

Universität Vechta

Profilierungsbereich

Seminar: PB-49 - Über den Tellerrand - Partizipative Forschung mit Menschen aus der Region

Lehrende: Karin Bokop und Prof. Dr. Marco Rieckmann

Abgabetermin: 15.03.2018

Forschungsbericht

Vielfältigkeit der Bewegungsangebote für Senioren in den Gemeinden Löningen und Bösel (Landkreis Cloppenburg)

Carmen Schulterobben

Dominik Koolhoven

Alexandra Jongbloed

Wiepke Timpe

Manon Czwink

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Begriffsdefinitionen	2
3. Forschungsstand	4
4. Methodisches Vorgehen	6
5. Darstellung der Ergebnisse.....	7
6. Auswertung und Diskussion der Ergebnisse	9
7. Fazit.....	11
8. Reflektionen	13
Anhang	21
Literaturverzeichnis.....	24
Eigenständigkeitserklärung	27

1. Einleitung

Diese Forschungsarbeit wird geschrieben im Rahmen des Seminars PB-49 - Über den Tellerrand - Partizipative Forschung mit Menschen aus der Region. Wir beschäftigen uns mit dem Thema Bewegung spezieller dem Bewegungsangebot für Senioren in den Gemeinden Lönigen und Bösel im Landkreis Cloppenburg. Wir haben den Auftrag von unserer Praxispartnerin Frau Hermes bekommen, um mit ihr teilhabende Forschung zu betreiben, die sich auf Menschen in der Umgebung von Vechta bezieht. Frau Hermes hat Interesse das Bewegungsangebot für Senioren in den Gemeinden Lönigen und Bösel kennenzulernen, um diese Daten für ihre Arbeit beim Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen für den Landkreis Cloppenburg zu verwenden. Hierdurch wurde unser Auftrag klar und die Forschungsfrage war formuliert. Angefangen mit den Begriffsdefinitionen was Bewegung ist und wer Senioren sind, gehen wir noch darauf ein, welche Arten es von Trägern für Bewegungsangebote gibt. Hinzukommend schauen wir uns an was für bestehende Forschungen es zu unserem Thema schon gibt, die relevant für den Hintergrund dieser Arbeit sind. Es folgt unser methodisches Vorgehen wo wir darauf eingehen, wie wir an unsere Informationen gelangt sind, sowie die Darstellung und die Diskussion der Ergebnisse mit Bezug zu unserer Forschungsfrage. Beendet wird die Arbeit mit einem Fazit.

Dass Bewegung ein Teil des menschlichen Seins ausmacht, lässt sich allein daraus ableiten, als dass es körperliche und geistige Tätigkeiten gibt die einen wesentlichen Einfluss auf unser Wesen haben. Senioren sind Menschen höheren Alters denen Bewegung oftmals schwerer fällt. Genau deswegen ist es wichtig, dass sie nicht damit aufhören, da es zur körperlichen aber auch zur geistigen Gesundheit beiträgt. Hierfür ist es essenziell sowohl eigene Vorstellungen zur körperlichen Bewegung als auch Angebote hierfür zu kennen. Dies versuchen wir im Rahmen dieser Forschungsarbeit herauszufinden und darzustellen.

Zusätzlich gibt es noch weitere relevante Aspekte wie zum Beispiel die Fragen nach der Attraktivität der Angebote oder die Vorstellungen und Wünsche von Senioren zu diesem Thema. Diese Aspekte würden den Rahmen der Forschungsarbeit aber sprengen, weshalb sie außen vor gelassen wurden, aber ein Anreiz für weiterführende Forschungen sein könnte.

2. Begriffsdefinitionen

Die für unsere Arbeit wichtigen zu definierenden Begriffe sind zum einen „Bewegung“ und „Bewegungsangebote“, aber auch welche Träger Anbieter sind. Hier unterscheiden wir zwischen öffentlichen und freien Trägern. Des Weiteren erläutern wir was unter dem Begriff „Senior“ verstanden wird und stellen kurz die Gemeinden Löningen und Bösel im Landkreis Cloppenburg vor, die für unsere Untersuchung relevant waren.

Was ist „Bewegung“? „Bewegung ist jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Bewegung ist körperliche Betätigung und entsteht durch Zusammenziehen oder Anspannen der Muskeln. Je nachdem ist der Muskel mit oder ohne Bewegungseffekt aktiv. Von Natur aus sind Menschen mit bestimmten körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestattet. Diese ermöglichen uns, ein aktives Leben zu führen und Leistungen zu erbringen. Wir können zum Beispiel viele Kilometer weit gehen, schnell laufen, schwere Gewichte heben, einen Ball werfen, mit Werkzeugen arbeiten, musizieren, ein ausdrucksvolles Bild malen oder einen Computer bedienen.“¹

Die folgende Forschungsarbeit beschäftigt sich mit dem Thema Bewegungsangebote. Darunter wird hier ein sportliches Angebot verstanden, dass sich hier speziell auf Senioren bezieht.

Senioren sind Menschen, die ein gewisses Alter erreicht, bzw. überschritten haben. Dieses Wort stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „der Ältere“. Eine genaue Definition, wer als Senior gilt, ist nicht festgelegt. Somit gibt es keine genau begrenzte Altersgruppe der Senioren in Deutschland, meist wird aber ein Alter zwischen 50 und 65 Lebensjahren als Eintrittsalter angesehen.² Wir legen in unserer Arbeit ein Eintrittsalter von 50 Jahren fest.

Die Bewegungsangebote in dieser Forschungsarbeit werden von zwei verschiedenen Trägern angeboten, zum einen die öffentlichen Träger und zum anderen die freien Träger. Die öffentlichen Träger werden zuerst einmal aufgeteilt in öffentliche Träger im weiteren Sinne und öffentliche Träger im engeren Sinne. Unter den öffentlichen Trägern im weiteren Sinne gehören alle Sozialleistungsträger nach dem Sozialgesetzbuch und die Träger der Sozialhilfe. Ebenso zählen auch die öffentlich-rechtlichen Stellen dazu, wie z.B. die Bundesanstalt für Arbeit, die Ämter für

¹ Öffentliches Gesundheitsportal Österreich – Was ist Bewegung?

² Online Definitionen – Senioren

Ausbildungsförderung, die Hauptfürsorgestellen bzw. Integrationsämter, die Krankenkassen, die Pflegekassen, die Jugend- und Sozialämter und auch die Familienkassen. Öffentliche Träger im engeren Sinne sind die behördlichen Träger der Jugendhilfe und der Sozialhilfe in Angrenzung zu den dort tätigen freien Trägern.³

Neben den öffentlichen Trägern gibt es auch noch freie Träger, die im Bereich der sozialen Arbeit tätig sind, mit einem eigenständigen Recht zum Handeln. Zu diesen freien Trägern gehören privatrechtliche verfasste Organisationen wie z.B. ein eingetragener Verein, eine GmbH oder aber auch eine Stiftung bürgerlichen Rechts.

Die freien Träger werden ebenfalls unterschieden. Man spricht von privat-gemeinnützigen freien Trägern und von privat-gewerblichen freien Trägern. Zu den frei-gemeinnützigen Trägern zählen die Wohlfahrtsverbände, die Jugendverbände, die Kirchen, die Selbsthilfevereinigungen und Stiftungen.

Unter privat-gewerbliche Trägern versteht man die Möglichkeiten der Selbstständigkeit im sozialen Bereich.⁴ Die freien Träger sind der wohl größte Arbeitgeber für die Angehörigen der sozialen Berufe.

Wir haben die Bewegungsangebote für Senioren in zwei Gemeinden des Landkreises Cloppenburg ausfindig gemacht. Lönigen und Bösel.

Die Gemeinde Lönigen befindet sich im Oldenburger Münsterland, im südwestlichen Landkreis Cloppenburg und ist ein staatlich anerkannter Erholungsort an der Hase in Niedersachsen. Zu Lönigen gehören insgesamt 30 kleinere Ortsteile und es weist eine Gesamtfläche von 143,21 km² auf. In der Gemeinde wohnten im Jahr 2015 insgesamt 13.270 Menschen.⁵

Der Ort Bösel ist eine Einheitsgemeinde im Landkreis Cloppenburg und hat eine Gesamtfläche von 100,17 km². Zu Bösel gehören neun Ortsteile. In der Gemeinde leben insgesamt 8247 Menschen, von diesen sind in etwa 1453 Einwohner 61 Jahre oder älter.⁶

³ Universität Hamburg – Definition: öffentliche Träger

⁴ Gerhardinger, Prof. Dr. G. – Organisationen, Träger und Institutionen der Sozialen Arbeit

⁵ Website Lönigen – Zahlen, Daten, Fakten

⁶ Website Bösel – Bösel in Zahlen

3. Forschungsstand

Sport im Altersbereich wurde lange Zeit ausschließlich als Gesundheitsaspekt angesehen. Auch heute denken viele Senioren noch so, dabei ist die Zunahme des Sports bei Senioren aktuell geworden und nimmt zu. Bei den Studien zum Bewegungsangebot handelt es sich um allgemeine Studien zu dem betroffenen Thema. Der neuste Stand, der gefunden werden konnte, ist der Stand aus dem Jahre 2003. Hier geht es um die wöchentliche sportliche Aktivität der Senioren. Es zeigt sich, dass es im Alter weniger Senioren gibt, die sich zwei Stunden oder mehr in der Woche sportlich bewegen. Bei den Senioren im Alter zwischen 50 und 59 Jahren, betätigen sich ca. 35% der Männer und 32% der Frauen sportlich. Circa 40% der Frauen und Männer zwischen 60 und 69 Jahren sind sportlich aktiv. In den Jahren zwischen 70 und 79 Jahren waren es ca. 30% der Männer und 23% der Frauen. Im Alter ab 80 Jahren nahm die Zahl der sportlich aktiven Senioren, die wöchentlich zwei oder mehr Stunden Sport machen, auf 15% der Männer und 18% der Frauen ab.⁷

In der ersten Studie handelt es sich um die moderate Bewegung im Alter, um länger selbstständig bleiben zu können, von Cornelia Dick-Pfaff. Insgesamt nahmen 1635 Frauen und Männer zwischen 70 und 89 Jahren an dem Experiment teil, die ihre meiste Zeit im Sitzen verbringen und somit zu Anfang des Experiments nicht mehr ganz so leistungsfähig waren. Die Teilnehmer wurden ohne vorheriges auseinandersetzen in zwei Gruppen aufgeteilt.

Die erste Gruppe nannte sich die Sportgruppe. Hier ging es um wöchentliche 150 Minuten, die sie spazieren gehen sollten. Zusätzlich gab es noch wöchentlich die 10-Minuten-Einheiten, in der es um Kraft, Gleichgewicht und Gelenkigkeit ging.

Im Bildungsprogramm, also in der zweiten Gruppe, ging es um viel Wissen, was mit kurzen Einheiten von Dehnübungen gekoppelt war. Hier lernten die Senioren alles über das sichere Reisen, über Untersuchungen die im Alter empfohlen werden und über Informationen zu Gesundheit und Ernährung.

Nach Ablauf der zwei Jahren war das Bewältigen von 400 Metern für die Sportgruppe um 18% höher zu den Senioren aus der Bildungsprogrammgruppe. Körperlich eingeschränkt waren nur noch 14,7% der Sport- und 19,8% der Bildungsprogrammgruppe.

⁷ vgl. Falkenstein (2010)

Das Fazit dieser Studie ist, dass jeden Tag allein 20 Minuten gehen sowie kleine Übungseinheiten in der Woche Senioren dabei helfen, länger selbstständig zu beliben. Aber auch die Frage nach empfohlenen Untersuchungen sowie Informationen über Gesundheit und Ernährung sind ab einem gewissen Alter empfehlenswert.⁸

In einer anderen Studie von Kirchner, im Jahre 1992, wurden Teilnehmer/innen in einem Altersdurchschnitt von 82 Jahren auf Effekte der Gleichgewichtsfähigkeit untersucht. Wöchentlich wurde eine 10-minütige Gleichgewichtsschulung durchgeführt. Durch tagesbefindliche Leistungsschwankungen der Senioren wurden keine signifikanten Verbesserungen festgestellt. Dennoch fiel es den Teilnehmerinnen leichter, zum Beispiel Treppen zu steigen.

In der zweiten Untersuchung von Kirchner handelte es sich um ein sechsmonatiges Experiment mit Senioren im Altersdurchschnitt von 78 Jahren. Hier gab es wöchentlich ein 1-stündiges Trainingsprogramm mit 20-minütige Gleichgewichtsschulung. Bei dieser Untersuchung stellte Kirchner eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsleistungen fest.

In der Studie von Hu und Woollacott, im Jahre 1994, nahmen die Teilnehmer zwischen 65 und 90 Jahren an einem 15-tägigen Gleichgewichtstraining teil. Gegenüber der Kontrollgruppe, die kein Gleichgewichtstraining bekamen, verbesserten die Teilnehmer ihre Haltestabilität und das Gleichgewicht im Einbein-stand.

Aus den Studien geht hervor, dass sich das Gleichgewicht auch im Seniorenalter trainieren lässt, und das sich die Senioren selbst bei keinem positiven oder erlesbaren Ergebnisse deutlich fitter fühlen und ihnen Aufgaben nicht mehr so schwer fallen.⁹

Abschließend kann gesagt werden, dass das Bewegungstraining und Gehirnjogging bei Senioren die Aufmerksamkeit, Interferenz, Arbeitsgedächtnis und Inhibition verbessert. Tendenziell wird beim Bewegungstraining eher die Verarbeitungsgeschwindigkeit, beim Gehirnjogging eher die Genauigkeit erhöht. Daher sollten Senioren ein Training aus beiden Kategorien machen, um die höchste Effizienz erreichen zu können.¹⁰

⁸ vgl. Dick-Pfaff (2014)

⁹ Heidemann (2006)

¹⁰ vgl. Falkenstein (2010)

4. Methodisches Vorgehen

Unser Vorgehen um herauszufinden wie vielfältig das Bewegungsangebot für Senioren in Lönigen und Bösel gestaltet ist, hat sich auf die Internet- und die Telefonrecherche beschränkt. Informationen haben wir auf den gemeindeeigenen Websites gefunden. Lönigen wirbt damit, dass sie die sportfreudigste Kommune im Landkreis Cloppenburg ist.

„Ihren Ruf als „sportfreudigste Kommune“ im Landkreis Cloppenburg bestätigt Lönigen. Die Stadt ist Spitze beim Organisationsgrad und bei der Mitgliederstärke im größten Sportverein. Zum Jahresbeginn 2012 weist die Statistik des Kreissportbundes Cloppenburg 5.554 Einwohner der Stadt Lönigen als Mitglieder eines Sportvereins aus; das sind 42% der kommunalen Bevölkerung – mehr als in jeder anderen Stadt oder Gemeinde im Landkreis Cloppenburg.“¹¹

Senioren werden hier allerdings nicht spezifisch erwähnt. Auf der Website von Bösel konnten wir keine anregenden Texte zur Sportsituation der Stadt finden, dennoch waren einige Vereine unter der Rubrik Sport auszumachen. Zum einen Fußball-, Tennis-, Reit- oder Kegelveine, aber mit Augenmerk auf Senioren auch Vereine wie Rheumaliga Bösel, Reha Sportverein Bösel oder der Verein für Gesundheitssport und Gesundheitsprävention Bösel e. V..

Des Weiteren hat die Internetseite des Landesportals für Seniorinnen und Senioren in Niedersachsen uns einen ersten Überblick der Vereine in Lönigen und Bösel geben können. In Lönigen war lediglich ein Sportverein auszumachen. In Bösel erstaunlicherweise über diese Internetseite keiner.

Weiter haben wir online Fitnessstudios in den beiden Gemeinden gesucht sowie Tanzschulen und Angebote von Pflegeheimen für Senioren. Leider ist es über Internetseiten nicht immer möglich alle Informationen zu bekommen. Wir wollten genauer wissen was die Angebote kosten, wann sie stattfinden oder ob es weitere Voraussetzungen für eine Teilnahme gibt. So ist unsere Internetrecherche fließend in eine Telefonrecherche übergegangen. Wir haben zum Beispiel beim Pflegeheim Bösel angerufen, uns kurz vorstellt und den Grund des Anrufs erläutert. Wir wollten wissen ob dort Bewegungsangebote stattfinden und ob diese auch von außenstehenden Senioren genutzt werden können. Auch haben wir Gespräche mit den beiden Fitnessstudios der Gemeinden geführt und dort Informationen über Kosten, Mitgliedschaft oder

¹¹ Website Lönigen – Bildung, Kultur und Sport

Vertragslänge erhalten. Zusätzlich haben wir mit Sandra Landwehr, der Geschäftsstelle des VfL Lönigen gesprochen. Frau Landwehr hat berichtet, dass es eine Ü60 Tennis Mannschaft gibt und Angebote wie Badminton und Tischtennis sehr gerne von Senioren genutzt werden.

