

PRESSEKONFERENZ



„Älter und fit – Seniorensport“

mit

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund

LAbg. Ingrid Korosec, Präsidentin Österreichischer Seniorenbund

Dipl. Päd. Willi Ruttensteiner, MBA,

ehem. Sportdirektor und Trainer des österr. sowie israel. Fußballverbandes

Dr. Josef Wiesauer, Sporttherapeut

Kons. Walter Berger, Seniorenbund Bundes- und Landessportreferent

BR Vizepräs. Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

20. März 2024, Presseclub Linz

Seniordialog zum Thema Seniorensport

Für Sport ist es nie zu spät! Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Aktivität und Bewegung die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern und Krankheiten im Alter vorbeugen. Im Rahmen des heutigen Seniordialogs beschäftigen wir uns daher einerseits mit den positiven Auswirkungen von Sport auf die körperliche und geistige Fitness, andererseits möchten wir die breite Palette an Sportaktivitäten des OÖ Seniorenbundes aufzeigen.

Seniordialoge sind fachlich qualifizierte Veranstaltungen, im Rahmen derer für Seniorinnen und Senioren relevante Themen aufgegriffen und mit hochkarätigen Experten diskutiert werden. Die Seniordialoge sind ein offenes Format, alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer

Älter und fit – Seniorensport – 70.000 Stunden Breitensportangebote im OÖ SB

„Wer rastet, der rostet“ ist mehr als ein Spruch. Denn Bewegung hat in jedem Alter positive Auswirkungen auf den Körper. Wer seinen Körper fit hält und mobil bleibt, hat auch im Alter mehr vom Leben, bleibt länger selbstständig, genießt eine höhere Lebensqualität und hat im Krankheitsfall eine bessere Ausgangsbasis für den Heilungsprozess als Menschen, die sich zu wenig bewegen. Sport ist also die beste Gesundheitsvorsorge und sportliche Aktivitäten sind die wirkungsvollste Waffe im Kampf gegen das vorzeitige Altern. Ziel muss sein, mit regelmäßiger Bewegung die Nebenerscheinungen des körperlichen Alterungsprozesses zeitlich zu verschieben. Durch sportliche Betätigung bleiben Senioren körperlich fitter und beweglicher. Ebenso wird das Sturzrisiko und das Risiko sturzbedingter Verletzungen minimiert.

Was ganz wichtig ist – denn viele Senioren lassen sich schnell abschrecken: es muss nicht schweißtreibender Leistungssport sein, zahlreiche Untersuchungen beweisen es: längere, regelmäßige Spaziergänge oder Wanderungen und moderate Gymnastik, haben sehr positive Wirkungen – tun Leib und Seele sehr gut. Eine internationale Studie hat nachgewiesen: eine Stunde gehen pro Woche bei 85jährigen, hat die Mortalität um 40 % gesenkt. Natürlich hängt die Lebenserwartung eines Menschen auch von genetischen Faktoren ab und die gesundheitliche Konstellation eines Menschen ist nach

einem langen Arbeitsleben als Ausgangslage für beginnende, sportliche Aktivitäten immer sehr unterschiedlich. Aber die Wissenschaft ist sich relativ 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.

Deshalb sind Sport und Bewegung fixer Bestandteil im Angebot des OÖ Seniorenbundes. Die Menschen sollen zu einem gesunden Lebensstil und zur Bewegung und somit zur persönlichen Vorsorge motiviert werden. Ziele des Sports im OÖ Seniorenbund:

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

Sportaktivitäten am Beispiel Bezirk Linz-Land

Gesamtbilanz Stunden pro Jahr:

- Wandern: 816 Stunden (ca. 3 Stunden/Einheit)
- Radfahren: 492 Stunden (ca. 3 Stunden/Einheit)
- Kegeln: 280 Stunden (ca. 2 Stunden/Einheit)
- Turnen: 516 Stunden (ca. 1,5 Stunden/Einheit)
- Stocksport: 234 Stunden (ca. 3 Stunden/Einheit)
- Knitteln: 822 Stunden (ca. 3 Stunden/Einheit)
- Nordic Walking: 308 Stunden (ca. 2 Stunden/Einheit)
- Tanzen: 180 Stunden (ca. 2 Stunden/Einheit)
- **Gesamt: 3.648 Stunden**

➔ Berechnung unter Berücksichtigung von Ferienzeiten, Weihnachten, etc.

