



# **Best Agers – fit sein, fit bleiben**

eine neue (oder alte?) Zielgruppe für Vereine

Jürgen Mohr

Gauturntag 7. Feb. 2020

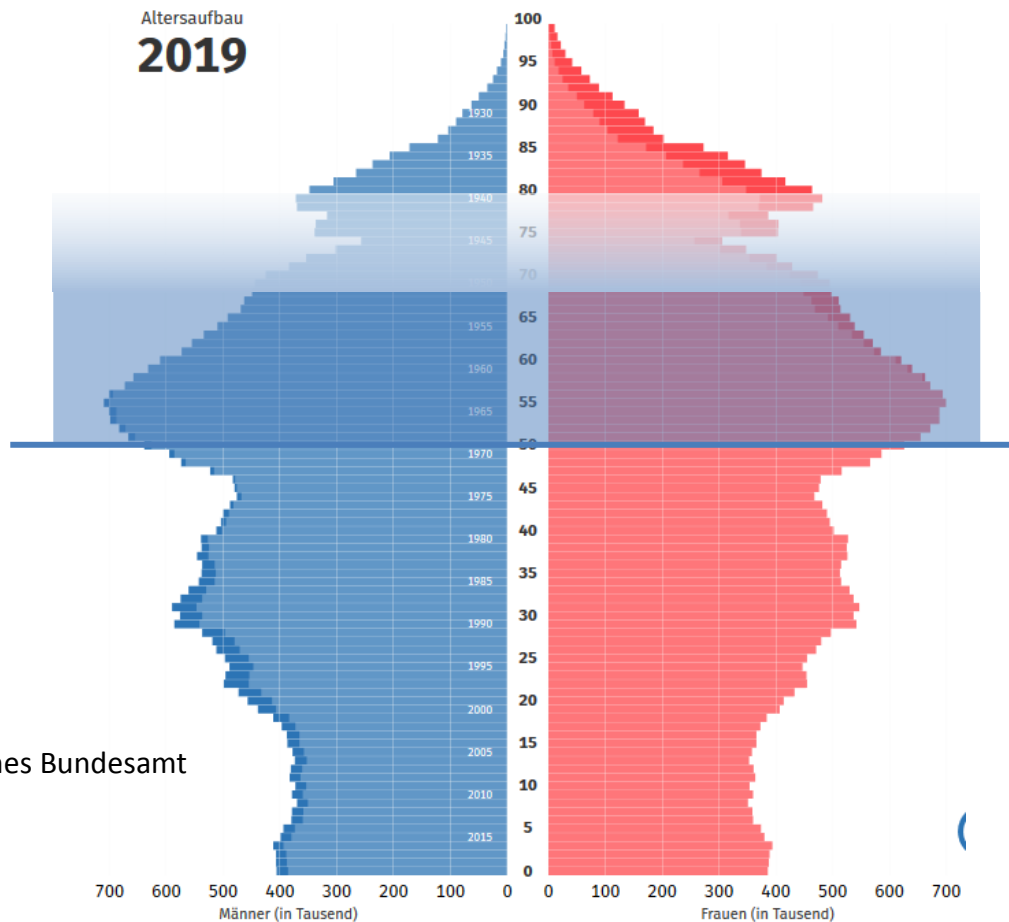
in Zuzenhausen

# Wer sind die Best Ager

**Best Ager = Personen im Besten Alter**

auch bekannt als Gold Generation, Golden Ager, 50+, Silver Ager, Third Ager, Master Consumer, Mature Consumer, Senior Citizens,

**ab 50 bis .... so lange man sich fit fühlt**



Jahrgänge der Baby-Boomer

Quelle:  
statistisches Bundesamt

# Welche Eigenschaften haben Best Ager



- Häuschen ist gebaut und in der Regel abbezahlt
- Kinder sind aus dem Haus
- 
- haben neu gewonnene Freiheit und Freizeit
- wollen das Leben genießen möglichst lange fit genießen
- sind finanziell unabhängig
  
- sind kaufkräftig und konsumfreudig
- sind gesundheitsbewusst
- wollen aktiv und fit sein und erwarten damit eine hohe Lebensqualität
- haben klare Ziele
- sind qualitätsbewusst
- sind aber auch Individualisten („Nur das Beste ist gut genug für mich“)

