



B.ä.M.

Boxen für ältere Männer

neuer Zielgruppen

Ein Gesundheitsangebot zur Erschließung

Hintergrund zum Projekt

Allgemein

- Sportangebote im Alter
 - Teilnehmer*innen häufig 1) bereits während der Jugend aktiv, 2) mit bildungsbürgerlicher Biografie und 3) sozial eingebundene Ältere
 - Ausrichtung vieler Angebote auf diese Zielgruppe → verschiedene Personengruppen systematisch nicht erreicht
- Ältere als Teilnehmer*innen an Sportangeboten
 - gelten als hoch trainierbar (weil oftmals niedriges physisches „Ausgangsleistungsniveau“)
 - Folgen von Inaktivität: Abbau Koordinationsfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
 - Langfristig eingeschränkte Handlungsfähigkeit sowie steigender Verletzungsraten
 - Folge sind eine steigende Vulnerabilität, abnehmendes Wohlbefinden und reduzierte soziale Interaktionen

Hintergrund zum Projekt

Idee

- Box-Sport zur Erschließung neuer Zielgruppen
 - Spricht Personen an, die zwar biografisch sportlich aktiv waren, aber seit mehreren Jahren oder Jahrzehnten diese Aktivität ausgesetzt haben (beim Boxsport und verwandten Kampfsportarten häufig aufgrund der hohen physischen Intensität und Jugendzentrierung des Angebots der Fall)
 - spricht als Sportart niedrighschwelliger Personengruppen an, die aufgrund ihrer Milieuzugehörigkeit eine höhere Hemmschwelle zu vermeintlich eher bildungsbürgerlichen Angeboten (bspw. Thai Chi, Yoga, etc.) haben
 - insbesondere in der Zielgruppe der Älteren besonders männlichkeitsassoziiert → könnte die bislang nur ungenügend für Bewegungsangebote im Alter erreichte Gruppe der älteren Männer besser motivieren
 - Möglichkeit, Selbstbild positiv aufrechtzuerhalten, da Sportart nicht klassisch altersassoziiert ist
 - findet nicht in klassischen Teamstrukturen statt, was die Einbindung neuer Teilnehmenden sowie den Zugang für solche, die nicht bereits sozial angebunden sind, erleichtert

“Wir boxen miteinander, nicht gegeneinander.”

B.ä.M.

Konkrete Umsetzung

- Landesgesundheitsamt BW: „Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.“
 - Pilotierung, Evaluation und Multiplikation
- Nutzung sportartspezifischer Bewegungsmuster zur Schulung der körperlich-geistigen Fitness:
 - Körperposition in Relation zum Gegner dynamisch ändern (koordinative Beinarbeit + antizipatorische Leistung)
 - Abstimmung der Atmung mit Bewegungselementen (bspw. Streckung der Führhand mit Ausatmung sowie anschließende Einnahme der Grundstellung mit Einatmung kombiniert) → Bewegungs- und Körpergefühl
 - “Angriffe” und Meidbewegungen: Absenken bzw. Erhöhen des Körperschwerpunktes + Hand-Auge-Koordination
- Förderung sozialer Austausch
 - gezielte Anleitung von Partnerübungen
 - nach Training in der Umkleide nicht-alkoholische Getränke (Wasser, Saftschorle, alkoholfreies Bier) bereitgestellt, um Anlass für Verweilen und persönlichen Austausch zu schaffen



B.ä.M.

Erfahrungen

- Bei richtiger Ansprache (Lokalpresse!) hohe Nachfrage
- heterogene Leistungsniveau der Gruppe
 - onboarding nur schrittweise
 - kleine Gruppe
- sehr unterschiedliche Vorstellungen vom Training
- 20% Migrationshintergrund
- 50 - 83 Jahre
- verschiedene Milieus
- Positives Feedback! (aber auch Drop-out)

B.ä.M.

Ausblick

- Evaluation
- Multiplikatoren-Workshops (& Handreichung?)
- Verstetigung
- Öffnung des Angebots für ältere Frauen



Anmerkungen?

Ideen?

Fragen?

Kritik?

Impulse?

...

Kontakt:

Dr. Tobias Müller

tobias.mueller@sm.bwl.de