



UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung



"Bewegte" Senioren - fit für die Zukunft!





UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung



SENIOREN

Сеньораи

АЛТЕРН

Некогда

NIE !

стареть!



Das sind wir nicht, wir sind immer noch jung!



Wir altern nie, wir leben weiter!



Die Freude ist die Jugend, das ist die Jugend!



Das Leben ist schön, es gibt noch viel zu tun!



Was wird die nächste Tag mir bringen? Und eine wunderbare Zeit!



Freizeitaktivitäten sind wichtig!



Die Gesundheit ist das Wichtigste, was wir haben!



Ein Mensch ohne Gedanken ist wie ein Vogel ohne Flügel!



Die Freude ist die Jugend, das ist die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!



Wir sind die Jugend, wir sind die Jugend!

Wir wünschen Ihnen
angenehme Besuche!

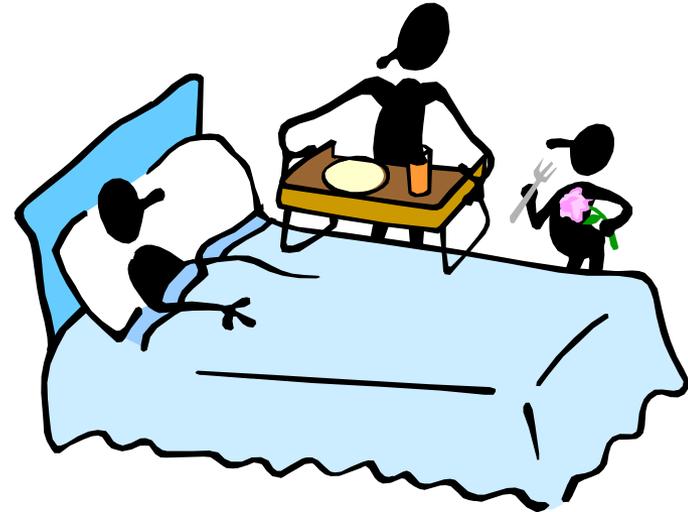




UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung



Wer Sport treibt, stirbt
gesünder....





UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung

ZAWIW



„(Orandum est, ut sit) mens sana in corpore sano“

**(Bittet - die Götter - darum), daß ein gesunder Verstand in einem
gesunden Körper (wohne)**

Juvenal ~ 60 - 127 n.Chr.

(römischer Satiriker, der den Sittenverfall Roms kritisierte)



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



Unbestritten: Wer sich **täglich bewegt**,

- ☺ ist **generell gesünder** als die übrige Bevölkerung
- ☺ ist **generell psychisch stabiler** und besitzt
- ☺ **mehr Lebenszufriedenheit**,
- ☺ ein **größeres Gesundheitsbewußtsein**,
- ☺ eine **höhere Belastungsfähigkeit**
- ☺ bewahrt sich so **mehr Eigenständigkeit** auch noch im hohen Alter!



UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung



Elemente der demographischen Situation in Deutschland

Einwohner in D. am 31.12.2002: 82.5 Mio
davon



über 60 Jahre	über 65 Jahre	über 80 Jahre
24.5 %	17.5 %	4.1 %
	2020: 23 %	
	2040: 29 %	
	2050: 34 %	



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung



Elemente der demographischen Situation in Deutschland



Oder anders ausgedrückt:

Der sogenannte **Altenquotient „AQ“**:

$$\frac{\text{Bevölkerung 65 +}}{\text{Bevölkerung im Erwerbsalter 20 J – 64 J}}$$

☺: typisch für „reife“ Industrienation

☹: **Sprengstoff für Finanzierung
unserer sozialen Sicherungssysteme,
besonders für Alters-, Krankenversicherung**

AQ - 1995: 37 %

- 2002: 44 %

- 2030: 71 %

- 2050: 78 %



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung



Mittlere Lebenserwartung in D.



	Männer	Frauen
Geboren 1870 (Deutsches Reich)	35.6 J	38.5 J
1900 (Deutsches Reich)	44.8 J	48.3 J
1950 (BRD)	65.0 J	68.5 J
2000 (D)	74.5 J	80.6 J
2025 (D)	76.2 J	82.6 J

Heute doppelt so alt wie „zu Kaisers Zeiten“!