# Warum sind Best Ager eine Zielgruppe für Sportvereine



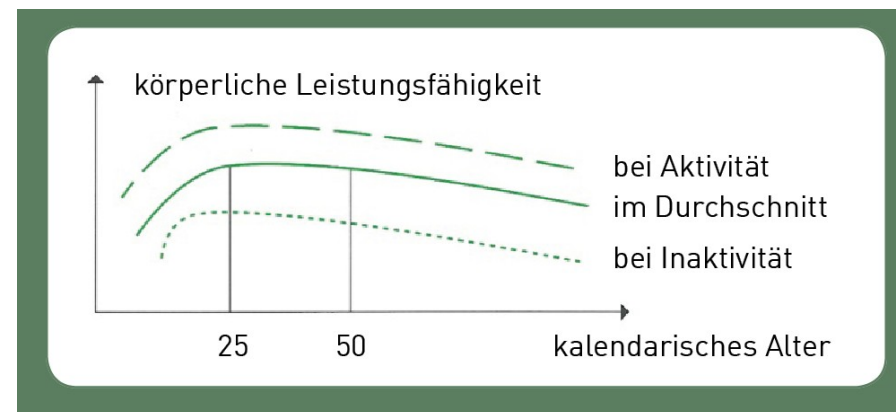
- stärkste und wachsende Bevölkerungsgruppe
- finanzstark (lassen überdurchschnittlich viel Geld im Fitnessstudio, wenn die richtigen Angebote vorhanden sind)
- zuverlässige Beitragszahler,
- treu wenn sie richtig betreut werden
- Multiplikator, wenn sie zufrieden sind
- Bedürfnis nach Aktivität und gesundheitsbewusst

aber

- **59%** der Deutschen berichten aus beruflichen und privaten Gründen keine Zeit für sportliche Betätigung zu haben (Quelle: Zukunftsinstitut)
- wenn Best Ager Sport betreiben oder betrieben haben, dann in der Regel individuell im Fitnessstudio (*2017 waren 1,3 Millionen von insgesamt 10,6 Millionen Mitglieder deutscher Sportstudios älter als 59*) (Quelle: Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen)
- haben bestimmte Ansprüche an das Sportangebot

# Warum Sport für Best Ager wichtig ist

- **30 – 40% der Muskelmasse werden zwischen dem 20. – 70. Lebensjahr abgebaut bei inaktiven Menschen sogar mehr als 50%).**
- **Kondition und Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer nehmen ab 50 pro Lebensjahrzehnt um bis zu 15 Prozent ab (ohne spezielle Anreize)**
- kontinuierliches Training erhöht das erfolgreiche Altern mit hoher Lebenserwartung und ohne Einbußen der Lebensqualität um das siebenfache (bei Beginn ab 65 Jahren um das Dreifache (Hamer, Lavoie & Bacon, 2013))
- sporttreibende Menschen sind in ihrer Konstitution und in ihrem Aussehen etwa 10 bis 15 Jahre jünger als ihr Lebensalter
- Ausdauer- und Krafttraining wirkt der Verschlechterung der **kognitive Leistungsfähigkeit** entgegen



# Warum Sport im Best Ager Alter

- **Ausdauersport stärkt das Herz-Kreislauf-System** (Vorbeugen von Arteriosklerose und Gefäßverengungen)
- **Sport bringt den Stoffwechsel in Schwung** (macht schlank und hilft dem Körper beim Entgiften)
- **Sport beeinflusst den Blutdruck** und die Blutfettwerte positiv
- **Sport erhält die Knochendichte im Alter** (beugt damit Osteoporose vor)
- **regelmäßiges Training baut Muskeln auf** (straffer Körper und erhöhte Fettverbrennung)
- **Sport verbessert die Durchblutung im Gehirn** und steigert damit die geistige Leistungsfähigkeit, die Reaktion und Koordination.
- **Beckenbodentraining verhindert Blasenschwäche** und vermeidet Inkontinenz
- **Sport ist ein wahrer Jungbrunnen** (jüngeres und frischeres Aussehen)
- **Sport macht gute Laune** und hilft Energie zu tanken.

**zwei Stunden Sport pro Woche kann den Alterungsprozess erheblich verzögern**

# Sportarten für Best Ager

oberstes Gebot:  
**Spaß ist das A und O beim Sport für Best Ager**  
(nur wer sich gerne bewegt bleibt am Ball)

Empfehlungen  
zu starke **Belastungen der Gelenke vermeiden**  
„**schonende Sportarten**“  
trotzdem darf es **anstrengend und fordernd sein**

**Kraft**



**Gleichgewicht**

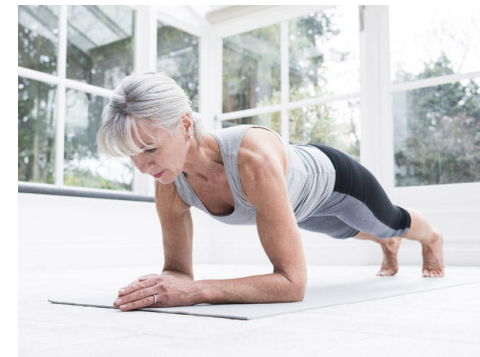


**Ausdauer**

# Welcher Sport ist für Best Ager ideal



- **Ausdauer:** Joggen, Walken mit oder ohne Stöcken, Radfahren oder Wandern, Laufband, Crosstrainer, funktionelle Gymnastik  
– aber: Beim Ausdauersport sind hohe Belastungsspitzen wegen möglicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen dringend zu vermeiden
- **Krafttraining** inkl. Schellkrafttraining mit Kleingeräte wie Tubes, Hanteln oder Therabänder bzw. mit dem eigenen Körpergewicht
- **Koordinationstraining** (Stellungssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn) mit Bällen und Wackelboards, Pilates
- **Kombination aus gezielten Kraft- und Gleichgewichtsübungen:** Tai-Chi, Yoga oder Qi-Gong



Gute Beschreibung zur Strukturierung der Trainingseinheit:

[https://trainer-akademie.com/wp-content/uploads/62\\_Senioren\\_Fitness.pdf](https://trainer-akademie.com/wp-content/uploads/62_Senioren_Fitness.pdf)



# Wie gewinnt man Best Ager?



## **Sprache der Zielgruppe sprechen – Bezeichnungen der Übungseinheit anpassen**

Namen sollten positiv belegt sein

Männer-, Frauengymnastik 😞 dafür: functional Fitness, Bauch-Beine-Po, Bauch muss weg, ect.



## **Zielgruppe ernst nehmen**

Auf die Interessen der Zielgruppe eingehen, Qualitätsanspruch beachten

## **Übungsleiter, die auf die Zielgruppe hin ausgebildet sind**

## **Angebote mit Zielvorgaben**

Ideal: zeitlich begrenztes Kursangebot von 8 bis 10 Wochen mit einer Zielvorgabe, auch das Ganzjahrestraining in Einheiten mit Zielen einteilen

## **Messbare Erfolge**

überprüfen sie den Erfolg (Leistungstests, Gewichtstests, Körperfettmessung)

## **Angebot kommunizieren**

über die Gründe Ihres Angebotes schreiben und wen Sie damit erreichen wollen, Bilder verwenden, die die Zielgruppe darstellt

