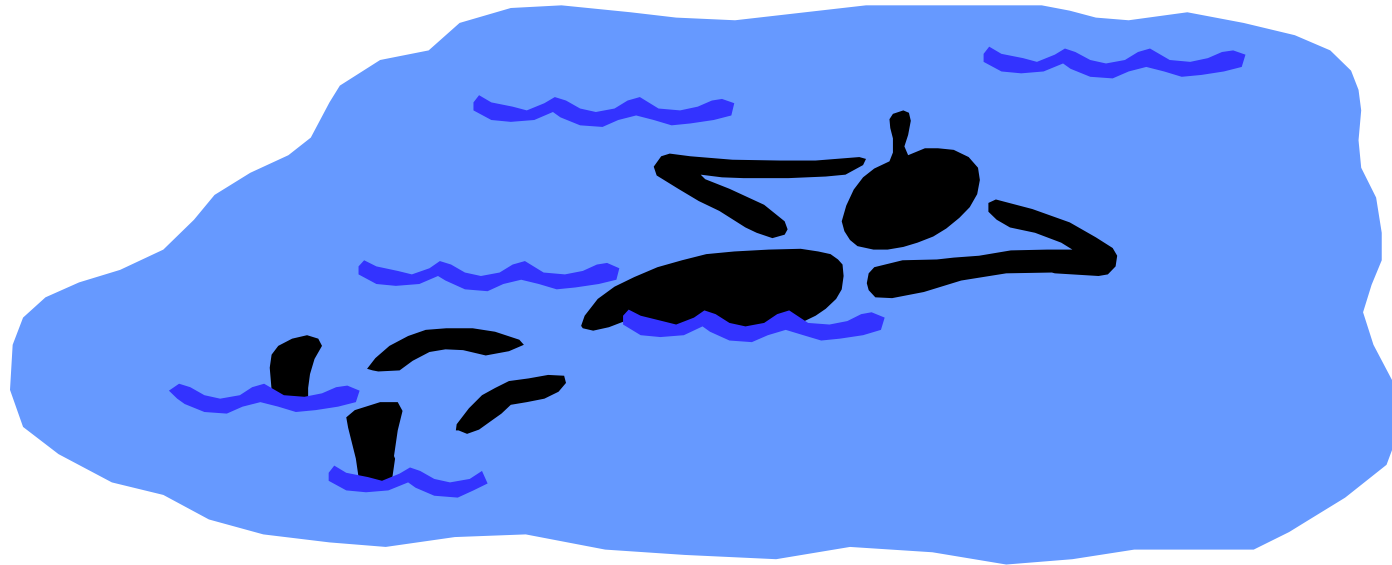
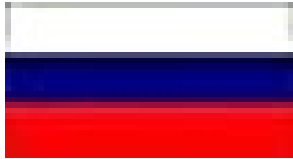


**UNIVERSITÄT ULM**  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
wissenschaftliche Weiterbildung



"Bewegte" Senioren - fit für die Zukunft!





UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung



# SENIOREN Сеньораи

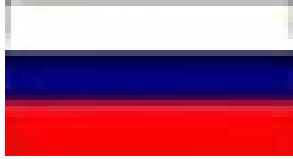
# АЛТЕРН Некогда

# NIE! стареть!



Wir wünschen Ihnen  
angenehme Besuche!

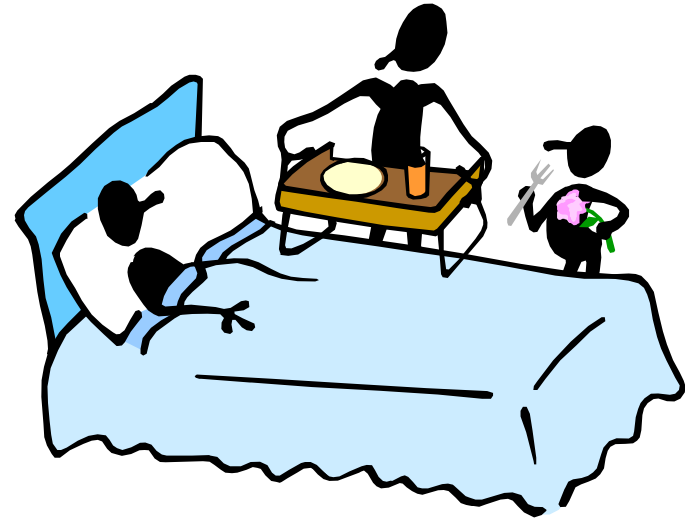


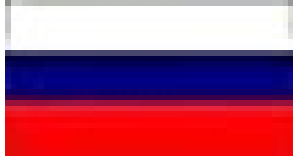


UNIVERSITÄT ULM  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
wissenschaftliche Weiterbildung



Wer Sport treibt, stirbt  
gesünder....





