

# **„Minigolf kommt zu dir“ – Dimensionen einer „Erziehung durch Sport“ mit älteren Menschen durch moderate Bewegungsaktivitäten**

Rosa Diketmüller

Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport, Universität Wien

## **Einleitung**

Für ältere und hochaltrige Menschen sind die Barrieren für Einstieg und Teilnahme an Sport- und Bewegungsaktivitäten besonders hoch. Um diese Zielgruppe zu erreichen, bedarf es der besonderen Berücksichtigung sportpädagogischer sowie gesundheits- und bewegungsförderlicher Konzepte, die sowohl die speziellen Bedürfnisse der Zielgruppe als auch die jeweiligen Umweltfaktoren mit einbeziehen. Zudem müssen die Einstiegsbarrieren möglichst gering gehalten sein und einen hohen Aufforderungscharakter bieten. Das im Rahmen des EU-Jahres „Erziehung durch Sport“ geförderte EU-Projekt „Minigolf kommt zu dir“ richtet sich an ältere und hochbetagte Menschen aus Wiens Häusern zum Leben und bietet ihnen die Gelegenheit, Minigolf auf mobilen Indoorbahnen kennen zu lernen. Zudem wird ein regelmäßig stattfindender Cup-Bewerb veranstaltet, an dem Pensionist/innen aus verschiedenen Häusern sowohl in Einzel- als auch in Häuserwertungen teilnehmen können. In der vorliegenden Präsentation sollen Ziele und Intentionen des Projektes hinsichtlich einer „Erziehung durch Sport“ – auch im höheren Lebensalter – diskutiert und erste Ergebnisse der begleitenden Evaluation vorgestellt werden.

## **Methode**

Für die Projektevaluation wurden Fragebögen und Interviews mit den Teilnehmer/innen, den Organisator/innen und den Kontaktpersonen aus den Häusern zum Leben geführt sowie Protokolle von den teilnehmenden Beobachtungen der Veranstaltungen angefertigt.

63 Pensionist/innen (52 Frauen) im Alter zwischen 69 und 92 Jahren ( $M=76.4$ ,  $SD=7.2$ ), die regelmäßig an diesen Wettbewerben teilnehmen, beantworteten in einer Interviewsituation Fragen zu verschiedenen Dimensionen (Sport-/Biographie und Aktivitäten des täglichen Lebens, Gesundheit, soziale Einbindung und Projektrelevanz“, Trainingsmöglichkeiten). Die Ergebnisse werden mit den Daten der anderen Interviewpartner/innen sowie der teilnehmenden Beobachtung ergänzt.

## **Ergebnisse**

Die ersten Ergebnisse zeigen, dass das Projekt „Minigolf kommt zu dir“ ideal auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmt ist. Hochbetagte und körperlich-beeinträchtigte Menschen nehmen ebenso an den Wettbewerben teil wie Pensionist/innen, die noch nie in ihrem Leben Sport betrieben oder schon vor Jahren aufgehört haben. Gerade die als gering empfundene Anstrengung beim Minigolfspiel ist für viele eine wichtige Voraussetzung, um bei den Wettbewerben teilzunehmen. Die älteren Menschen – auch jene mit körperlichen Beeinträchtigungen – berichten, dass sie wieder vermehrt ihre Häuser verlassen, um an Wettbewerben oder an z.T. täglich stattfindenden Trainings teilzunehmen. Berücksichtigt man dabei die nicht unerheblichen Anforderungen an die Alltagsmobilität, so sind durchaus gesundheitsförderliche Wirkungen im Sinne des Erhaltes der körperlichen Mobilität, der Aufrechterhaltung oder Ausweitung sozialer Kontakte und der Teilnahme am öffentlichen Leben außerhalb der eigenen Pensionistenwohnhäuser erwartbar. Gleichzeitig erfahren die älteren Menschen, dass man trotz körperlicher Einschränkungen sportlich aktiv sein kann und sie lernen zudem, mit Momenten von Sieg und Niederlage umzugehen.

## **Diskussion und Schlussfolgerungen**

Die Ergebnisse führen zu der Annahme, dass die älteren Menschen in diesem Projekt nicht nur von den Bewegungsaktivitäten profitieren, sondern vor allem durch die Rahmenbedingungen zu mehr Alltagsmobilität angeregt werden. Gleichzeitig bieten diese Sportaktivitäten für die älteren Menschen ein umfassendes Lern- und Erfahrungsfeld, das ihnen hilft, ihren Alltag und ihr Alter besser zu meistern und mit Veränderungen umzugehen.

## **Literatur**

Diketmüller, R. & Kolb, M. (2004). 'Miniature golf comes to you' - Health Enhancing Physical Activity in the Old Age in Vienna's Homes for Living. In E. van Praagh, J. Coudert, N. Fellmann & P. Duché (eds), *Book of Abstract of the 9th Annual Congress of the European College of Sport Science* (p.87).

Diketmüller, R., Steininger, C. & Kolb, M. (2002). Health promotion for older women in rural regions: The project „ripe apples“. *Wiener klinische Wochenschrift* 114 (17-18) suppl.3, 17.

Freiberger, E. (2004, i.Dr.) *Alltägliche Lebenswelt und Stürze im Alter*.

Kolb, M. (2000). *Bewegtes Altern*. Schorndorf: Hofmann.

Titze, S. (2003). *Promotion of Health-Enhancing Physical Activity*. Aachen: Shaker.