptionen für alternative Turniersysteme (Senioren-Cup, Frauen-Turnier etc.)
- Familientischtennis – Umsetzung der Konzeption in den Kreisen
- Inklusion: Konzeptentwicklung und Umsetzung im TT-Kreis Münster
- Schaffung eines Netzwerkes im Ehrenamt

## **Schwerpunkte ab 2018**

Der Schwerpunkt der Arbeit des WTTV wird ab Sommer 2018 auf folgenden Bereichen liegen:

- Ausbau von Hobbygruppen
- Intensivierung der Übungsleiterausbildung „Hobby/Senioren“
- Ehrenamtsförderung
- Familiensport

***Best-Practice-Beispiel (Sportlich ÄLTER werden!)***

**Tag der Hobbyspieler / TT-Freizeit-Cup (Beispiel: TT-Kreis Wesermarsch/TTVN)**

Der Tag der Hobbyspieler ist für alle geöffnet, die nicht als Stammspieler in einer TT-Mannschaft spielen, max. auf Kreisebene.

Gespielt wird ein System mit 3er-Mannschaften (Jeder gegen Jeden) sowie Doppel (Jeder mit Jedem). In jedem Einzel werden 40 Punkte ausgespielt (z.B. 22:18), in jedem Doppel ebenfalls 40 Punkte (wobei nach 20 Punkten gewechselt wird). Die Mannschaft erhält die erspielte Differenz für den jeweiligen Gewinner gutgeschrieben (also bei 22:18 sind das +4 Punkte).

Das System kann sowohl an einem Tag als auch im Rahmen einer eigenen Liga gespielt werden.