**UNIVERSITÄT ULM**  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung

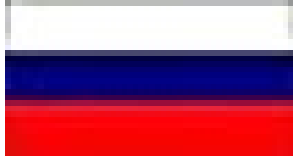


**„(Orandum est, ut sit) mens sana in corpore sano“**

**(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)



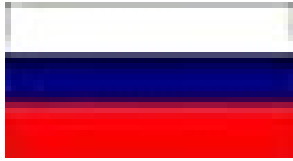
UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung



**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

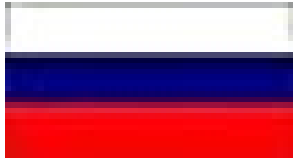


## Elemente der demographischen Situation in Deutschland

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

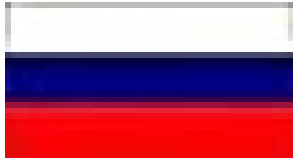
☹: **Sprengstoff für Finanzierung  
unserer sozialen Sicherungssysteme,  
besonders für Alters-, Krankenversicherung**

AQ - 1995: 37 %

- 2002: 44 %

- 2030: 71 %

- 2050: 78 %



UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
wissenschaftliche Weiterbildung



## Mittlere Lebenserwartung in D.

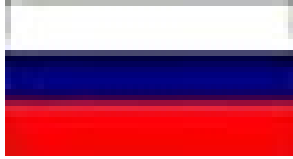


	Männer	Frauen
Geboren 1870 (Deutsches Reich)	35.6 J	38.5 J
1900 (Deutsches Reich)	44.8 J	48.3 J
1950 (BRD)	65.0 J	68.5 J
2000 (D)	74.5 J	80.6 J
2025 (D)	76.2 J	82.6 J

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

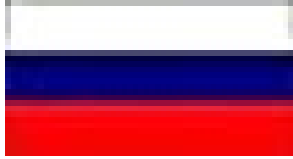
Folgen:

gesellschaftliche & ökonomische Probleme!  
individuelle Probleme!

Ein unbedingtes „Muß“:

*den älteren Menschen* die höchstmögliche körperliche  
und geistige Gesundheit verschaffen und so *die*  
*Lebensqualität fördern!*





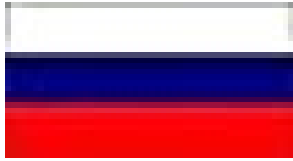
UNIVERSITÄT ULM  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung



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

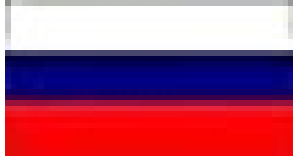


## (Senioren-) Sportangebot in ULM



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

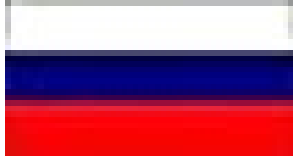


Tanzen für Erwachsene

Yoga

Walking

Wassergymnastik



UNIVERSITÄT ULM  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung



## 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. Dolomitendurchqu. 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.

Geschichte des Abkletterns  
für Anfänger 8-14 Jh;

**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

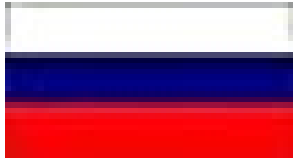
- 125 Jahre Sektion Ulm
- 100 Jahre Skiabteilung
- Herzliche Einladung
- 30. Oktober 2004
- 11 h Empfang im Kornhaus
- 19 h Galaabend im Edwin-Scharff-Haus

### 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  
wissenschaftliche Weiterbildung

ZAWIW



## Gesetzliche Krankenkassen (7 in Ulm)

### Viele Sportkurse

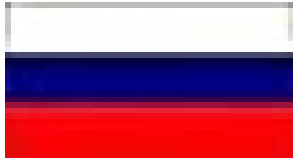
😊 als Gesundheitsvorsorge

😊 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

ZAWIW



## Gesetzliche Krankenkassen (7 in Ulm)

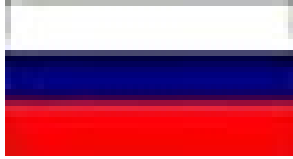
Kurse:



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







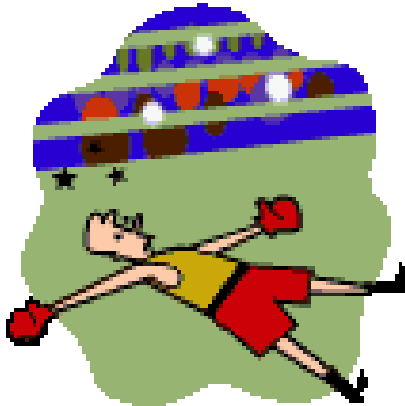
UNIVERSITÄT ULM  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



## Deutsches Sportabzeichen

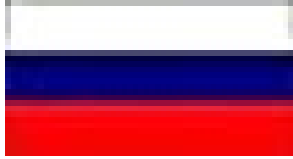
Seit 1913 als offizielle Auszeichnung für  
**überdurchschnittliche Fitness**,  
auch genannt:

„Fitness- Orden“



**Jeder ab 8 Jahre bis über 80!**

1921 für die erste Frau  
23.533.487 bis Ende 2001



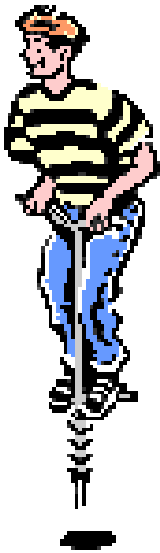
UNIVERSITÄT ULM

Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG

ZAWIW

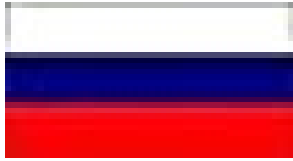


Deutsches Sportabzeichen *in Bronze* bei 1.- 3. erfolgreicher Prüfung  
*in Silber* bei 4.-5. erfolgreicher Prüfung  
*in Gold* ab 6. erfolgreicher Prüfung



- 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,...)

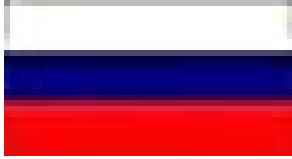


**UNIVERSITÄT ULM**  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



## „Kostproben“ Sportabzeichen - Treff in Dornstadt bei ULM





**UNIVERSITÄT ULM**  
Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung

