



Mission 60Plus

Gesundheits- und Seniorensport

 2-3h	 mittel	 niedrig
---	---	--

Zielgruppe

Menschen, die entweder bereits im Rentenalter sind oder sich nahe an diesem befinden.

Projektbeschreibung

Gerade in Zeiten des demographischen Wandels nimmt die Wichtigkeit und Bedeutung der Zielgruppe Senioren immer mehr zu.

Vom einmaligen Aktionstag sollen Rentner und zukünftige Rentner an den Tischtennissport herangeführt werden und in den Verein integriert werden. Der Sportverein als Ort für Begegnung und Gemeinschaft. Langfristig soll dazu auch eine feste Trainingszeit für sich dadurch gründende Seniorensportgruppen bzw. Hobbygruppen geboten werden.

Der Aktionstag kann dabei ein gesundheitlich orientiertes und angeleitetes Training umfassen, aber auch einfach nur zum freien Spiel und ausprobieren dienen. Um die spezifische Zielgruppe anzusprechen, steht dazu der gesellschaftliche Aspekt im Fokus, ein gemeinsames Ausklingen mit Verpflegung am Aktionstag kann dazu einladen.

Alle Hilfsmittel zur Stundengestaltung, Bewerbung und Plakatvorlagen können beim BTTV bei Lisa Saur (l-saur@bttv.de) angefordert werden.

Schritt für Schritt – Checkliste

1. Analyse, Ziel und Kontaktaufnahme

- Umfeldanalyse: Altersstruktur in der Gemeinde/Stadt, Angebote für Personen im Rentenalter
- Zieldefinition (Einmalige Aktion mit Einbindung von evtl. neu gewonnen Mitgliedern ins normale Erwachsenentraining, Einführung einer Seniorensportgruppe, usw.)
- Hallenkapazität für entsprechendes Projekt absprechen
- Termin und Uhrzeit der Durchführung festlegen
- Ansprechperson im Verein bestimmen
- Mögliche Helfer für Kuchenbacken, Durchführung etc. akquirieren
- Mögliche Treffpunkte der Zielgruppe in der Gemeinde/ Stadt definieren
- Kontaktaufnahme & Einbindung der vorhandenen Institutionen

2. Bewerbung der Aktion

- Personalisieren der Plakate und Flyer (Vereinslogo, Veranstaltungsdatum und Uhrzeit, Veranstaltungsort)
- Verteilen und Aufhängen der Materialien in Gemeindeschaukästen, Supermärkten, Ärzten, Seniorenheimen usw.
- Veröffentlichung auf der Website (evtl. Social Media)
- Veröffentlichung in der lokalen Zeitung

3. Durchführung und Gründung einer Seniorensportgruppe

- Vorbereitung der Übungsstunde anhand der Vorlagen und des Stundenbilds
- Aufbau der Tische und sonstigen Hilfsmitteln
- Vorbereitung Kuchen und Kaffee für gemütliches Beisammensein
- Begrüßung der Teilnehmenden und Durchführung des Aktionstages
- Einladung der Teilnehmenden bei Kaffee und Kuchen ins Vereinstraining (Hierzu kann ein eigener Flyer mit Zeiten hilfreich sein)
- Abschluss und Evaluation des Aktionstages (Wie viele Teilnehmenden waren da, Wie lief die Durchführung, etc.)
- Nachfassen bei den Teilnehmenden und in Erinnerung bleiben (Flyer, Wurfsendung etc.)
- Trainingsbetrieb für Seniorengruppe sicherstellen (Hallenöffnung, Aufbau von Tischen etc.)

Unterlagen

- Flyer und Plakat (PDF-Version mit Möglichkeit eigenes Vereinslogo zu platzieren)
- Stundenbild und Übungsvorlagen
- Informationen zur Aus- und Fortbildung im Gesundheitssport

Bei Fragen stehen Ihnen zur Verfügung

Lisa Saur Referentin Vereinsservice Tel.: 089/15702-425 E-Mail: l-saur@bttv.de	Florian Wäsch Vizepräsident Vereinsservice Tel.: 0171/8058652 E-Mail: waesch@bttv.de
--	--