



# SPORT UND BEWEGUNG IN STUTT GART 2030

*Grundlagenpapier des Amts für  
Sport und Bewegung*

*Konzept der 11 Lebensphasen*

# INHALTSÜBERSICHT

1.	Einführung .....	3
2.	Lebensphasen.....	4
2.1.	<b>Lebensphase 1:</b> Schwangerschaft und Kinder bis 1 Jahr .....	4
2.2.	<b>Lebensphase 2:</b> Kinder bis 3 Jahre .....	6
2.3.	<b>Lebensphase 3:</b> Kinder 3 bis 6 Jahre .....	8
2.4.	<b>Lebensphase 4:</b> Kinder 6 bis 10 Jahre .....	10
2.5.	<b>Lebensphase 5:</b> Kinder/Jugendliche 10 bis 14 Jahre .....	13
2.6.	<b>Lebensphase 6:</b> Jugendliche 14 bis 18 Jahre.....	15
2.7.	<b>Lebensphase 7:</b> Junge Erwachsene 18 bis 25 Jahre.....	18
2.8.	<b>Lebensphase 8:</b> Erwachsene 25 bis 40 Jahre .....	20
2.9.	<b>Lebensphase 9:</b> Erwachsene 40 bis 60 Jahre .....	22
2.10.	<b>Lebensphase 10:</b> Erwachsene 60 bis 75 Jahre .....	24
2.11.	<b>Lebensphase 11:</b> Erwachsene 75+ Jahre .....	26
3.	Weitere sportpolitisch relevante Themen .....	28

## Impressum

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung

Text und Inhalte: Mitarbeiter Amt für Sport und Bewegung

Gestaltung: PRC Werbe-GmbH

Fotos: Titelseite: © Manuel Schönfeld und © Kamaga - Fotolia.com; Seite 4: Th.Wagner-LHS; Seite 6: © WavebreakmediaMicro - Fotolia.com; Seite 8: © Syda Productions - Fotolia.com, © JenkoAtaman - Fotolia.com; Seite 10: © o1559kip - Fotolia.com; Seite 12: © famveldman - Fotolia.com; Seite 14: © Christian Schwier - Fotolia.com; Seite 16: © Boris Ryaposov - Fotolia.com; Seite 18 © Vasyl - Fotolia.com; Seite 20: © ARochau - Fotolia.com; Seite 22: © yanik88 - Fotolia.com; Seite 24: © Aliksandr Barouski - Fotolia.com; Seite 26: © Kzenon - Fotolia.com; Seite 28 © nyul - Fotolia.com; Seite 30: © Lightfield Studios - Fotolia.com

Sämtliche Darstellungen und Diagramme basieren auf den Einwohnermeldedaten der Landeshauptstadt Stuttgart sowie den Daten zu den Vereinsmitgliedschaften des Württembergischen Landessportbunds (WLSB) aus dem Jahr 2017.

September 2018

# SPORT UND BEWEGUNG IN STUTTGART 2030

*Grundlagenpapier des Amts für  
Sport und Bewegung*

*Konzept der 11 Lebensphasen*



## 1. EINFÜHRUNG

Die „Richtlinien zur Förderung von Sport und Bewegung“ der Landeshauptstadt Stuttgart sind die Grundlage des sportpolitischen Handelns der Stadt und der Aufgabenstellung des Amts für Sport und Bewegung. Die aktuelle Fassung der Richtlinien (Stand Mai 2016) basiert auf der breit angelegten Stuttgarter Sportentwicklungsplanung von 2007 bis 2010 und deren kontinuierlicher Fortschreibung entsprechend aktueller sportpolitischer Entwicklungen.

Ziel und Anspruch der Stuttgarter Sportpolitik ist es, ein engmaschiges und qualitativ hochwertiges Versorgungsnetz für Sport- und Bewegungsaktivitäten aller Stuttgarterinnen und Stuttgarter auf- und auszubauen. Das Amt für Sport und Bewegung ist dabei Dienstleister für den Sport. Wichtigster Partner sind die Sportvereine, Berücksichtigung findet aber auch das zunehmende informelle Sporttreiben, die Bewegungsförderung von bislang nicht aktiven Bevölkerungsgruppen und die Erschließung neuer gesellschaftlicher Zielgruppen.