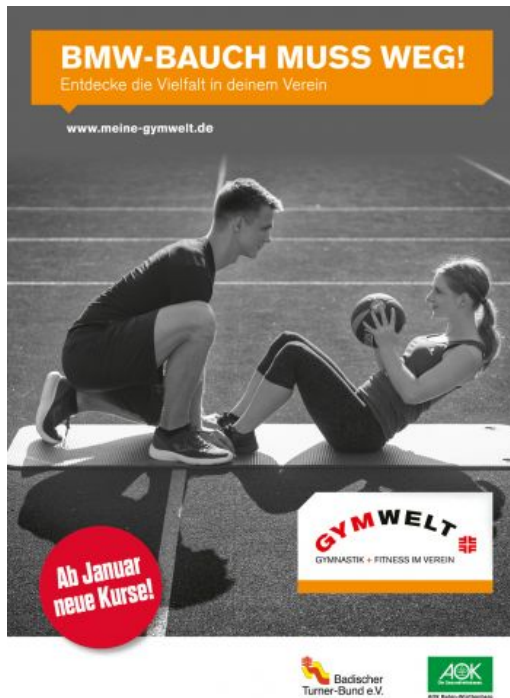
# Unterstützung für die Vereine



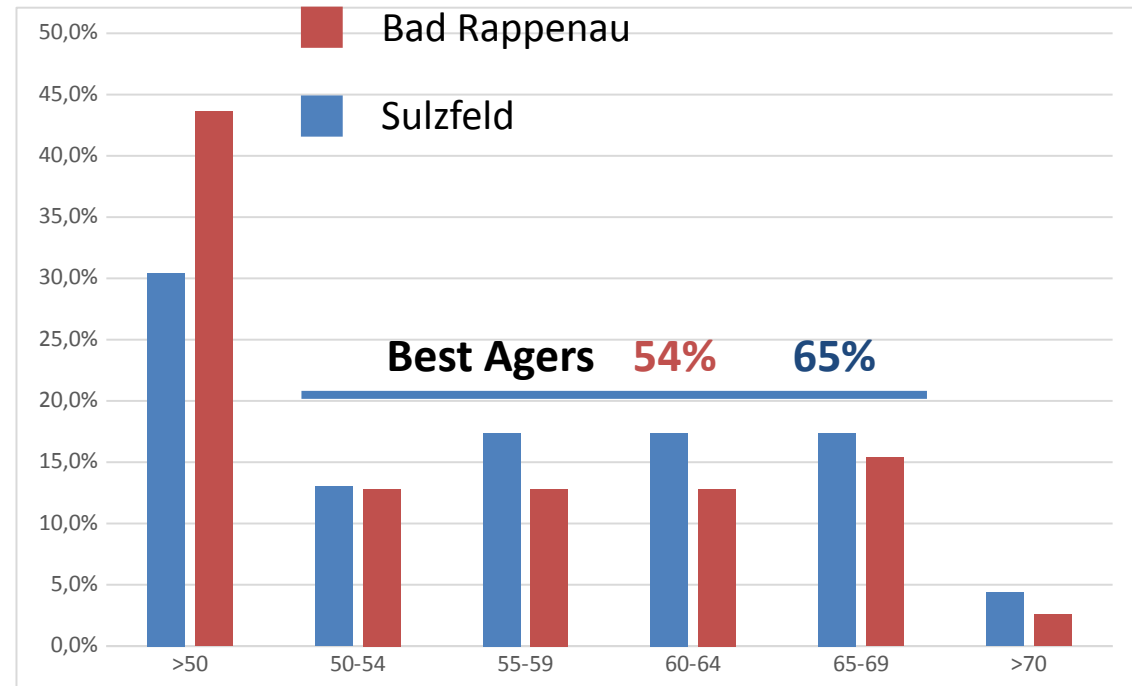
- **GYMWELT**
  - Marketinginstrument zur Anwendung, ab Februar mit Web-to print Shop für hochwertige individuelle Vereinsnutzung



# Best Practice



## Prozentueller Anteil der Teilnehmer



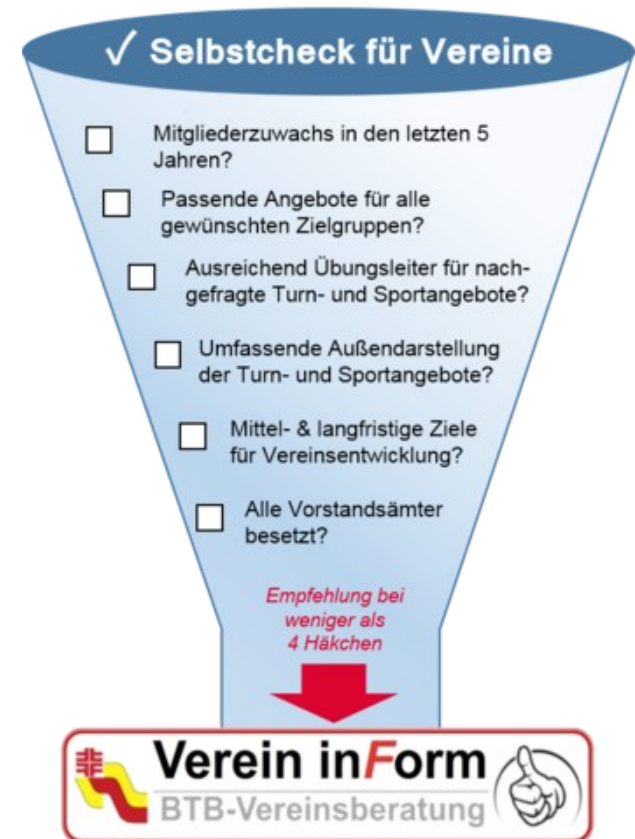
**Neue Mitglieder 8 von 26 Teilnehmer (31%)**

**Neue Mitglieder 18 von 39 Teilnehmer (46%)**

# Unterstützung für die Vereine

## BTB Vereinsberatung nutzen für

- Problembewusstsein im Verein schaffen
- Analyse des Vereinsangebotes mit Blick auf Best Ager
- Angebotsentwicklung mit Blick auf Best Ager
- Strukturänderungen im Verein
- Änderung des Aufreens des Vereins nach außen



Diskussion von **Best Practice Beispielen** am Infostand

# Unterstützung für die Vereine



Elsenz-Turngau  
Sinsheim e.V.

