



#SPORT VEREINT UNS

RhTB 
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Jung und Alt im sportVEREINTt.

Seid dabei und werdet ein integrativer Turnverein!

Integrativer Turnverein – Jung und Alt im sportVEREINT

Kurzbeschreibung

Im Rahmen der Kampagne „Sport-VEREINTuns“ steht Generationen gemeinsam bewegen im Mittelpunkt des RhTB-Projekts.

Es stellt **DIE** Menschen in den Fokus, die einen sehr großen Mitgliedsanteil in Rhein Hessens Turnvereinen ausmachen.

Die zentralen Elemente des Projekts sind:

- Miteinander aktiv sein,
- Sensibilität für die größten Mitgliedergruppen in Turnvereinen schaffen,
- Gemeinsamkeiten der Kernzielgruppen Kinder und ältere Vereinsmitglieder nutzen
- und so generationsverbindende Bewegung fördern.

Durch ihre soziale Stärke sind die Turnvereine für unsere Gesellschaft von besonderem Wert.



Neben vielen praktisch umsetzbaren Wünschen, Anregungen und fertigen Konzepten zur Durchführung in eurem Verein – gemeinsam mit weiteren Vereinen – unterstützen wir euch, individuelle und kreative Ideen für euren Verein zu entwickeln.

Werdet mit eurem Verein Teil unseres RhTB-Projekts im Rahmen der „SportVEREINTuns“-Kampagne. Betrachtet die Möglichkeiten eures Vereins aus einer neuen Perspektive.

Seid dabei, macht mit und sichert euch die Vorteile:

- **die kostenfreie Teilnahme an allen Praxisworkshops**
- 50 Prozent der in den Praxisworkshops absolvierten Lerneinheiten (LE) werden den am Projekt teilnehmenden Vereinsvertreter*innen zur eigenen Lizenzverlängerung (Kitu, FuG, Ältere) anerkannt
- Ideen, Anregungen und fertige Konzepte für eure Vereinsangebote
- Zertifikat „Generationen turnen“ für euren Verein

Allgemeine Bedeutung von Sport mit Generationen

„Vereine [...] tragen außerdem zum generationenübergreifenden Austausch bei. Somit kann der Sport ein sozialer Kitt sein, der vielen Menschen Halt, Heimat und Lebensfreude schenkt“

Kurt Beck (ehem. Ministerpräsident RLP)

Diese Broschüre ist eine Einladung an alle Vereine, sich mit dem Thema „Gemeinsame generationsübergreifende sportliche Aktivität im eigenen Turnverein“ zu beschäftigen.

Mit sportlicher Aktivität sind alle zielge-

richteten Bewegungsformen innerhalb von Gruppen gemeint. Hierzu zählen auch gemeinsame freizeit- sowie Breitensportliche Unternehmungen und das gesellige Zusammentreffen zwischen Jung und Alt im Rahmen der Institution Turnverein.

Im Verein treffen nicht nur Menschen aus verschiedenen Generationen, sondern auch aus verschiedenen Kulturen und gesellschaftlichen Gruppierungen aufeinander. Seit langem ist bekannt, dass den Vereinen eine gesellschaftspolitische Bedeutung zugeschrieben wird.

Bewegung hat eine elementare Bedeutung für die Gesellschaft: **Sport ist gelebte Inklusion**, trägt in hohem Maße zur Lebensqualität und Gesundheit bei, bringt Freude und Spaß und vermittelt Werte wie Leistung, Toleranz, Fairness und Teamgeist.

„Der Sport übernimmt auf vielfältige Weise und in vielen Lebensbereichen wichtige soziale Funktionen, er führt zusammen und kann Brücken bauen zwischen Menschen unterschiedlichster sozialer und kultureller Herkunft. Der Sport kann helfen, Vorurteile abzubauen, Minderheiten zu integrieren und Werte zu vermitteln.“

Deutscher Bundestag

Gründe für die Begegnung, Vernetzung und integrative Bewegung

Gemeinsame Bewegungsangebote verbinden

Begegnungen bringen Freude mit sich, fördern das Verständnis füreinander, lassen die unterschiedlichen Generationen näher zusammenrücken und zeigen gegenseitige Wertschätzung. **Bewegung verbindet**. Unsere Turnvereine sind dabei ein besonders wertvoller Bestandteil. Hier treffen sich Menschen unterschiedlicher Generationen, denn im Verein haben sie gemeinsame Bezugspunkte: Bewegung und soziales Miteinander. Turnvereine sind Orte, in denen Gemeinschaft großgeschrieben wird, jedes Mitglied findet seinen Platz, egal ob Jung oder Alt, Groß oder Klein. Vereine sind mit ihren Mitgliedern ein wichtiger Teil der Gesellschaft und attraktive Mehrgenerationentreffpunkte.

Das RhTB-Projekt „Generationen turnen“ stellt bestimmte Generationen der Vereinsmitglieder in den Fokus und sensibilisiert die Vereine für ihre mitunter größten Mitgliedergruppen.