Seit Beginn des Sportentwicklungsprozesses 2007 konnten viele der Handlungsfelder, die im Rahmen der Sportentwicklung definiert wurden, oder sich aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen aktuell ergeben haben, aufgegriffen, konzipiert und mit Unterstützung des Gemeinderats umgesetzt werden. Beispiele dafür sind die Sportprogramme Kitafit mit Bewegungspass, fit ab 50, Sport im Park, Sport für Flüchtlinge, schwimmfit und ab 2018 die Einführung des minisport Gutscheins. Auch im Bereich der Sportstätten und der finanziellen sowie ideellen Sportförderung gab es deutliche Fortschritte. Zudem ist das Amt für Sport und Bewegung zunehmend integrativer Bestandteil, Partner und Ansprechpartner bei Stadtentwicklungsprozessen in der Landeshauptstadt.

Die Fortsetzung dieser erfolgreichen Arbeit ist primäres Ziel des Amts für Sport und Bewegung. Auch in der Zukunft wird angestrebt, neue Trends und Entwicklungen frühzeitig zu erkennen, kommunale Handlungsfelder zu definieren und diese gemeinsam mit dem Gemeinderat und den Protagonisten von Sport und Bewegung, insbesondere den Sportvereinen als wichtigstem Partner, in Stuttgart umzusetzen. Um dieses Ziel zu erreichen sind kurz- und mittelfristige Handlungsweisen erforderlich, aber auch eine strategische Zukunftsbetrachtung ist dabei sehr hilfreich.

Eine interne Arbeitsgruppe des Amts für Sport und Bewegung, die durch Eigeninitiative der Mitarbeiter entstanden ist, hat sich daher über einen längeren Zeitraum hinweg in mehreren Sitzungen intensiv damit befasst, die bisherige Arbeit des Amtes zu analysieren und weitere Handlungsfelder für Sport und Bewegung in Stuttgart bis zum Jahr 2030 zu definieren. Als Ansatz dafür wurde die Aufteilung der Bevölkerung in 11 Lebensphasen mit deren unterschiedlichen Bedürfnissen im Bereich Sport und Bewegung gewählt. Die Sportvereine waren an den Überlegungen zu dem Konzept der 11 Lebensphasen beteiligt und deren Anregungen wurden aufgenommen.

In dem nachfolgenden Bericht sind die Überlegungen des Amts für Sport und Bewegung dargestellt. Der Bericht basiert auf den praktischen Erfahrungen und Kenntnissen der Mitarbeiter des Amts für Sport und Bewegung. Er ist nicht abschließend und enthält nur zum Teil konkrete Handlungsempfehlungen. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll Anstoß und Teil der Diskussion über die zukünftige Sportpolitik der Stadt werden.

Allen Mitarbeitern/innen des Amts für Sport und Bewegung, die motiviert und engagiert an der Erstellung des Papiers mitgearbeitet haben, gilt unser herzlicher Dank.

**Dr. Martin Schairer**

*Bürgermeister für Sicherheit, Ordnung und Sport*

**Günther Kuhigk**

*Leiter des Amts für Sport und Bewegung*



## 2. LEBENSPHASEN

***Die folgenden 11 Lebensphasen bilden den gesamten Lebenszyklus ab. Sie sollen den unterschiedlichen Sport- und Bewegungsbedürfnissen je Lebensphase Rechnung tragen.***

## 2.1. LEBENSPHASE 1

### SCHWANGERSCHAFT UND KINDER BIS 1 JAHR

#### Leitziel: *Bewegt ins Leben*

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellen eine gravierende Veränderung im Leben einer Frau dar. Während der Schwangerschaft wandelt sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Sowohl im Hinblick auf das eigene Wohlbefinden als auch auf die Geburt und die Zeit danach ist es daher umso wichtiger, sich angepasst an die „anderen Umstände“ regelmäßig zu bewegen.

Nach der Entbindung gilt es, wieder zu seinem Wohlfühlgewicht zurück zu finden, sich in seinem eigenen Körper wieder wohl zu fühlen und die körperlichen Strapazen der Schwangerschaft und Entbindung zu überwinden. Hier helfen regelmäßiger Sport und Bewegung. Diese machen auch fit für ein Leben mit einem Baby. Neben dem körperlichen Wohlbefinden entstehen soziale Kontakte zu Menschen in derselben Lebensphase. Die Möglichkeit, sein Baby beim Sport in „Sichtweite“ bei sich zu haben, macht den Einstieg für viele Frauen einfacher bzw. überhaupt erst möglich. Die Integration des Babys in Sportangebote bedeutet Spaß an der Bewegung für Mutter und Kind.