## Fortbildung im Elsenz-Turngau

### FIT<sup>4</sup> Trainer- und Übungsleiter-Fortbildung „Best Ager“

Termin:	Samstag, 07. März 2020
Beginn:	Samstag 9.00 Uhr
Ende:	Samstag 17.00 Uhr
Anmeldefrist::	26.02.2020 00:00
Ort:	Sulzfeld
Organisationsbeitrag:	€ 35,- Mittagessen wird angeboten und ist vor Ort zu bezahlen
Zielgruppe:	Übungsleiter C und Trainer C. Anrechnung von 8 Lehrgangseinheiten zur Lizenzverlängerung FG, FGÄ, TuA, FGN, FA <i>Diese Fortbildung ist kombinierbar mit der Fortbildung am 10.10. oder 24.10.2020 um insgesamt 16 LE zu erhalten.</i>
Themen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationstraining, Mobility</li></ul>



### FIT<sup>4</sup> Trainer- und Übungsleiter-Fortbildung „Klassiker und Fitnesstrends“

Termin:	Samstag, 10. Oktober 2020
Beginn:	Samstag 9.00 Uhr
Ende:	Samstag 17.00 Uhr
Anmeldefrist::	01.10.2020 00:00
Ort:	Bad Rappenau
Organisationsbeitrag:	€ 35,- Mittagessen wird angeboten und ist vor Ort zu bezahlen
Zielgruppe:	Übungsleiter C und Trainer C. Anrechnung von 8 Lehrgangseinheiten zur Lizenzverlängerung FG, FGÄ <i>Diese Fortbildung ist kombinierbar mit der Fortbildung am 07.03. oder 24.10.2020 um insgesamt 16 LE zu erhalten.</i>
Themen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toning &amp; Stability</li><li>• Easy Step to go</li><li>• Bodyworkout mit dem Gymnastikstab</li><li>• Fasz(i)nierendes Workout</li></ul>



## Fortbildungsangebot des Badischen Turner-Bundes



**Beispiel**

L-204121 und L-204122

### Workout Mix

L-204121 | 11. – 13.05.2020 | Sportschule Steinbach

L-204122 | 22. – 24.07.2020 | Sportschule Schöneck

Training mit verschiedenen Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht, Functional Training oder Intervall Training. Diese Fortbildung enthält viele neue Ideen und Impulse für die moderne Workout-Stunde.

### Inhalte u.a.:

- Bodyweight Training
- Effektives Workout
- Workout mit und ohne Kleingeräte

**Umfang:** mindestens 16 Lerneinheiten

**Referenten:** Referententeam BTB

**Kosten:** BTZ-Abonnenten 80 €

Regulär 95 €

Liste aller passenden Angebote am Infostand

# Unterstützung für die Vereine

## Fragebogen des Elsenz-Turngaus zur

- Analyse der Situation in den Vereinen
- zum Erkennen der Bedürfnisse der Vereine
  - Ausrichten eines Stammtisches zum Gedankenaustausch zu dem Thema
  - Bedarf/Interesse an einer Demonstrationsübungsstunde für Übungsleiter, für die Trainingsgruppe

## Zuschuss beim Kauf von Geräten zur Nutzung für Best Agers Aktivitäten

- Geräte für mit Kosten zwischen 100.- € und 2000.- €, die im Zeitraum 1.1. bis 31.10. beschafft werden
- Bis zu 30% der Anschaffungskosten (ggf. weniger wenn die eingereichten zuschussfähigen Beträge größer als 16.700.- € sind)
- Für Vereine des ETG die in der Verbandsmeldung Personen in der Altersgruppe Best Agers (50 -70) gemeldet haben
- maximaler Zuschuss pro Verein beträgt 1000.- € in 2020
- Einreichungsfrist: 15.11.2020



**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit**