

PRESSEKONFERENZ



„Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.“ – Wie Sport die Gesundheit, Lebensqualität und Gemeinschaft von Seniorinnen und Senioren stärkt

Der OÖ Seniorenbund präsentiert neue Ergebnisse der Seniorenumfrage sowie seine Angebote zum Thema Senioren und Sport.

mit

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund
Kons. Walter Berger, Seniorenbund Bundes- und Landessportreferent
BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

19. Jänner 2026, Presseclub, Linz

Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer

In Bewegung bleiben, Gesundheit und Lebensfreude gewinnen

„Wer rastet, der rostet ist mehr als ein Spruch, denn Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils“, betont Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer. Deshalb stellt der OÖ Seniorenbund das Jahr 2026 unter das Motto „Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.“ Ziel ist, möglichst viele Seniorinnen und Senioren für Bewegung und Sport zu motivieren. Der OÖ Seniorenbund wählt für jedes Jahr ein Motto, das das Jahr prägt, Schwerpunkte setzt und den Mitgliedern einen Mehrwert bietet.



Dass regelmäßige Aktivität und Bewegung die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern und Krankheiten im Alter vorbeugen, ist wissenschaftlich belegt. „**Es ist nie zu früh, mit Sport zu beginnen, aber es ist auch nie zu spät dafür, denn Bewegung hat in jedem Alter positive Auswirkungen auf den Körper und auch den Geist**“, so Pühringer. Wer seinen Körper fit hält und mobil bleibt, bleibt länger selbstständig, genießt eine höhere Lebensqualität und hat im Krankheitsfall eine bessere Ausgangsbasis für den Heilungsprozess als Menschen, die sich zu wenig bewegen. Ebenso wird das Sturzrisiko und das Risiko sturzbedingter Verletzungen minimiert.

Ganz zentral aus Sicht des OÖ Seniorenbundes ist, dass es nicht schweißtreibender Leistungssport sein muss, wovon sich viele Seniorinnen und Senioren abschrecken lassen. Zahlreiche Untersuchungen beweisen, dass auch längere, regelmäßige Spaziergänge oder Wanderungen sowie moderate Gymnastik sehr positive Auswirkungen haben. Eine internationale Studie hat nachgewiesen: eine Stunde gehen pro Woche bei 85-Jährigen, hat die Mortalität um 40 % gesenkt. Eine im Herbst veröffentlichte Studie zeigte, dass täglich 5.000 bis 7.500 Schritte Demenz entgegenwirken können, der kognitive Abbau war um 51% geringer als ohne Bewegung.

Schon 4.000 Schritte täglich verringern das Risiko an irgendeiner Krankheit früher zu sterben. Es müssen also nicht unbedingt genau 10.000 Schritte sein, wichtig ist Regelmäßigkeit.

Natürlich hängt die Lebenserwartung eines Menschen auch von genetischen Faktoren ab und die gesundheitliche Konstellation ist nach einem langen Arbeitsleben als Ausgangslage für beginnende, sportliche Aktivitäten immer sehr unterschiedlich. Aber nichtsdestotrotz ist sich die Wissenschaft einig: regelmäßiger Sport im Alter stärkt das Herz-Kreislaufsystem, senkt den Blutdruck, stärkt Knochen und Gelenke, baut Muskelmasse auf, tut dem Stoffwechsel und der Verdauung gut, reduziert das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, hilft bei der Gewichtsregulation, verringert das Demenzrisiko sowie das Aufkommen von Depressionen, Angst oder Schlafstörungen – ist also auch gut für die Seele. „**Sport und Bewegung sind ein zentrales Element der Gesundheitsvorsorge und sportliche Aktivitäten eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen das vorzeitige Altern**“, unterstreicht Pühringer.

Deshalb sind Sport und Bewegung fixer Bestandteil im Angebot des OÖ Seniorenbundes. Der OÖ Seniorenbund setzt auf ein umfassendes Bewegungsangebot und fördert gezielt den Breitensport. Mit dem breiten Angebot auf allen Ebenen werden die Mitglieder zu mehr Bewegung und damit zu mehr Lebensqualität motiviert.

Ziele des Sportangebots im OÖ Seniorenbund sind:

- Prävention und Gesundheitserhaltung – mehr gesunde Lebensjahre
- Möglichst viele Mitglieder zur gesunden Bewegung motivieren
- Gemeinschaftsförderung – sozialer Aspekt

Prävention stärker in den Fokus rücken

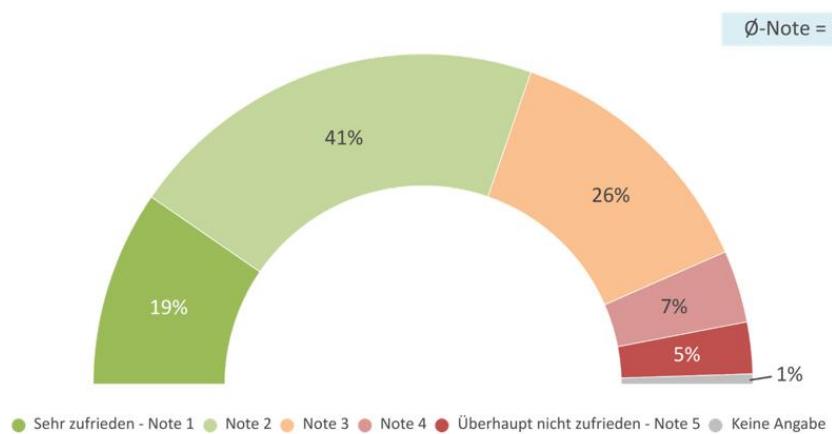
Gesundheit ist ein, wenn nicht der zentrale Faktor, um bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Dazu kann man auch selbst viel beitragen, und zwar durch Vorsorge und einen gesunden Lebensstil. Der OÖ Seniorenbund fordert schon seit Langem, dass Prävention mehr in den Vordergrund rücken muss, um Pflegebedürftigkeit möglichst weit nach hinten zu verschieben und den 3. und 4. Lebensabschnitt möglichst gut verbringen zu können. Neben Sport und Bewegung gehören auch gesunde Ernährung oder die Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen zu einem gesunden Lebensstil.

Ergebnisse der IMAS-Seniorenenumfrage zum Themenbereich Sport und Bewegung

Auch in der Seniorenenumfrage, die vergangenes Jahr im Mai mit dem IMAS-Institut durchgeführt und in diesem Teil noch nicht veröffentlicht wurde (Oö. Bevölkerung ab 60 Jahren, persönliche Befragung, n=412), spielte das Thema Sport und Bewegung eine wichtige Rolle.

Zufriedenheit mit eigenem Gesundheitszustand

"Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand? Bitte sagen Sie mir das anhand einer Notenskala von 1 bis 5, wobei Note 1 'Sehr zufrieden' und Note 5 'Überhaupt nicht zufrieden' bedeutet."



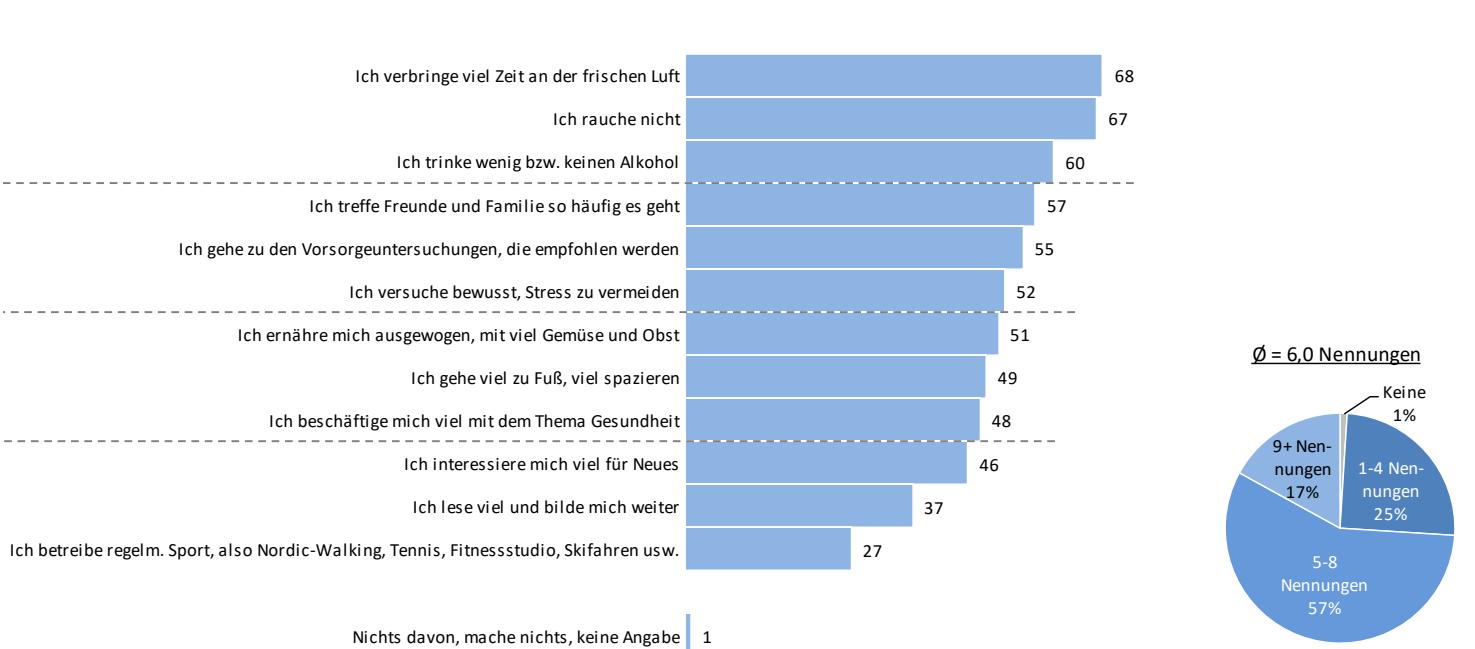
Hohe Zufriedenheit mit eigenem allg. Gesundheitszustand, nimmt mit steigendem Alter ab

Drei Fünftel der OÖ Senioren sind mit ihrem allgemeinen Gesundheitszustand zufrieden – sie vergeben die Note 1 oder 2. Rund ein Fünftel ist sogar sehr zufrieden und vergibt die Note 1. Rund ein Viertel vergibt die Note 3 und nur eine Minderheit von 12 Prozent ist eher nicht oder überhaupt nicht zufrieden mit dem eigenen allgemeinen Gesundheitszustand (Note 4+5). Im Durchschnitt vergeben die OÖ Senioren die Schulnote 2,4.

Die Zufriedenheit mit dem allgemeinen Gesundheitszustand nimmt mit dem Alter deutlich ab (60-64 J. 76%, 65-74 J. 58 %, 75+ J. 51%). Regelmäßige Sportler sind häufiger sehr zufrieden (76 %), als ihre demografische Gegengruppe es ist (34%).

Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit

"Welche der folgenden Lebensweisen bzw. Maßnahmen machen Sie, um Ihre Gesundheit zu erhalten?" (mehrere Angaben möglich)

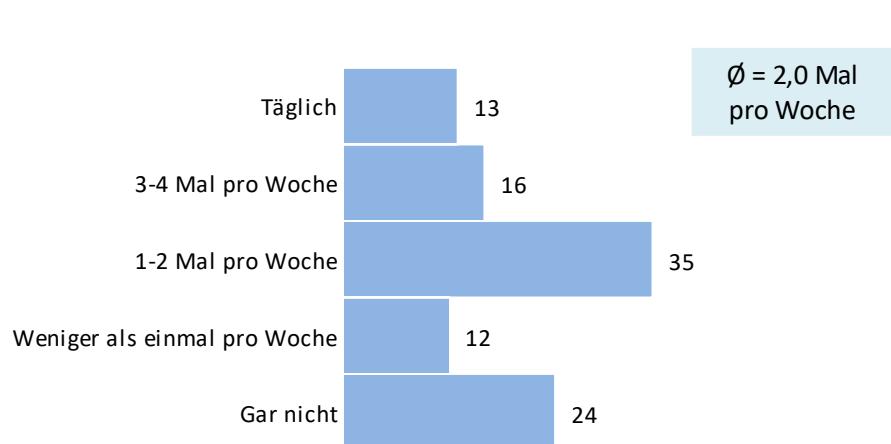


Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit: frische Luft, nicht rauchen und wenig Alkohol

7 von 12 abgefragten Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung werden von mindestens der Hälfte der OÖ Senioren angegeben: Zeit an der frischen Luft zu verbringen, nicht zu rauchen, wenig Alkohol zu konsumieren, Freunde und Familie zu treffen, die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, Stress zu vermeiden und sich ausgewogen zu ernähren. Im Durchschnitt werden 6 Maßnahmen genannt. Weibliche Seniorinnen und jene mit höherer formeller Bildung geben im Vergleich zu ihrer jeweiligen soziodemografischen Gegengruppe beinahe alle Punkte häufiger an. Besonders die Inanspruchnahme der empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen hat seit der letzten Messung stark an Bedeutung gewonnen (2023, +16 %.), regelmäßiger Sport liegt bei einem Plus von 4 Prozent.

Bewegung pro Woche

"Wie oft pro Woche bewegen Sie sich, also betreiben Sie Sport oder andere körperliche Betätigungen?"



Bewegung pro Woche: Durchschnittlich 2-mal pro Woche, rund ein Viertel gar nicht

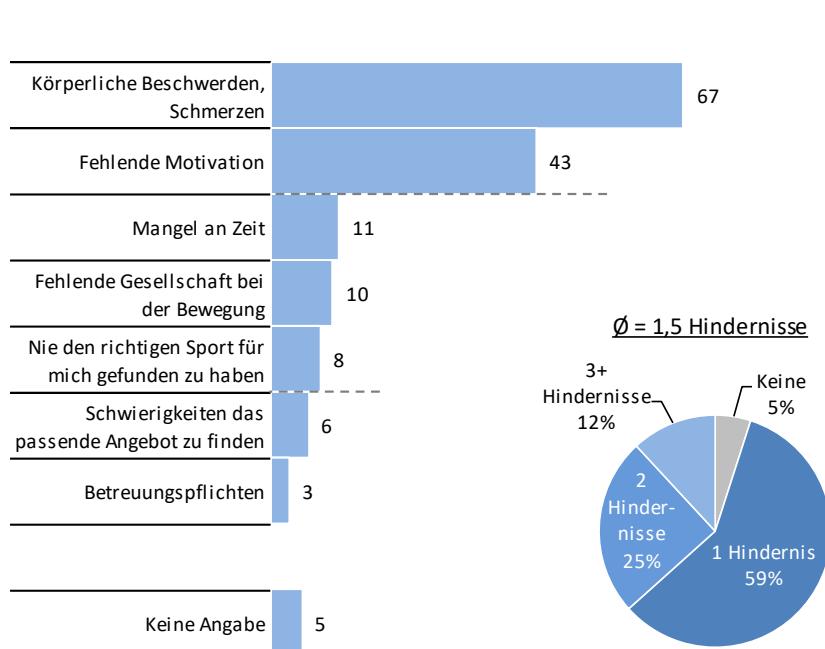
Die OÖ Senioren betreiben durchschnittlich 2-mal pro Woche Sport oder betätigen sich anderweitig körperlich. 13 Prozent bewegen sich täglich, 16 Prozent tun dies 3- bis 4-mal pro Woche und die relative Mehrheit, nämlich rund ein Drittel, bewegt sich 1- bis 2-mal pro Woche. 12 Prozent geben an, sich weniger als 1-mal pro Woche zu bewegen und knapp ein Viertel gibt an, gar keinen Sport zu betreiben oder anderweitige körperliche Betätigung auszuüben.

OÖ Senioren, die mit dem eigenen Gesundheitszustand zufrieden sind, bewegen sich durchschnittlich am meisten (2,6-mal pro Woche), jene ab 75 Jahren durchschnittlich am seltensten (1,8-mal pro Woche; 60-64 J. 2,3-mal)).

Hindernisse bei der regelmäßigen Bewegung

"Was hindert Sie daran, sich regelmäßig zu bewegen?" (mehrere Angaben möglich)

Personen, die sich weniger als einmal pro Woche oder gar nicht körperlich betätigen (36% = 100%, n=147)

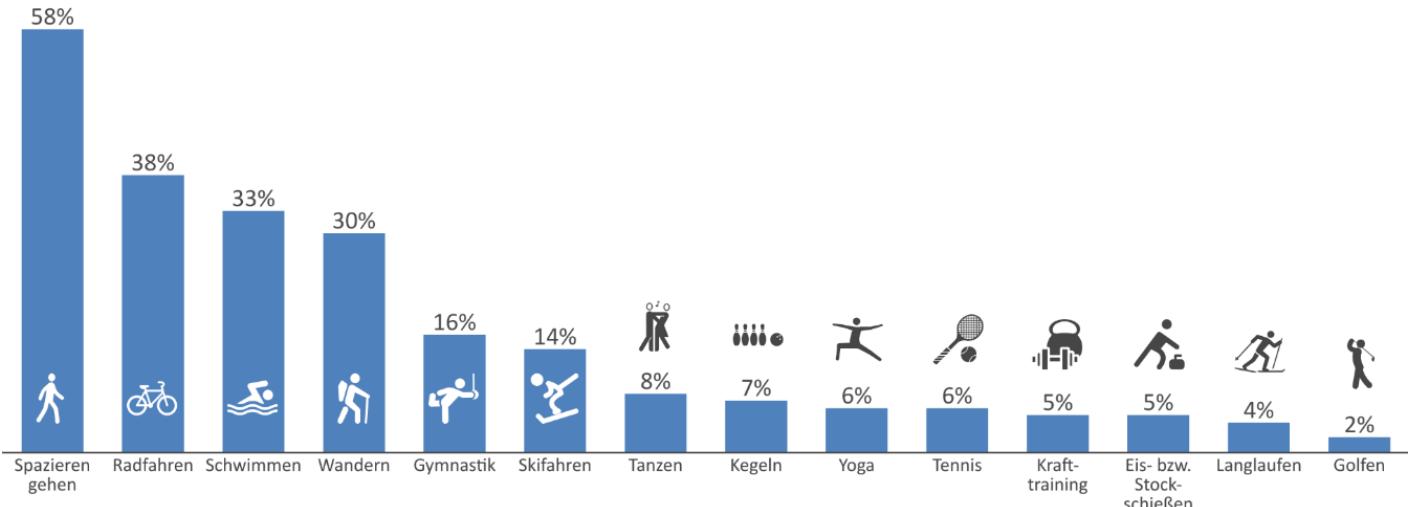


Hindernisse bei der regelmäßigen Bewegung: Schmerzen und fehlende Motivation

OÖ Senioren, die sich weniger als 2-mal pro Woche oder gar nicht körperlich betätigen, geben in einer gestützten Abfrage hauptsächlich als Hindernis dafür an, körperliche Beschwerden oder Schmerzen zu haben (67%) oder, dass ihnen die Motivation fehlt (43%). Weiter dahinter folgen Zeitmangel (11%), die fehlende Gesellschaft bei der Bewegung (10%) oder auch, dass man nie den richtigen Sport für sich selbst gefunden hat (8%).

Lieblingssportarten und -aktivitäten

"Welche Sportarten oder Aktivitäten üben Sie aus, wenn Sie sich körperlich betätigen?" (mehrere Angaben möglich)

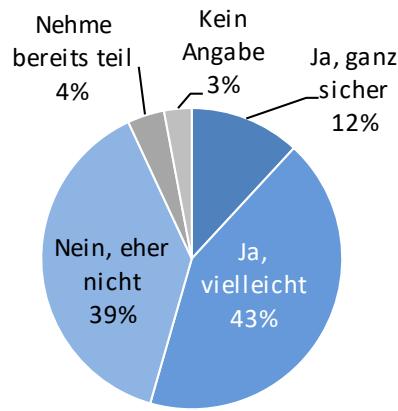


Lieblingssportarten und Aktivitäten: Spazieren, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Gymnastik und Skifahren

Wenn sich die OÖ Senioren körperlich betätigen, dann gehen sie am liebsten spazieren (58%), weiter dahinter folgen das Radfahren (38%), das Schwimmen (33%), das Wandern (30%), Gymnastik (16%) und Skifahren (14%) als häufigste Aktivitäten. Im Durchschnitt üben die OÖ Senioren 2,3 unterschiedliche Sportarten und Aktivitäten aus, wenn sie sich körperlich betätigen.

Teilnahme an Bewegungs- und Sportkursen

"Wenn ein Bewegungs- und Sportkurs für Senioren in Ihrer Nähe angeboten werden würde, würden Sie ganz sicher teilnehmen, vielleicht teilnehmen, oder würden Sie eher nicht daran teilnehmen?"



Rund die Hälfte der OÖ Senioren würde zumindest vielleicht an Bewegungs- und Sportkursen in ihrer Nähe teilnehmen

Würde ein Bewegungs- und Sportkurs für Senioren in der Nähe angeboten werden, dann würde etwas mehr als Hälfte der OÖ Senioren daran ganz sicher oder vielleicht teilnehmen, rund zwei Fünftel würden eher nicht daran teilnehmen. 4 Prozent geben an, bereits an solch einem Kurs teilzunehmen. Regelmäßige Sportler (71 %), Personen mit höherer formeller Bildung sowie jene im Alter von 60 bis 65 Jahren würden tendenziell häufiger an einem Kurs ganz sicher teilnehmen (66 %), im Vergleich zu ihren soziodemografischen Gegengruppen (65-74 J. 54 %, 75+ J. 47 %).

BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

Aktivitäten des OÖ Seniorenbundes zum Jahresmotto

Rund um das Thema „Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.“ wurde ein vielfältiges Programm entwickelt, das in diesem Jahr fortgesetzt wird. Ziel ist, die Mitglieder bestmöglich für Sport und Bewegung zu motivieren und sie bestmöglich zu unterstützen. Dabei setzt der OÖ Seniorenbund auf ein breites Programm, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen der Mitglieder einzugehen.

„Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft sind die drei wichtigen Säulen für ein aktives und gesundes Leben im Alter. Mit unserem vielseitigen Programm, das das ganze Jahr über, insbesondere auch von den Ortsgruppen, allen Mitgliedern angeboten wird, leisten wir einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Altern“, so Landesgeschäftsführer BR Mag. Franz Ebner.

Aktivitäten 2026:

Mehr Bewegung, mehr Gesundheit – Fit-Pass

In einer umfassenden Gesundheitsbroschüre wird die Bedeutung von Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft für ein aktives Altern erklärt. Zudem enthält sie einen umfangreichen „Fit-Pass“. Dieser wurde gemeinsam mit Sportwissenschaftlern entwickelt und enthält abwechslungsreiche Übungen für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Ein besonderes Element: In der Mitte der Broschüre befindet sich ein Pass zur Dokumentation der persönlichen Fortschritte – eine einfache, aber wirkungsvolle Motivation für mehr Bewegung im Alltag.

Kooperation OÖ radelt & OÖ Seniorenbund

Radfahren ist gelenkschonend, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beweglichkeit und hält fit – unabhängig vom Alter. Und wie die Umfrage zeigt, ist es die zweiliebste Bewegungsart der OÖ Senioren, daher soll auch die Kooperation mit der Aktion „Oberösterreich radelt“ fortgesetzt werden. Im vergangenen Jahr sind die OÖ Seniorenbund-Ortsgruppen mehr als 1,3 Mio. km geradelt, an der Spitze lag der Bezirk Eferding mit fast 230.000 km.

E-Bike Safety Days – Kooperation Land OÖ & OÖ Seniorenbund

E-Bikes sind beliebt, erfordern aber eine sichere Handhabung. Deshalb bietet das Land OÖ „E-Bike Safety Days“ an. Die Trainings werden von Bernhard Huber (BIKExperts) geleitet und vermitteln wertvolle Tipps für sicheres Radfahren. In einem Theorieteil geht es um

Streckenplanung und Vorbereitung, im Praxisteil werden wichtige Fahrmanöver geübt. Dank der Kooperation ist die Teilnahme für Mitglieder des OÖ Seniorenbundes kostenlos. Im vergangenen Jahr haben rund 800 Personen aus dem OÖ Seniorenbund an dieser Aktion teilgenommen.

Darüber hinaus hat der OÖ Seniorenbund eine Radbroschüre entwickelt mit vielen Tipps für eine sicheres Radfahren.

Übungsleiterausbildung für Seniorensport – Kooperation Sportunion & OÖ Seniorenbund

Der OÖ Seniorenbund bietet in Kooperation mit der Sportunion eine spezielle Ausbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Seniorensport an. Diese vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen zu den Themen Ausdauer, Kraft und Koordination. Spezialbereiche wie Sturzprävention und Seniorentanz runden das Programm ab. Ziel ist es, qualifizierte Übungsleiter auszubilden, die in den Ortsgruppen gezielte Bewegungseinheiten für Seniorinnen und Senioren anbieten. Jedes Jahr nehmen rund 30 Mitglieder an dieser Ausbildung teil, sodass aktuell etwa 250 Übungsleiter in den Ortsgruppen tätig sind.