1 Mann, geb. 2000, hat mit 60 noch eine LErw. ~ 15 J
1 Frau, geb. 2000, hat mit 60 noch eine LErw. ~ 20 J



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung

ZAWIW



Fazit: In



- ständig schrumpfende Bevölkerungszahl
- ★ ständig steigende Lebenserwartung
- ständig zunehmende Überalterung

Folgen:

gesellschaftliche & ökonomische Probleme!
individuelle Probleme!

Ein unbedingtes „Muß“:
den älteren Menschen die höchstmögliche körperliche
und geistige Gesundheit verschaffen und so *die*
Lebensqualität fördern!





UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung



Häufigste Seniorensportarten in CH
- regelmäßig betrieben -

Wandern/Bergwandern:	46 %
Schwimmen:	25 %
Turnen/Gymnastik/Fitness:	20 %
Radfahren/Radwandern	19 %
Laufen/Jogging/Walking	14 %
Skilanglauf/Skiwandern	9 %





UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung



(Senioren-) Sportangebot in ULM



Anbieter - in Kursen oder permanent

- † Sportvereine (72 x in ULM, 41.100 Mitglieder)
- † Deutscher Alpenverein (2 x in ULM)
- † gesetzliche Krankenkassen (7 x in ULM)
- † Fitness Center (~10 x in ULM)
- † Volkshochschule (1 x in ULM)
- † Initiativen (privat)



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
wissenschaftliche Weiterbildung

ZAWW



Programme für Senioren Sportvereine:



Aerobic und Stretching

Entspannungsgymnastik

Fitness Cocktail

Fitness „Topfit 55“

Funktionelle Rückengymnastik



Gesundheitssport

Gymnastik

Qi - Gong

Skigymnastik

Deutsches Sportabzeichen



Tanzen für Erwachsene

Yoga

Walking

Wassergymnastik



UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



Deutscher Alpenverein



125 +... Jahre

👤 670.000



- ↗ 352 „Ortsvereine“ in Deutschland
- ↗ 310 eigene alpine Berghütten
- ↗ Mitglied im Deutschen Sportbund
- ↗ Sportkurse auch für Nicht-Mitglieder



- Vortrag Roncalli Haus 20h: 14.9. N. Mailänder, Mü. Hart am Trauf –
- Jugend: 5.-11.9. Dolomitudurchqu. 15-18 Jh; 17.-19.9. Kletterkurs
- 25.9. Innsbrucker KS. Es handelt sich um Gemeinschaftsveranstaltungen der drei Sektionen; die Teilnahmebedingungen sind für alle Mitglieder gleich.

Sektion Ulm

Tel 0731/92167 77, Fax 9216778
Di+Do 16-18 h
Radgasse 27, 89073 Ulm
www.dav-ulm.de
dav-ulm@t-online.de

Sektion Neu-Ulm

Tel/ Fax 0731/74885
Di+Do 16-18 h*
Bahnhofstr. 55, 89231 Neu-Ulm
www.dav-neu-ulm.de
dav.neu-ulm@t-online.de

Sektion SSV Ulm 1846

Tel 0731/31845, Fax 3996934
Do 16-18 h
Fort Unterer Kuhberg, 89077 Ulm
www.dav-ulm46.de
dav-ulm46@t-online.de

Touren/Wanderungen

- 3.9. HT Ortler-Königsspitze, Zufallspitzen, Cevedale
- 4.9. W Schwäb.-Fränk.Wald
- 4.-5.9. HT Pitztal - Hohe Geige
- 11.9. BW Allgäu-Besler
- 11.9. Kraichgau
- 18.9. BW/KST Breitenberg / Rotspitze

Touren

- 3.-7.9. Transalp: Oberstdorf – Poschavio MTB
- 4.-5.9. Drei-Schwestern-Weg und Fürstensteig BT
- 4.-7.9. Sextener Dolomiten: um den Elferkogel BT/KST
- 11.-12.9. Piz Kesch 3417 m HT
- 17.-19.9. Patteriol 3056 m – Scheibler 2978 m KT/BT
- 18.9. Alp Mora MTB
- 18.-19.9. Birrkarspitze BT

Touren/Wanderungen

- 3.-6.9. Finale Ligure Kletterausfahrt f. U30 M.Schmidner
- 11.09. Karhorn KT N.Hamm
- 14.-15.9. Hochkünzelspitze; U. Scheib (0731/58833)
- 17.-19.9. Oberreintal KT; S.Wehrle (07351/80123)
- 18.9. Iseler, Bschießer, Ponten; M. Strauß (07348/22611)
- 21.9. Radtour Wettersteinumfahrung; U. Scheib (0731/56633)
- 25.-26.9. Simms-Hütte; F. Winghart (07392/8641)

Seniorenwanderungen

- 1.9. Pfänder-Käsewanderung
- 12.-19.9. Attersee
- 15.9. Uli-Wieland-Hütte 14h
- 22.9. Wurzacher Ried

Kurse

- 25.9. Schnupperklettern für Kinder 6 – 12 Jh

Sportklettern

Jeden Montag 17:30 h;
A. Hornung (07375/242)

Jubiläum

- 125 Jahre Sektion Ulm
- 100 Jahre Skiabteilung
- Herzliche Einladung
- 30. Oktober 2004
- 11 h Empfang im Kornhaus
- 19 h Galaabend im Edwin-Scharff-Haus

Senioren

- 4.9. Wanderung Ostalb
- 12.-19.9. um Matriel Osttirol BT
- 30.9. Donnerstagwanderung

Walking/Nordic Walking

Mo+Do 17.30 h Domstädter Wald,
M. Strauß (07348/22611)



UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung

ZAWIW



Gesetzliche Krankenkassen (7 in Ulm)

Viele Sportkurse

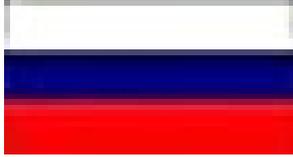


😊 als Gesundheitsvorsorge

😊 als Therapie

😊 kostenlos ➡ zum Kennenlernen
➡ auf ärztliches Rezept
zur Prävention

😞 Kursgebühr ➡ ohne ärztliches Rezept
➡ für Mitglieder fremder
Krankenkassen



UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung



Gesetzliche Krankenkassen (7 in Ulm)

Kurse:



Nordic Walking, Aerobic, Radtraining,
Aqua-Jogging, Fitness-Training,
Pilates (Atmung und Bewegung)
Flexi-Bar (Muskeltraining), „Mobil bleiben“
Bewegungstraining bei Osteoporose und
Arthrose, „Rücken-fit“.





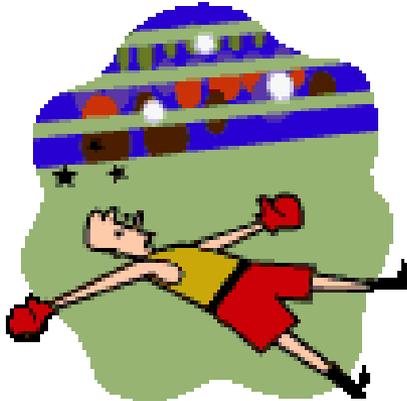
UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



Deutsches Sportabzeichen

Seit 1913 als offizielle Auszeichnung für
überdurchschnittliche Fitness,
auch genannt:

„Fitness- Orden“



Jeder ab 8 Jahre bis über 80!

1921 für die erste Frau
23.533.487 bis Ende 2001



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG

ZAWIW



Deutsches Sportabzeichen *in Bronze* bei 1.- 3. erfolgreicher Prüfung
in Silber bei 4.-5. erfolgreicher Prüfung
in Gold ab 6. erfolgreicher Prüfung



- 3.000 Sportabzeichen - Treffs in D. für Training/Prüfung
- Anforderungen altersgerecht und unterschiedlich ♀ / ♂
- 5 Gruppen mit je 2 bis 12 Sport-Disziplinen
- Auswahl je 1 Übung aus jeder der 5 Gruppen; Mindestanforderung!

- Gruppe 1: Schwimmen (100 m, 200 m)
2: Sprungkraft (Hochsprung, Weitsprung)
3: Schnelligkeit (50m, 75m, 100m, 400m, 1000m)
4: Schnellkraft (Kugelstoßen, Schleuderball, Geräteturnen)
5: Ausdauer (800m, 1000m, 2000m, 3000m, 5000m,...)



UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



„Kostproben“ Sportabzeichen - Treff in Dornstadt bei ULM





UNIVERSITÄT ULM
Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung

