

Im Jahre 2005 werden in der Zusammenarbeit des Sport- und Bäderamtes der Stadt Leipzig und dem Stadtsportbund für die Entwicklung des Sports in Leipzig in den nächsten Jahren die Weichen gestellt. Der Seniorenbeirat der Stadt Leipzig möchte auf die Besonderheiten des Seniorensports aufmerksam machen und formuliert deshalb die

Erwartungen des Seniorenbeirates zur Entwicklung des Seniorensportes in den Jahren 2005 bis 2010

Planungen in der Kommunalpolitik für einen längeren Zeitraum erfordern die Formulierung von Handlungszielen und das Setzen von Prioritäten.

Für die Entwicklung auf sportlichem Gebiet wird unsererseits einer besonderen Schwerpunktsetzung im Kinder- und Jugendsport nicht widersprochen. Allerdings halten wir es nicht für vertretbar, wenn daneben nicht auch festgelegt wird, wie in der Stadt Leipzig der Breitensport (für die Bürger im erwerbsfähigen Alter und für die immer größer werdende Gruppe der Senioren) sich entwickeln soll.

Wir treten dafür ein, dass ein ausgewogenes Konzept sportpolitischer Rahmenbedingungen erarbeitet wird, das vermeidet, die Interessen einzelner Bevölkerungsgruppen gegeneinander zu stellen.

In der Stadt Leipzig gibt es durch die Aktivitäten vieler Sportvereine und die Tätigkeit des Sport- und Bäderamtes vielfältige Möglichkeiten zur regelmäßigen oder auch gelegentlichen sportlichen Betätigung. Auch Seniorenvereine haben daran Anteil.

Neben dem Leistungssport und dem Schulsport kommt dem Breitensport also eine große Bedeutung für die Erhaltung der Lebensqualität aller Bürger zu. Das gilt auch für die ältere Generation, die in den nächsten Jahren zahlenmäßig weiter zunimmt.

Der Seniorenbeirat der Stadt Leipzig bearbeitet ab 2005 das Schwerpunktthema

Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität der Senioren.

Für die Erhaltung der körperlichen Mobilität wie auch für die Erhaltung der geistigen Frische im Alter spielt der Sport eine hervorragende Rolle.

Für die heutige ältere Generation, aber auch für die in den nächsten Jahren in das Seniorenalter eintretenden Bürger ist sportliche Betätigung ein Element ihrer Lebensqualität und ein wichtiges Mittel, um Altersbeschwerden vorzubeugen. Viele Senioren wissen das und drängen nach sportlicher Betätigung. Auch für die Gesellschaft ist diese Art Prävention eine finanziell günstigere Variante, als später die Lasten der Behandlung von Folgeschäden des Bewegungsmangels zu behandeln.

Das Konzept der Seniorenarbeit Leipzig (2. Altenhilfeplan 2003, beschlossen vom Stadtrat am 18.06.03) hält u. a. folgendes fest:

Maßnahme 32 „Der Entwicklung, dass Senioren immer gesünder und in ihrer ‚Mentalität jünger‘ sind, ist Rechnung zu tragen. Angesichts der wachsenden Bedeutung des Sport- und Freizeitangebotes für die Bevölkerungsgruppe der über 60- jährigen ist die weitere Förderung des Seniorensportes notwendig. Vor allem wird die Zurverfügungstellung von Sport- und Schwimmhallen für die Seniorenarbeit als wichtig eingeschätzt. ...“

Für Prävention und Rehabilitation älterer Menschen sind folgende Sportarten u. E. besonders geeignet:

- Schwimmen (auch Wassergymnastik als Funktionstraining)
- Gymnastik (z.B. auch Osteoporose-Gymnastik, Rückenschule u.a.)
- Radfahren (auch zur Rehabilitation nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Wandern, Walking (auch zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Mobilität)
- Tanzsport (auch Seniorentanz als Bewegungstherapie)
- Training der Ausdauer (auch Krafttraining)

Der Seniorenbeirat macht auf folgende Notwendigkeiten aufmerksam:

In Leipzig haben auf Initiative des Seniorenbeirates rund 300 Senioren, die noch nicht schwimmen konnten, in den Jahren 2003/2004 das Schwimmen erlernt.

- **In den Schwimmhallen sollten weitere Kurse für Senioren zum Schwimmen lernen angeboten werden (Nachfrage ist vorhanden)**
- **Ausreichende Möglichkeiten tagsüber zu moderaten Preisen eine Schwimmhalle zu besuchen, sollten vorgehalten werden.**

Der Seniorenbeirat hat ebenso Kurse zum Üben des Radfahrens für Senioren angeregt und unterstützt, um sicheres Fahren im Verkehr zu ermöglichen. Diese Kurse werden wegen baulicher Mängel (Radrennbahn) und ausgelaufenen Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen derzeit nicht durchgeführt.

- **Senioren brauchen geeignete Übungsplätze und Übungsleiter, um das Radfahren zu erlernen oder zu üben, damit sie sich sicher im Verkehr als Radfahrer bewegen können.**

Viele Senioren drängen in die Sektionen Rehabilitationssport der Sportvereine. Die Sportvereine leisten auf diesem Gebiet gute Arbeit, aber die Kapazitäten reichen nicht aus.

- **Der Rehabilitationssport ist auszubauen, die Kapazitäten sind zu erhöhen, um Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder zumindest deren Eintreten zu verzögern.**

Manche Senioren schließen sich auf der privaten Ebene zu Gruppen zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben. Für sie muss der Zugang zu Sportstätten erleichtert werden.

- **Die Sporthallen der Schulen sollten mehr als bisher für den Seniorensport gegen ein geringes Entgelt (Betriebskosten) zugänglich gemacht werden.**

Sportlehrer, die als Übungsleiter in Seniorenvereinen eine ABM-Stelle haben, können diese Tätigkeit nur zeitlich begrenzt ausüben (6 oder 9 Monate).

- **Seniorensportgruppen brauchen Übungsleiter, die über längere Zeit kontinuierlich mit ihnen arbeiten können.**

„Alterssport ist mehr als Bewegung, die die Rückbildung der Muskulatur und der inneren Organe aufhält. Alterssport bedeutet auch Selbstwahrnehmung, Körperbekenntnis, Selbstwert, Kommunikation, Geselligkeit sowie Wohlbefinden und damit letztlich auch Autonomie und Unabhängigkeit“ (Zitat von Prof. S. Israel)

Nicht zuletzt deshalb wird der Seniorenbeirat auch in Zukunft die Anregung der Senioren zur sportlichen Betätigung und die Verbesserung der Bedingungen für die sportliche Betätigung von Senioren in seiner Arbeit im Blick behalten.

Leipzig, Februar 2005