Perspektivwechsel als zentrales Element

„Generationen turnen“ richtet seinen Blickwinkel auf eine Mehrgenerationenkonstellation – Kinder bis 10 Jahre, deren Eltern sowie ältere Vereinsmitglieder – die eine neue Perspektive für die Vereine schaffen kann.

Die den Vereinen bekannte Zweigenerationen-Perspektive hat sich durch Angebote wie das Eltern-

Kind-Turnen bereits etabliert.

Der positive Einfluss auf die physische, kognitive sowie psychosoziale Gesundheit durch die gemeinsame Teilnahme von Eltern und Kindern ist bestätigt.

Ein Grund mehr, sich einer **Drei-Generationen-Perspektive** und dadurch der Entstehung möglicher Angebote durch die Hinzunahme einer weiteren Generation von Vereinsmitgliedern in Turnvereinen zuzuwenden.



Von der Zwei-Generationen- zur Drei-Generationen-Perspektive

Generationsverbindende Bewegung der ältesten und der jüngsten Vereinsmitglieder unter Einbeziehung der Eltern hat einen positiven Einfluss auf die körperliche, kognitive und psychosoziale Gesundheit. Sich in Bewegung zu begegnen heißt voneinander ler-

nen, Hilfe und Unterstützung erfahren und Gemeinsamkeiten entdecken.

Ziel ist es, generationsverbindende Bewegungsräume innerhalb der bestehenden Strukturen im Freizeit- und Breitensportbereich des Turnvereins zu kreieren, Synergien der unterschiedlichen Generationen sinnvoll zu nutzen und Distanzen zwischen

Generationen entgegenzuwirken. Die generationenübergreifende Aktivität macht Freude und fördert die Kommunikationsfähigkeit.

„Miteinander von Generationen ist immer von Vergangenheit und Zukunft gleichermaßen geprägt.“

Inge Michels
(Demografiewoche RLP)



Warum also nicht auch gemeinsam Turnen, Wandern oder Feiern?

Generationenzusammenhalt kann man sehr gut im Verein erleben



Das breite Bewegungsangebot im Verein nutzen

Das Spektrum an Sport- und Bewegungsangeboten in Vereinen ist groß. Es gibt Ein-Spartenvereine die sich auf eine Sportart spezialisiert haben, in der Regel sind unter dem Dach eines Vereins aber mehrere Sportarten in Abteilungen und den

dazugehörigen Sportgruppen mit unterschiedlichen Zielsetzungen organisiert.

Ziel ist die Gemeinsamkeiten der sportlichen Aktivität von Jung und Alt zu nutzen. Steht bei einigen Sportangeboten die Leistungs- und Wettkampforientierung im Fokus, geht es bei sportlichen Angeboten

im Freizeit- und Breitensportbereich darum, zum Beispiel erste motorische Grundlagen zu entwickeln (z.B. Eltern-Kind-Turnen oder Kinderturnen), Fitness aufzubauen oder diese zu erhalten. Wieder andere Angebote sind Rehabilitationsmaßnahmen, sie beugen Krankheiten und/oder Behinderungen vor oder begleiten beim Regenerationsprozess.



© iStock-1297262070

Vereinsangebote richten sich oft an viele Zielgruppen

Welchen Nutzen haben mögliche Überschneidungen?

Bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass die Zielsetzungen unterschiedlicher Gruppen deckungsgleich bzw. -ähnlich oder die Übergänge im Alter als auch die Zielsetzung fließend sind.

Was ist, wenn wir die Erkenntnis gewinnen, dass es in unseren Vereins-

angeboten Überschneidungen in den Zielsetzungen, der Gruppengestaltung und Stundendurchführung gibt?

Würden wir daraus Konsequenzen ziehen und einen eventuellen Nutzen ziehen können?

Was können die Vorteile für den Verein sein?

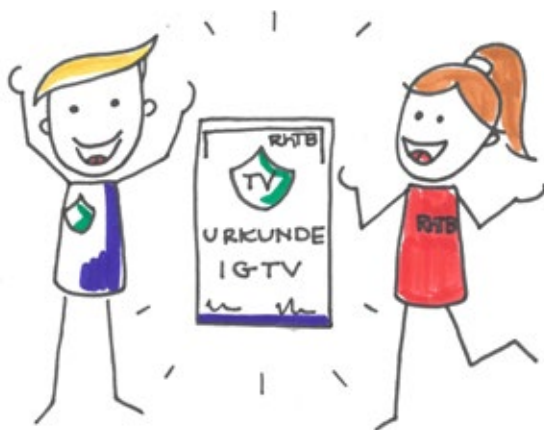
- Vernetzung
- Kooperation
- Transparenz
- Nachhaltigkeit
- Vorbild/Nachbild
- Energieeffizienz
- gemeinsam Ziele erreichen
- Mitgliederbindung, -gewinnung von Nischengruppen
- Kapazitäten nutzen
- Turnvereine als Mit-Gestalter der öffentlichen Bewegungsräume
- Weiterentwicklung/Innovation

Welche Vorteile haben die Teilnehmenden/Sporttreibenden?