Fortbildung für Wanderführer

Auch das Wandern erfreut sich bei den Senioren großer Beliebtheit, das zeigt auch die Umfrage. Viele Ortsgruppen organisieren mehrere Wanderungen pro Jahr. Daher bietet der OÖ Seniorenbund auch eine Fortbildung für Wanderführer an. Was muss man beim Planen der Route beachten, worauf muss man besonders achten? In theoretischer sowie praktischer Form gibt Kursleiter Sigi Wasserbauer sein Wissen an die Kursteilnehmer weiter.

Sturzprävention – Kooperation KFV & OÖ Seniorenbund

Ein sicheres Zuhause ist ein wichtiger Bestandteil für gesundes Altern. Viele Unfälle passieren durch vermeidbare Stolperfallen in der Wohnumgebung. Um diese zu verhindern, wurde eine Kooperation zwischen dem Kuratorium für Verkehrssicherheit und dem OÖ Seniorenbund ins Leben gerufen, im Rahmen derer kostenlose Vorträge für Orts- und Bezirksgruppen zum Thema Unfall- und Sturzvermeidung sowie zum sicheren Gestalten der Wohnumgebung angeboten werden.

WIRaktiv Reisen

WIRaktiv Reisen bietet den Mitgliedern des OÖ Seniorenbundes eine breite Palette an Aktiv-Reisen an, von Wanderreisen in Österreich und Italien über Radreisen in Österreich, Italien und Kroatien bis hin zu Aktivwochen. Die Teilnehmer werden bei den sportlichen Aktivitäten

professionell begleitet und es gibt Angebote für unterschiedliche Leistungsniveaus – vom Genusssportler bis zum ehrgeizigen Sportler.

Bundes- und Landessportreferent Kons. Walter Berger

Sport im OÖ Seniorenbund – mitmachen und fit bleiben

Das Sportangebot des OÖ Seniorenbundes ist breitgefächert und so gestaltet, dass für jeden etwas dabei ist: Eis- und Asphaltstockschießen, Fit- u. Gesundheitssport, Golf, Kegeln, Knitteln, Motorrad, Nordic Walking, Radfahren, Schi Alpin, Langlauf, Seniorentanz, Tennis, Tischtennis und Wandern. Wichtige Faktoren bei allen Aktivitäten sind auch die Gemeinschaft und Geselligkeit, denn gemeinsam bereitet Bewegung einfach mehr Freude.

Rechnet man eine Erhebung des Bezirks Linz-Land zu den sportlichen Aktivitäten für Oberösterreich bzw. die 421 Ortsgruppen des Seniorenbundes in Oberösterreich hoch, ist der OÖ Seniorenbund bei einem Breitensport-Angebot von 70.000 Stunden im Jahr. „**Damit kann sich der OÖ Seniorenbund im Breitensport mit den großen Sportverbänden des Landes messen und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung**“, betont Sportreferent Kons. Walter Berger. „**Der Erfolg unseres sportlichen Angebots liegt vor allem darin, dass Gemeinschaft motiviert.**“

Jährliche Sport-Großveranstaltungen auf Landesebene – Termine 2026:

- Wintersporttag – 27. Jänner 2026 in Gosau
- Landes-Radtag – 29. Mai in Pattigham, viele Bezirke veranstalten Bezirks-Radtage
- Landes-Wandertag – 27. Juni in Inzersdorf (Jubiläums-Wandertag), fast jeder Bezirk hat zudem einen Bezirks-Wandertag
- Almwandertag „Mit den Enkerln auf die Alm“ 26. September auf der Wurzeralm
- Landesturniere: Schi Alpin/Langlauf, Eisstockschießen, Stockschießen, Golf, Tennis, Tischtennis, Knitteln, Kegeln. Auch auf Bundesebene finden Turniere statt.

Im vergangenen Sommer, vom 25. bis 28. August, sind in Oberösterreich erstmals **Sommerspiele** des Österreichischen Seniorenbundes über die Bühne gegangen, und zwar in den Sportarten: Tennis, Golf, Stockschießen und Kegeln. Die nächsten sind für Sommer 2027 in Vorarlberg geplant.