In den meisten Fällen hatten wir sehr positive Reaktionen auf unsere Fragen und haben die benötigten Informationen schnell sammeln können.

5. Darstellung der Ergebnisse

Um die Darstellung und die Zugehörigkeit der Ergebnisse zu der Fragestellung „Wie vielfältig ist das Bewegungsangebot für Senioren in den Gemeinden Lönigen und Bösel gestaltet?“ zu vereinfachen, wurden diese in zwei Kategorien aufgeteilt. Diese sind öffentliche und freie Träger.

Zu den Angeboten für Senioren mit einem freien Träger in Lönigen kann das Schwimmbad gezählt werden. Hier können Senioren den öffentlichen Betrieb nutzen, mit einem Kostenaufwand von 3,00€ pro Besuch. Die Senioren besitzen zudem die Möglichkeit eine Saisonkarte für 40,00€ oder 10er Karte für 25€ zu erwerben. Das Schwimmbad ist in der Ringstraße 2 in Lönigen zu finden. Die Bewegungsangebote und die zugehörigen Zeiten sind in der Tabelle *Auflistung der Bewegungsangebote in Lönigen und Bösel* im Anhang beigefügt.

Zu den freien Trägern zählen zudem die Wanderangebote, die in Lönigen angeboten werden. Senioren können sich diese selbst einteilen und selbst entscheiden, wie und wo sie wandern möchten und/oder Teilziele setzen. Dies kann zum Beispiel an der großen Hase geschehen. An der großen Hasen können Senioren außerdem Radfahren und im allgemeinen Nordic Walking betreiben. Als Unterstützung können Nordic-Walking Stöcke eingesetzt werden.

In Bösel kann auch das Schwimmbad, welches in der Jahnstraße 14 zu finden ist, genutzt werden. Der Kostenaufwand ist hier ebenfalls sehr niedrig gehalten. Eine Einzelkarte kostet 2,00€, eine 15er-Karte 24,00€ und eine Jahreskarte 60,00€. Die Angebote sind im Anhang zu beigefügt.

Der Dorfpark in Bösel zählt zusätzlich unter den freien Trägern. Dieser kann zum spazieren und Nordic Walking genutzt werden. Von Vorteil ist, dass dieser barrierefrei

ist, Hunde erlaubt sind und der Eintritt kostenlos ist. Zu finden ist dieser unter der Adresse Am Dorfpark.

In beiden Städten kann eine Vielzahl an Angeboten mit öffentlichen Trägern beobachtet werden. In Lönningen bietet der VFL Lönningen vielfältige Aktivitäten für Senioren. Die Kosten belaufen sich bei einer Mitgliedschaft auf 29€ pro Quartal. Die verschiedenen Angebote und wo sie zu finden sind, sind der Tabelle *Auflistung der Bewegungsangebote in Lönningen und Bösel* im Anhang dargestellt.

Senioren könne darüber hinaus einen Tanzkurs für Paare an der Tanzschule Wienholt in Anspruch nehmen. Dieser Kurs wird sonntags um 18 Uhr in der Langenstraße 55 für 90€ pro Person angeboten.

Im Seniorenzentrum St. Franziskus Lönningen können sowohl Senioren, die dort wohnen, als auch Außenstehende sowie Familienmitglieder einmal in der Woche einen Gymnastikkurs besuchen. Das Seniorenzentrum ist der St.-Annen-Straße 16 zu finden. Wann dieser Kurs angeboten wird, ist intern organisiert.

Des Weiteren haben Senioren die Möglichkeit, Aktivitäten in einem Fitnessstudio in Anspruch zu nehmen. In Lönningen befinden sich zwei dieser Art. Im Fit & Smile können sie mit einer Mitgliedschaft von 12 Monaten mit 39,90€ pro Monat oder 24 Monaten und 34,90€ pro Monat sowie einer einmaligen Bearbeitungsgebühr von 9,99€ die Geräte mit einer professionellen Betreuung und die spezifischen Kurse nutzen. Das Fit & Smile Studio ist im Roevenkamp 12 zu finden. Die Kurse sind im Anhang dargestellt. Das zweite Studio ist das Fitness & Gesundheit Studio. Hier besteht die Möglichkeit mit einer Mitgliedschaft von 4,99€ in der Woche, ca. 30€ im Monat, die Angebote wahrzunehmen. Dieses Fitnessstudio bietet ein Best Ager Programm an. Hier findet ein kostenloses Probetraining statt. Entscheidet sich eine Person, dazu dieses Programm in Anspruch zu nehmen, führt der Fitnesstrainer eine genaue Anamnese durch und es wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Die Senioren führen das Training selbstständig aus. Der Trainer korrigiert falls nötig. Außerdem werden verschiedene Kurse angeboten, welche im Anhang beigefügt sind. Das Fitness & Gesundheit Studio ist in der Elbingstraße 14 zu finden.

In Bösel sind vielfältige Angebote von öffentlichen Trägern zu finden. Der Alt- Herren-Fußball ist hier genauso wie in Lönningen vertreten. Dieser läuft unter dem SV Bösel. Möchten Senioren dort aktiv sein, können sie sich mit Herrn Hannes Folk, dem Ansprechpartner, über die Internetseite des SV Bösel in Verbindung setzen, da die

Spielzeiten nicht online einsehbar sind. Mit einem Jahresbeitrag von 90,00€ für aktive Mitglieder, für Passive 54,00€, können Senioren dort tätig sein

In Bösel besteht zudem ein Gemeinnütziger Verein, die Rheumaliga Bösel. Dieser bietet Personen, die an Rheuma erkrankt sind, Kurse und Informationen zur Schmerzlinderung und Erhaltung der Ressourcen. Es gibt Kurse für Übungen im Wasser und Trockengymnastik. Am Dienstag findet von 15:00 – 22:00 Uhr mit neun Gruppen mit jeweils ca. 10 – 20 Personen das Schwimmen im oben genannten Schwimmbad statt. Die Trockengymnastik wird fortschreitend von den Vereinen übernommen.

Auch in Bösel können Senioren in einem Fitnessstudio Bewegungsangebote in Anspruch nehmen. Dies ist der Fitnessclub aktiv. Es besteht die Möglichkeit zwei Wochen kostenlos zu „schnuppern“, um die Angebote kennenzulernen. Danach ist eine Mitgliedschaft abzuschließen. Diese beträgt 11,98€ pro Woche für zwei Jahre. Im Studio können die Senioren die Geräte nutzen und werden, falls nötig, von einem Trainer korrigiert. Zudem werden dort seniorenfreundliche Kurse angeboten, welche im Anhang aufgeführt sind. Das Fitnessstudio ist Am Steinkamp 2 zu finden.

Sollte der Fall bestehen, dass Senioren Sport vom Arzt verschrieben bekommen, können sie zum Verein für Gesundheitssport und Gesundheitsprävention gehen. Hier werden Kurse angeboten und es werden Beratungen abgehalten. Frau Alexandra Preuth ist hier die Ansprechpartnerin für Termine. Ihre Telefonnummer ist auf der Internetseite der Gemeinde Bösel zu finden.

Im Altenwohn- und Pflegeheim Edith Stolt GmbH in Bösel wird für die Hausbewohner einmal in der Woche Gymnastik angeboten. Aufgrund des Zeitmangels und des Pflegenotstandes kann dies nicht kontinuierlich geschehen und wird daher nur angeboten, wenn es zeitlich möglich ist. Eine komplette Übersicht der Angebote ist im Anhang in Form einer Tabelle zu finden.

6. Auswertung und Diskussion der Ergebnisse

Auf die Frage der Bewegungsangebote für Senioren haben wir nüchterne Daten als Antwort gefunden. Diese spiegeln die Realität wieder und stellen dar welche nutzbaren Angebote es für Senioren mit dem Fokus auf sportliche Angebote in den Gemeinden Lönigen und Bösel gibt. Hierbei ließ sich feststellen, dass sich trotz kleiner Unterschiede das allgemeine Bewegungsangebot der beiden Städte nicht wirklich unterscheidet. Es gibt die klassischen Angebote wie Tennis, Fußball, schwimmen und

Fitnessstudios in beiden Städten. Auch zwischen den öffentlichen und freien Trägern der Gemeinden gibt es keine großen Unterschiede. Öffentliche Träger stellen Hallenbäder, Parks und Wanderwege, während freie Träger sich bei den klassischen Sportangeboten positionieren. Auch lässt sich sagen, dass die allgemeinen Bewegungsangebote nicht an ein Alter gekoppelt und hervorstechend seniorenspezifisch sind, sodass Senioren durchaus die Möglichkeit haben sich sportlich zu betätigen. Sport und Bewegung halten Körper und Geist fit, sodass es keine Frage der Notwendigkeit gibt, sondern diese Angebote für Senioren nicht nur notwendig sondern auch fördernde Aspekte beinhalten. Es ist es öfter zu beobachten, dass durch die Jugend neue Sportarten oder Interpretationen davon entwickelt werden. Dies wäre auch für Senioren eine interessante und eventuell auch notwendige Entwicklung, da hierdurch nicht nur die Kreativität der Teilnehmer gesteigert, sondern auch das Bewegungsangebot erweitert werden würde. Interessant wäre auch ein Angebot von Senioren selbst, welche sich zur Aufgabe machen neue Bewegungsangebote zu entwickeln oder mitzugestalten. Eine andere Idee wären auch generationsübergreifende Angebote mit Senioren und Jugendlichen. So sieht man wenn man sich die Niederlande anschaut, dass dort Senioren unter der Anleitung von jungen Tanzlehrern zu moderner Hip-Hop Musik tanzen. Für Senioren ist das eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Es bringt Frische und das Gefühl der Zugehörigkeit an die moderne Zeit.¹²

Es lässt sich also festhalten, dass es ein Bewegungsangebot für Senioren gibt. Dieses orientiert sich am klassischen Sportangebot und ist Altersstufen unterteilt, in denen es auch Seniorenmannschaften gibt. Des Weiteren gibt es Reha und gesundheitspräventive Angebote die bestimmte Bewegungsabläufe fördern und Defizite abbauen und allgemeine Angebote wie schwimmen oder wandern, die auch für Senioren frei zugänglich sind. Diese Einteilung lässt sich für beide Städte feststellen. Die Frage ob es ein vielfältiges Bewegungsangebot für Senioren gibt, lässt sich mit „Ja“ beantworten. Ob das vorliegende Angebot ausreichend ist für Senioren, lässt sich nicht sagen. Genauso ob die Bewegungsangebote zufriedenstellend oder erweiterungsbedürftig sind.

¹² Niederländischer Bericht von Omroepwest unter der Rubrik „Lang en gelukkig“

7. Fazit

Zu dieser Forschungsarbeit lässt sich sagen, dass sie relativ einfach zu erarbeiten war, da man hier einzig bestehende Informationen erfassen und auswerten musste. Wir haben eine Übersicht der Bewegungsangebote für Senioren erstellt, mit lokaler Eingrenzung auf die Städte Lönigen und Bösel. Dies grenzte das Thema so ein, dass es relativ einfach war eine übersichtliche Darstellung der Informationen darzustellen. Dort wo Internetrecherche nicht ausreichende Informationen lieferte, wurde telefonisch noch einmal nachgefragt, wodurch sich so alle notwendigen Informationen erschlossen haben. Die Forschungsarbeit findet vor dem Hintergrund des Interesses unserer Praxispartnerin statt. Die Zusammenarbeit hatte in der Kommunikation ein paar Schwierigkeiten, da es verschiedenste Vorstellungen, Wünsche und Erwartungen gab, sowohl von unserer als auch von ihrer Seite.

Zum Bewegungsangebot für Senioren in Lönigen und Bösel lässt sich festhalten, dass eine Vorstellung welche Bedürfnisse man im Alter hat besteht und welche Möglichkeiten sich durch die Gesellschaft bilden nicht uninteressant waren. Zur Ernüchterung ließ sich aber feststellen, dass sich das Bewegungsangebot nicht wirklich von einem allgemeinen Sportangebot unterscheidet, was man sowohl positiv als auch negativ sehen kann. Des Weiteren gibt es, seniorenpezifische Angebote die vor allem bestimmte Aspekte der Mobilität fördern und unterstützen sollen. So wie auch schon in der Diskussion dargestellt, finden wir es allerdings schade, dass es so wenig kreative Bewegungsangebote für Senioren gibt. Wir finden die Vorstellung ansprechend, dass Senioren Bewegungsangebote selbst zusammenstellen oder mitgestalten können. Und das es auch inklusive, generationsübergreifende Bewegungsangebote geben sollte, sodass Senioren nicht nur für sich selbst und untereinander miteinander interagieren.

Der Forschungsprozess war relativ trocken und nüchtern, was die Forschung zwar einfacher machte, auf der anderen Seite aber auch ziemlich langweilig. Interessanter wären Feldstudien oder Seniorenbefragungen zum bestehenden Bewegungsangebot und Anregung bzw. Wünsche der Zielgruppe zu diesem Thema gewesen, um nicht nur zu sehen was es gibt sondern auch um zu sehen was es geben sollte. Dies wäre ein interessantes Thema welches auf unserer Forschungsarbeit aufbauen könnte.

Das Thema an sich hatte für uns eine Relevanz, weil man selbst älter wird und diese Arbeit ein reinschnuppern in die Zukunft war. Nach dem Motto: was bietet die

Gesellschaft eigentlich? Interessant war der Praxisbezug, auch bei der ersten Präsentation der Ergebnisse in der Gruppe mit den Praxispartnern, da Senioren anwesend waren die interessante Einwände hatten. Der Zusammenhang zwischen den theoretischen Überlegungen und der praktischen Gegenüberstellung war eine wissenswerte Erfahrung.

Anhang

Tabelle: Auflistung der Bewegungsangebote in Löningen und Bösel

Löningen	Bösel
Freie Träger	
<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen -Schwimmbad nicht spezifisch für Senioren -Damen und Herren Schwimmen -öffentlicher Betrieb Montag Öffentlicher Betrieb: 17:00 – 21:20 Uhr Dienstag Frühschwimmen: 6:30 – 8:00 Uhr Damen- und Herren-Schwimmen: 16:30 – 17:30 Uhr Öffentlicher Betrieb: 17:00 – 20:00 Uhr Mittwoch Öffentlicher Betrieb: 19:00 – 21:30 Uhr Donnerstag Frühschwimmen: 6:30 – 8:00 Uhr Öffentlicher Betrieb: 15:00 – 19:00 Uhr Wassergymnastik: 19:00 – 20:00 Uhr Freitag Damen- und Herren-Schwimmen: 16:30 – 21:30 Uhr Öffentlicher Betrieb: 16:30 – 21:30 Uhr Samstag Öffentlicher Betrieb: 14:00 – 17:00 Uhr Sonntag Öffentlicher Betrieb: 9:00 – 13:00 Uhr 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen öffentlicher Betrieb Montag Öffentlicher Betrieb: 15:00 – 20:30 Uhr Aqua-Jogging: ab 20:30 Uhr Dienstag Frühschwimmen: 6:00 – 7:30 Uhr Öffentlicher Betrieb: 15:00 – 22:00 Uhr Mittwoch Öffentlicher Betrieb: 17:00 – 20:30 Uhr Donnerstag Frühschwimmen: 6:00 – 7:30 Uhr Öffentlicher Betrieb: 15:00 – 18:00 Uhr Freitag Frühschwimmen: 6:00 – 7:30 Uhr Öffentlicher Betrieb: 15:00 – 20:30 Uhr Samstag Öffentlicher Betrieb: 14:30 – 17:00 Uhr Sonntag Öffentlicher Betrieb: 9:00 – 12:00 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Wanderangebote • An der Hase (Löningen) - Radfahren -Spazieren -Nordic Walking (sicherer für Senioren da sie eine Laufunterstützung haben und es ist sehr effektiv) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bösel Dorfpark Kostenlos Barriere frei Hunde erlaubt (an der Leine) Ganzjährig geöffnet Bahnhofstraße oder Parkstraße Wandern Spazieren Nordic-Walking