- Vorbild und Nachbild – Junge Generation motiviert ältere Generationen zu Bewegung, die wiederum übernehmen so eine Vorbildfunktion für ein lebenslanges Bewegungsverhalten
- Förderung der gemeinsamen körperlichen Aktivität und des Austauschs zwischen den Generationen
- miteinander, voneinander und übereinander Lernen
- neue Bereiche der Bewegungsförderung für ältere und junge Vereinsmitglieder schaffen
- Entwicklung neuer Bekanntschaften
- gegenseitige Unterstützung
- Abbau von Berührungsängsten
- aus Erfahrung lernen
- Kooperation
- Achtsamkeit
- Gewinn von mehr Verständnis für die andere Generation
- Nachwuchs generieren – Strukturwandel

Projektzeitraum: 01.01. bis 31.12.2022

Zertifikat „Integrativer Turnverein“



Mit der Zertifizierung „Generationen turnen“ möchten wir Turnvereine auszeichnen die neue Begegnungsangebote und Beteiligungsformate zwischen Menschen verschiedener Altersgruppen fördern und diese in das Vereinsleben integrieren und damit ältere und jüngere Mitglieder des Vereins gemeinsam in Bewegung zu bringen.

In sechs Praxisworkshops zeigen wir Ideen und Ansätze auf, wie sich offene, generationsübergreifende Angebote im eigenen Verein gestalten und ohne große finanzielle als auch zeitliche Ressourcen umsetzen lassen können und entwickeln sie gemeinsam weiter.

Die Handlungsfelder

- miteinander Vereinsfeste feiern,
- gemeinsame intergenerative Übungsstunden im Verein umsetzen und
- im Freizeit- und Breitensport ortsunabhängige und unkomplizierte Zusammentreffen verschiedener Generationen schaffen

bieten großen Spielraum um vielseitige Angebote im Verein mit Kreativität zu gestalten.

Die Verleihung des Zertifikats findet in einem feierlichen Rahmen des RhTB statt.

**Dein Verein möchte Teil des Projekts werden?
Dann teile uns dies im Vorfeld bis zum Kick-Off mit.**



Edna Bergmann

Kinderturnen / Jugend- und Freizeitsport

Tel.: 06131/9417-16
WhatsApp: 06131/9417-16

E-Mail: bergmann@rhtb.de

Projekt-Zielgruppe

An der Zertifizierung können Vereine teilnehmen, die Mitglied im Rhein Hessischen Turnerbund sind.

Ehrenamt ist die Säule eines Vereins und das Projekt „Generationen turnen“ ein gemeinschaftliches Vereinsprojekt. Das bedeutet, dass jeder Verein die Möglichkeit hat, eine*n oder mehrere Vereinsvertreter*innen oder engagierte Vereinsmitglieder zu entsenden, die sich allein oder ge-

meinsam – je nach Interesse in den verschiedenen Handlungsfeldern – für ihre Vereine qualifizieren.

Eine vollständige Teilnahme von nur einer Einzelperson an allen Workshops ist keine Voraussetzung.

Aus Erfahrung hat sich gezeigt, dass eine Teilnahme als Tandem oder in einer Teamgruppe deutlich mehr Gewinn für den Verein nach sich zieht.

Pro Verein wird eine Zertifizierung vorgenommen.

Beteiligt euch mit eurem Verein, um Generationen näher zusammenzubringen, ob es nun um Bewegungsangebote, Sporträume oder Übungszeiten geht.

Lasst uns gemeinsam flexibel denken – mit dem Ziel, neue Perspektiven zu schaffen.

Projektplan

Titel	LE	Datum	Uhrzeit	Format
Kick-Off	2 LE	15.02.2022	19.00-20.30 Uhr	digital
Freizeitsport	8 LE	09.04.2022	09.00-16.00 Uhr	Präsenz
Vereinsfeste	2 LE	10.05.2022	19.00-20.30 Uhr	digital
Übungsstunden	10 LE	25.06.2022	09.00-17.30 Uhr	Präsenz
Vereinsfeste	4 LE	27.09.2022	19.00-22.00 Uhr	digital
Abschluss	2 LE	15.11.2022	19.00-20.30 Uhr	Präsenz



© pixabay Gerd Altmann | Geralt

RhTB

Impressum

Jung und Alt im sportVEREINT

Herausgeber: Rhein Hessischer Turnerbund e.V. (RhTB), Jahnstraße 4, 55124 Mainz

Autorinnen: Edna Bergmann | Therese Claßen

Grafik & Design: Carina Partenheimer | Edna Bergmann

© RhTB | Dezember 2021 | www.rhtb.de