➔ Das sind regelmäßige Aktivitäten, dazu kommen z.B. fallweises Aktivitäten wie z.B. 1x Eisstockschießen im Winter, kurze Radreisen, Wanderausflüge, etc.

Auflistung im Detail:

Allhaming:

- Wandern 1 x monatlich
- Radfahren 1 x wöchentlich April bis Okt.
- Kegeln 1 x monatlich

Ansfelden:

- Turnen 1 x wöchentlich
- Radfahren 1 x wöchentlich Mai bis Okt.
- Wandern 1 x monatlich
- Eisstockschießen 1 x wöchentlich Dez. bis März

Eggendorf

- Wandern 1 x wöchentlich März bis Dez.
- Knitteln 1 x wöchentlich März bis Okt.

Enns

- Turnen 1 x wöchentlich Sept bis April
- Radfahren 14-tägig April bis Sept.

Haid

- Kegeln 14-tägig

Hargelsberg

- Turnen 1 x wöchentlich
- Wandern 1 x wöchentlich

Hofkirchen

- Turnen 1 x wöchentlich Sept. bis April
- Wandern 4 x jährlich
- Knitteln 1 x wöchentlich April bis Sept.

Hörsching

- Kegeln 14-tägig
- Knitteln 1 x wöchentlich April bis Okt.
- Radfahren 1 x monatlich April bis Sept.
- Wandern 1 x monatlich

Kematen

- Wandern 1 x monatlich
- Kegeln 1 x monatlich

Kirchberg-Thening

- Wandern 5 x jährlich
- Knitteln 1 x wöchentlich März bis Okt.

Kronstorf

- Turnen 1 x wöchentlich
- Wandern 1 x monatlich
- Kegeln 14-tägig
- Nordic Walking 1 x wöchentlich
- Radfahren 4 x jährlich

Leonding

- Turnen 1 x wöchentlich
- Tanzen 1 x wöchentlich
- Nordic Walking 14-tägig
- Radfahren 14-tägig März bis Okt.
- Wandern 1 x monatlich
- Kegeln 14-tägig
- Knitteln 1 x wöchentlich März bis Okt.
- Stockschießen 14-tägig

Neuhofen

- Nordic Walking 1 x wöchentlich
- Kegeln 14-tägig
- Wandern 1 x monatlich
- Knitteln 14-tägig April bis Okt.
- Radfahren 14-tägig April bis Okt.

Niederneukirchen

- Turnen 1 x wöchentlich Nov. bis April
- Tanzen 14-tägig Nov. bis März
- Wandern 1 x wöchentlich April bis Okt.
- Knitteln 14-tägig April bis Okt.
- Radfahren 1 x wöchentlich April bis Sept.

Oftering

- Wandern 5 x jährlich
- Knitteln 1 x wöchentlich März bis Okt.

Pasching

- Wandern 14-tätig
- Tanzen 1 x wöchentlich
- Stockschießen 1 x wöchentlich
- Radfahren 4 x jährlich

Pucking

- Wandern 14-tägig April bis Juni/Sept. bis Nov.
- Radfahren 14-tägig Juli bis August
- Knitteln 1 x wöchentlich Mai bis Okt.

St. Florian

- | | | |
|-------------|-----------------|-----------------|
| • Turnen | 1 x wöchentlich | Schulzeit |
| • Radfahren | 1 x wöchentlich | April bis Sept. |

St. Marien

- | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| • Kegeln | 1 x monatlich | Okt. bis März |
| • Knitteln | 1 x wöchentlich | April bis Sept. |
| • Nordic Walking | 1 x wöchentlich | |
| • Radfahren | 3 x jährlich | |

St. Martin

- | | | |
|----------|----------|--|
| • Turnen | 14-tägig | |
|----------|----------|--|

Traun

- | | | |
|---------------|-----------------------------|---------------------|
| • Turnen | 1 x wöchentlich
14-tägig | Schulzeit
Sommer |
| • Wandern | 14-tägig | Okt. bis März |
| • Radfahren | 14-tägig | April bis Sept. |
| • Tischtennis | 1 x wöchentlich | |

Wilhering

- | | | |
|------------|---------------|----------------|
| • Wandern | 1 x monatlich | |
| • Knitteln | 14-tägig | April bis Okt. |

Hochrechnung für Oberösterreich

Der Bezirk Linz-Land steht stellvertretend für das Seniorenbund-Land Oberösterreich. Die Aktivitäten im sportlichen Bereich sind im Durchschnitt in etwa in allen Ortsgruppen so ausgeprägt wie im Bezirk Linz-Land. Natürlich hat jeder Bezirk, jede Ortsgruppe seine/ihre Schwerpunkte, aber im Endeffekt kommt in etwa dieselbe Bezirksbilanz heraus.

Rechnet man nun die Erhebung des Bezirks Linz-Land für Oberösterreich hoch bzw. auf die 425 Ortsgruppen des Seniorenbundes in Oberösterreich, so sind wir bei einem Breitensport-Angebot von 70.000 Stunden im Jahr! Das sind keine Phantom-Zahlen, sondern auf der Basis des Bezirks Linz-Land erhobene Zahlen. Damit kann sich der OÖ Seniorenbund im Breitensport mit den großen Sportverbänden des Landes messen.

70.000 Stunden Breitensport für Senioren, ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesunderhaltung, aber auch zum Gemeinschaftsleben in Oberösterreich.

Für die Landesleitung ergibt sich daraus die große Verpflichtung, ständig für die Ausbildung und Weiterbildung der Sportverantwortlichen Sorgen zu tragen, die durch das Sportreferat in Kooperation mit der Sportunion Oberösterreich auch permanent geschieht.

Präsidentin LAbg. Ingrid Korosec

Bewegung und Sport (im Alter): Das Lebenselixier für ein gesundes und aktives Leben

„Das Alter ist – vorausgesetzt man ist fit und gesund – die wohl freieste und selbstbestimmteste Phase des Lebens“, sagt Ingrid Korosec, Präsidentin des österreichischen Seniorenbundes, aus Überzeugung und eigener Erfahrung. Gesundheit im Alter sei eine Kombination aus Geschenk und Verdienst. Korosec hat sich ihre Fitness hart erarbeitet. Seit 30 Jahren besucht sie fast täglich das Fitnessstudio. Dass der Wecker sie um 04.50 Uhr aus dem Schlaf reißt, nimmt sie gerne in Kauf: „Der tägliche Sport ist mein Lebenselixier. Damit bei meinem ausgefüllten Tagesprogramm dafür Zeit bleibt, muss ich früh aufstehen. Das ist es mir wert.“ Aber das war nicht immer so. Die ersten Besuche im Fitnessstudio vergleicht Korosec mit einem Zahnarztbesuch: „Am Anfang musste ich mich zwingen. Dann hieß es konsequent durchhalten. Heute ist ein Tag ohne Sport ein verlorener Tag für mich.“

Und Studien bestätigen die positiven Auswirkungen des Sports für gesundes Altern: geistige und körperliche Gesundheit profitiert, wenn man sich im Alter ab 60 Jahren jede Woche 2 bis 3 Stunden moderat bewegt. Das schützt Herz, stärkt Muskeln und Immunsystem. Und hilft für besseren Stressabbau und Schutz vor vorzeitigen geistigen Abbau. „Es ist nie zu früh, mit Sport zu beginnen“, verweist Korosec auf die präventive Bedeutung frühzeitiger körperlicher Fitness, „aber es ist auch nie zu spät, mit Sport zu beginnen“, betont Korosec, die selbst erst mit 50 damit begonnen hat.

Korosec verweist in dem Zusammenhang auf das vielfältige Angebot sportlicher Aktivitäten des Österreichischen Seniorenbundes, mit mehr als 36.000 Veranstaltungen, über 570.000 Teilnehmern in mehr als 20 Sportarten. „Der Erfolg unseres sportlichen Angebots liegt vor allem darin, dass Gemeinschaft motiviert. Auch wenn man einmal keine Lust hat, freut man sich auf den gemeinschaftlichen Austausch“, so Korosec.

Neben den vielen lokalen Sportveranstaltungen bilden die jährlichen Bundesmeisterschaften in vier Disziplinen die sportlichen Höhepunkte. 2024 sind das:

- 5.-7. März Bundesskimeisterschaften in Hopfgarten in Tirol
- 14./15. Mai: Bundeskegelmeisterschaften in Koblach in Vorarlberg
- 4./5. September: Bundesgolfmeisterschaften in Mittersill in Salzburg
- 9.-11. September: Bundestennismeisterschaften in St. Kanzian (Klopeinersee) in Kärnten

Korosec sieht auch die **Digitalisierung** als neue Chance für sportliche Aktivitäten, gerade für Menschen mit mobiler Einschränkung: „Für Senioren, die mobil eingeschränkt ist, bieten Work-out Apps und Fitnesstrainings übers Internet tolle Möglichkeiten sich sportlich fit zu halten. Ein guter Grund mehr, die Digitalisierung als Freund und nicht als Feind zu sehen.“ Allerdings darf für Korosec – wie in allen anderen Bereichen – die Digitalisierung nur als Ergänzung zu analogen Angeboten gesehen werden: „Die beste Sport-APP kann und soll das sportliche Erlebnis in der Gemeinschaft, mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen nur ergänzen, aber nie ersetzen!“

Dipl. Päd. Willi Ruttensteiner

Bewegung und mentale Gesundheit – kein Luxus, sondern Notwendigkeit!

Zentrale Fragestellungen in diesem Zusammenhang sind: „*Wie soll ich mit mir selbst umgehen, um die Kraft zu haben, mein Leben mit Begeisterung und Freude zu Erfolgen zu führen? Wie kann man gesund altern, als Person bis ins hohe Alter wachsen und seine psychische Gesundheit erhalten bzw. verbessern?*“

Bewegung ist nicht nur im Alter aus unterschiedlichen Gründen von immenser Bedeutung: einerseits trägt sie zum gesunden physischen Zustand bei, andererseits stärkt Bewegung auch das geistige Wohlbefinden. Wer seinen Körper und seinen Geist positiv wahrnimmt und auch täglich trainiert, steigert Gesundheit, Selbstvertrauen und lebt glücklich bis ins hohe Alter.

„In meiner über 30-jährigen Karriere als Sportdirektor und Trainer im professionellen Fußball habe ich von vielen nationalen und internationalen Topspielern, Sportdirektoren, Sportmanagern und Trainerkollegen lernen dürfen. Die Besten wissen, dass ihr Körper und ihre mentale Gesundheit die

Basis für ihre Spitzenleistungen sind. Ich habe erkannt, dass das auch für mich, hoffentlich bis ins hohe Alter, gilt“, erklärt Dipl. Päd. Willi Ruttensteiner. „Und deshalb kümmere ich mich jeden Tag um mich selbst wie ein Spitzensportler – ich betreibe täglich Sport, gehe wenig aus, trinke fast keinen Alkohol, versuche mich gesund zu ernähren, halte Regenerationszeiten ein und lasse mich auch medizinisch von Spezialisten betreuen.“

Extrem wichtig für ein erfülltes Leben ist die **mentale Gesundheit** eines Menschen. Laut Definition ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, ihre Fähigkeiten zu verwirklichen, gut zu lernen und zu arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. Das Alter spielt dabei keine Rolle!

Was auch immer in Ihrem Leben passiert, der entscheidende Stress- oder Glücksfaktor sind Sie selbst. Sobald wir erkennen, wie alles von uns selbst abhängt, kümmern wir uns weniger um unsere Außen- und mehr um unsere Innenwelt – Persönlichkeitsentwicklung und Selbstoptimierung setzen ein. Kümmern Sie sich besonders im Alter um sich selbst, statt Stress zu bekämpfen oder sich zu sorgen. Denn je mehr Energie sie haben, desto wohler fühlen Sie sich. Sorgen Sie daher gut für sich, lieben Sie sich – Sie ersparen sich viel!

Dazu darf ich ein praktisches Angebot machen, Gründe für ihren momentanen mentalen Gesundheitszustand zu reflektieren und ihre psychische Gesundheit zu verbessern. Die **5 Ms** für psychische Gesundheit und den Weg zur persönlichen Weiterentwicklung sind **Beziehungen, Begabungen, Bewegung, Geld und Achtsamkeit**. Es zahlt sich wirklich aus, wenn sie sich hinsetzen und ihre **5 Ms** bearbeiten – probieren Sie es doch einfach aus!

Zum Schluss das allerbeste Rezept für ein gesundes und stressfreies Leben: Seien Sie voll und ganz präsent, da, wo Sie gerade sind, und machen Sie das Beste daraus! Denn das Leben findet nur im Hier und Jetzt statt, in diesem Augenblick, mehr gibt es nicht – denn dieser Moment ist das Kostbarste, was es gibt! *„Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter – eines Tages wirst du Recht haben!“*

Dr. Josef Wiesauer

Erfolgreich altern mit Sport

(siehe Beilage)

Bundes- und Landessportreferent Kons. Walter Berger

Sport im OÖ Seniorenbund – breite Palette an Angeboten

Unter dem Motto „Gemeinsam: mit Freude bewegen, gesünder leben in den besten Jahren“ ist das Sportangebot des OÖ Seniorenbundes 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, Tarock, Tennis, Tischtennis und Wandern. Wichtige Faktoren bei allen Aktivitäten sind auch die Gemeinschaft und Geselligkeit, denn gemeinsam bereitet Bewegung einfach mehr Freude.

Bereits vor einigen Jahren wurde in Kooperation mit der Sportunion OÖ ein **Fit-Pass** für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Er enthält viele abwechslungsreiche Übungen und Tipps fürs Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Beweglichkeitsübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Jährliche Sport-Großveranstaltungen auf Landesebene:

- Wintersporttag
- Landeradtag (heuer 2. Mai, Gafrenz), viele Bezirke veranstalten Bezirksradtage
- Landeswandertag (heuer 5. Juli, Sigharting), fast jeder Bezirk hat zudem einen Bezirkswandertag
- Almwandertag „Mit den Enkerln auf die Alm“ (heuer 28. Sept., Gmunden Grünberg)
- Landesturniere: Schi Alpin, Eisstockschießen, Golf, Tennis, Knitteln, Kegeln, Tarock

Für 2025 sind in Oberösterreich erstmals **Sommerspiele** des Österreichischen Seniorenbundes geplant (25.-29. August) und zwar in folgenden Sportarten: Tennis, Golf, Stockschießen, Kegeln

Aus- und Fortbildungsangebote:

- Aus- und Fortbildung für Übungsleiter in Kooperation mit der Sportunion OÖ: Übungsleiter (Vorturner) erfüllen in den Ortsgruppen eine besonders wichtige Funktion, denn sie animieren andere Mitglieder zu gesunder Bewegung und leiten diese entsprechend an.
- E-Bike-Trainingskurse in den Ortsgruppen (Theorie und Praxis) sowie E-Bike-Guide-Schulungen für Leiter von Gruppenausfahrten; ebenso gibt es die Broschüre „*FahrRad* gesund und sicher“
- Schulungen für Wanderguides

In Kooperation mit WIRaktiv Reisen werden im Laufe des Jahres zahlreiche Aktivwochen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten: z.B. Radfahren in Istrien und Südtirol, Golf in Slowenien, Wandern im Ahrnthal und auf Ischia, Aktivwochen in der Steiermark, in Mayrhofen, auf Kreta, Wintersportwoche im Lungau, usw.