Öffentliche Träger

<p>VFL Löhningen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seniorengymnastik • Zumba • Alt-Herren Fußball (ab 32 können welche dazu kommen, es können auch neue dazukommen, für aktivere Senioren) • Badminton (wird auch von Senioren genutzt) • Tennis (hat eine Seniorenmannschaft Ü60 -> es fand auch schon ein Turnier statt) • Tischtennis (auch gerne von Senioren genutzt) • Ballsport • Radsport • Leichtathletik <p>Senioren-Gymnastik Montag: 18:00 – 19:00 Uhr Hasestraße 6</p> <p>Bauch-Beine-Po Kurs Montag: 19:00 – 20:00 Uhr Meerdorfer Straße 12</p> <p>Zumba Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr Hasestraße 6</p> <p>Badminton Dienstag: 19:00 – 22:00 Uhr Hasestraße 6</p> <p>Ü60 Tennis Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr Langerstraße 38</p> <p>Tischtennis Dienstag & Freitag: 19:30 – 22:00 Uhr Meerdorfer Straße 12</p> <p>Rückentraining Donnerstag von 18:00 – 19:00 Uhr Meerdorf Straße 12</p> <p>Alt-Herren-Fußball Samstags von 15:00 – 16:00 Uhr Am Sportplatz</p> <p><i>Mitgliedschaft</i> <i>Kosten: 29€ pro Quartal</i></p>	<p>SV Bösel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alt-Herren Fußball <p>-für aktivere Senioren -es können außenstehende dazu kommen -meist spielen die, die schon lange im Verein sind</p> <p><i>Mitgliedschaft</i> <i>Kosten: 90,00€ für aktive Mitglieder, für Passive 54,00€,</i></p>
<p>Fitnessstudio: Gesundheit und Spaß</p> <ul style="list-style-type: none"> • Best-ager Programm <p>-kostenloses Probe Training -Anamnese findet statt - Trainingsplan wird erstellt -Training wird von der Person selbstständig durchgeführt Trainer korrigiert falls nötig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückengymnastik • Zumba • Step Aerobic • <p>Rückengymnastik Montag: 10:00 – 10:50 Uhr, 20:00 – 20:50 Uhr Mittwoch: 10:00 – 10:50 Uhr Donnerstag: 10:00 – 10:50 Uhr, 19:00 – 19:50 Uhr Zumba Montag: 19:00 – 19:50 Uhr</p>	<p>Verein für Gesundheitsport und Gesundheitsprävention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rehasport • Funktionstraining <p>es findet ein Gespräch zur Einteilung in eine Gruppe, dies machen sie nach Alter Vormittag sind die meisten Senioren bei ihren Angeboten</p> <p><i>über die Krankenkasse finanziert</i> <i>werden übern den Kreissportbund angemeldet mit 2€ Vereinsgebühren</i> <i>->damit sie versichert sind</i></p>

<p>Step-Aerobic Donnerstag: 18:00 – 18:50 Uhr</p> <p><i>Mitgliedschaft</i> <i>Kosten: ab 4,99 pro Woche, ca. 30 € Monat</i></p>	
<p>Fit und Smile Studio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness Angebot • Pilates • Rückenschule <p>-ein Mitarbeiter ist speziell für das Training mit Senioren ausgebildet /Mittwochs findet diese Training statt</p> <p>Pilates Dienstag: 17:30 – 18:30 Uhr Mit Anmeldung Rückenschule Mittwoch: 19:35 – 20:20 Uhr</p> <p><i>Mitgliedschaft</i> <i>Kosten: Einmalige Kosten von 9,99 (Bearbeitungsgebühr)</i> <i>24 Monate: 34,90 pro Monat</i> <i>12 Monate: 39,90 pro Monat</i></p>	<p>Aktiv Fitnessclub</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätetraining • Rehasport - Von der Kasse abrechnen lassen <p>-Gerätetraining (nicht von der Kasse) -3x in der Woche vormittags in einer Gruppe mit dem Trainer // es kann individueller auf die Bedürfnisse eingegangen werden -Reha-Sport -> nur wenn es vom Arzt</p> <p>Wirbelsäulengymnastik Donnerstag: 19:30 – 20:30 Uhr Rückenfit Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr</p> <p><i>Mitgliedschaft</i> <i>Kosten: 11,98 pro Woche für 2 Jahre, vorher 2 Wochen kostenlos „schnuppern“</i></p>
<p>Wienholt-Tanzschule</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen <p>-keine Altersgrenze / Senioren können teilnehmen Sonntag 18 Uhr</p> <p><i>Mitgliedschaft</i> <i>90€ pro Person (der Kurs)</i></p>	<p>Rheumaliga Bösel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Trockengymnastik <p>-ein Gemeinnütziger Verein -für Schmerzlinderung und Erhaltung der Ressourcen -Anleitung zur Übungen im Wasser und Trockengymnastik -Dienstag: Schwimmen von 3-10 Uhr 9 Gruppen ca. 10-20 Personen -Mittwoch: Trockengymnastik // wird fortschreitend von den Vereinen übernommen</p>
<p>Seniorenzentrum St. Vitus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik <p>-1x in der Woche Gymnastik -von den Mitarbeitern angeboten -außenstehende können dazu kommen, wird aber selten in Anspruch genommen -versuchen so oft es geht Krankengymnastik durch zu bekommen</p>	<p>Altenwohn- und Pflegeheim Edith Stolt GmbH Bösel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik <p>Tagesstruktur und Beschäftigung ➔ Musizieren, Spielnachmittage, wöchentliche Gymnastik und weitere Aktivitäten wie ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier gehören zum Angebot des Hauses -aufgrund des Zeitmangels so angeboten wie es in den Wochenplan passt -derzeit nur für Hausbewohner</p>

Literaturverzeichnis

Dick-Pfaff, Cornelia. 2014. Studie Bestätigt: Bewegung hält Senioren länger fit.

Online im Internet unter: https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Studie_Bestaetigt_Bewegung_haelt_Senioren_laenger_fit1771015589574.html, Aufgerufen am 27.02.2018

Falkenstein, Prof. Dr. med. Michael. 2010. Bewegung und geistige

Leistungsfähigkeit im Alter: Experimentelle Befunde. Online im Internet unter: https://www.die-bonn.de/institut/die-forum/die-forum-2010/Falkenstein_Bewegung_und_geistige_Leistungsf%C3%A4higkeit.pdf, Aufgerufen am 27.02.2018

Heidemann, Katrin. 2006. Bewegungskoordination im Alter: Eine Experimentelle

Studie zum Training der Gleichgewichtsfähigkeit. Online im Internet unter: https://macau.uni-kiel.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dissertation_derivate_00001919/d1919.pdf, Aufgerufen am 27.02.2018

Internetquellen

Definition Senioren, Online im Internet unter: <https://definition.cs.de/senioren/>, Aufgerufen am 04.03.2018

Fitnessclub Aktiv Bösel, Online im Internet unter: <http://www.fitnessclub-aktiv.de/gesundheit/praeventionsprogramme.html>, Aufgerufen am 10.12.2017

Fitnessstudio Fit und Smile Löningen, Online im Internet unter: <https://www.fit-smile.de/>, Aufgerufen am 15.12.2017

Fitnessstudio Fitness und Gesundheit Löningen – Best ager Programm, Online im Internet unter: <http://hiermachtgesundheitspass.de/best-ager>, Aufgerufen am 08.12.2017

Gemeinde Bösel – Bösel in Zahlen, Online im Internet unter:

<http://www.boesel.de/unsere-gemeinde/boesel-in-zahlen/einwohnerzahlen.php>,

Aufgerufen am 02.03.2018

Gemeinde Bösel – Freizeit und Tourismus, Online im Internet unter:

<http://www.boesel.de/freizeit-tourismus/vereine/sport.php>, Aufgerufen am 04.12.2017

Gemeinde Löningen - Badestätten, Online im Internet unter:

<https://www.loeningen.de/bildung-kultur-sport/sportstadt-loeningen/badestaetten.php>,

Aufgerufen am 04.12.2017

Gemeinde Löningen – Bildung, Kiltur und Sport, Online im Internet unter:

<https://www.loeningen.de/bildung-kultur-sport/vereine.php?sid=80&mod=21>,

Aufgerufen am 04.12.2017

Gemeinde Löningen – Zahlen Daten und Fakten, Online im Internet unter:

<https://www.loeningen.de/die-stadt/zahlen-daten-fakten.php>, Aufgerufen am 02.03.2018

Gerhardinger, Prof. Dr. G. 2012. - Organisationen, Träger und Institutionen der

Sozialen Arbeit, Online im Internet unter: [http://www.gerhardinger-](http://www.gerhardinger-online.de/Otis_handout_2012.pdf)

[online.de/Otis_handout_2012.pdf](http://www.gerhardinger-online.de/Otis_handout_2012.pdf), Aufgerufen am 04.03.2018

Kirchengemeinde St. Vitus – Senioreneinrichtungen, Online im Internet unter:

<http://www.st-vitus-loeningen.de/einrichtungen/senioreneinrichtungen.html>, Aufgerufen

am 10.12.2017

Niederländischer Bericht von Omroepwest unter der Rubrik „Lang en gelukkig“, im

Internet unter: [https://www.omroepwest.nl/nieuws/3424235/Bijna-twee-miljoen-views-](https://www.omroepwest.nl/nieuws/3424235/Bijna-twee-miljoen-views-voor-dabbende-Riet-en-Lien)

[voor-dabbende-Riet-en-Lien](https://www.omroepwest.nl/nieuws/3424235/Bijna-twee-miljoen-views-voor-dabbende-Riet-en-Lien), Aufgerufen am 08.03.2018

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich – Was ist Bewegung?, im Internet unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/was-ist-bewegung>, Aufgerufen

am 08.03.2018

Senioren in Niedersachsen, Online im Internet unter: <http://www.senioren-in-niedersachsen.de/index.cfm?uuid=C918F61EC2975CC8A67AC4BBB3C7758E>, Aufgerufen am 05.12.2017

Seniorenheim Bösel, Online im Internet unter: <http://www.seniorenheim-boesel.de/leistungen-service-pflege-behandlung>, Aufgerufen am 05.12.2017

SV Bösel – Altherren Fußball, Online im Internet unter: <http://www.sv-boesel.de/index.php/alte-herren>, Aufgerufen am 08.12.2017

Tourismus – Meine Stadt Löningen, Online im Internet unter: <http://tourismus.meinestadt.de/loeningen/ausflug>, Aufgerufen am 04.12.2017

Universität Hamburg – Definition öffentliche Träger, Online im Internet unter: <https://www.sign-lang.uni-hamburg.de/projekte/slex/seitendvd/konzepte/l53/l5312.htm>, Aufgerufen am 04.03.2018

VFL Löningen – Altherren Fußball, Online im Internet unter: <http://www.vfl-loeningen.de/altherren-fussball/ansprechpartner.php>, Aufgerufen am 08.12.2017

VFL Löningen – Gymnastik, Online im Internet unter: http://www.vfl-loeningen.de/turnen/gymnastik_und_aerobic.php, Aufgerufen am 08.12.2017

VFL Löningen – Turnen, Online im Internet unter: <http://www.vfl-loeningen.de/turnen/zumba.php>, Aufgerufen am 08.12.2017

Wienholt Tanzschule, Online im Internet unter: <http://www.wienholt-tanzschule.de/index.php?page=kurse>, Aufgerufen am 05.12.2017

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichern wir, dass wir die vorliegende Arbeit Selbständig und unter Benützung keiner anderen Quellen, als der genannten (gedruckten Werke/ Daten oder Textteile aus dem Internet) verfasst haben. Alle aus solchen Quellen wörtlich oder sinngemäß übernommenen Passagen haben wir im Einzelnen unter genauer Angabe des Fundortes gekennzeichnet.

Vechta, 13.03.2018

W. Timpe

Ort, Datum

Unterschrift

Vechta, 13.03.2018

C. Schulterobben

Ort, Datum

Unterschrift

Vechta, 13.03.2018

D. Koolhoven

Ort, Datum

Unterschrift

Vechta, 13.03.2018

A. Jongbloed

Ort, Datum

Unterschrift

Vechta, 13.03.2018

M. Czwinik

Ort, Datum

Unterschrift