In der Phase besteht die Bereitschaft, sowohl viel für die eigene Gesundheit als auch für die des Kindes zu tun und dafür Angebote wahrzunehmen.

### 2.1.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTTGART

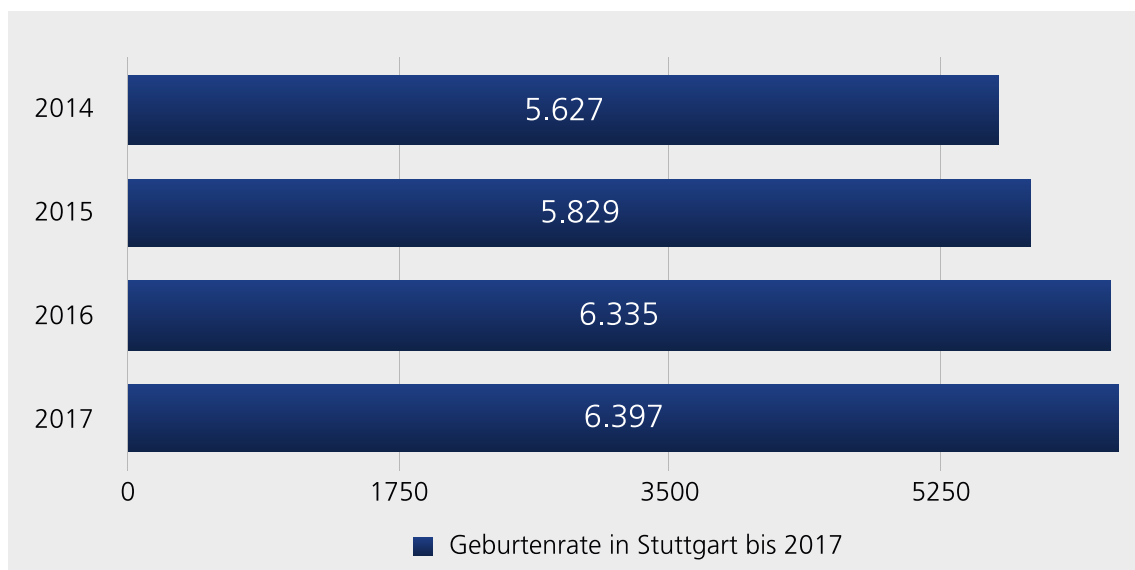
Geburtenrate Stuttgart (Entwicklung bis 2017) siehe Tabelle unten. Aufgrund des geringen Organisationsgrades wird die Vereinsmitgliedschaft in den Lebenshasen 1 und 2 ab Kapitel 2 kumuliert dargestellt.

#### ANGEBOTE

Sport- und Bewegungsangebote für Schwangere, Mütter und Väter mit Babys (bis 1 Jahr) werden in Stuttgart und Umgebung überwiegend von kommerziellen Anbietern (z. B. „Lauf Mama Lauf“, [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de), vhs, Bäderbetriebe, Krankenhäuser, Hebammen) gemacht. Angebote von Sportvereinen sind kaum zu finden.

#### RÄUME

Für die Ausübung dieser in der Regel nicht leistungsorientierten Sport- und Bewegungsangebote werden geeignete Sport- und Bewegungsräume mit der erforderlichen Ausstattung benötigt. Insbesondere für Mütter und Väter mit Babys besteht ein gewisser Bedarf nach wettergeschützten Räumen, in denen Platz ist, um die Babys während des Sporttreibens geschützt und gleichzeitig nahe beim Elternteil abzulegen. Die Bewegungsangebote können aber auch in der freien Natur stattfinden, d.h. im Wald, in Grünan-



lagen oder auf sonstigen geeigneten Plätzen.

### 2.1.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 1 werden folgende Vorschläge gemacht.

#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Sportvereine sollten Sportangebote an die Zielgruppe nicht nur kommerziellen Anbietern überlassen, sondern eigene Angebote machen. Diese können dazu dienen, die ganze Familie längerfristig an den Verein zu binden. Die soziale Komponente ist dabei zu berücksichtigen. Werdende und junge Mütter und Väter suchen den Austausch mit anderen.
- Sport- und Bewegungsangebote für Schwangere sollten die „anderen Umstände“ der Frau berücksichtigen und sie gleichzeitig fit für die Geburt machen.
- In Zusammenarbeit mit Hebammen oder speziell geschulten Übungsleitern könnten sich Geburtsvorbereitungskurse und nach der Geburt Rückbildungskurse anschließen oder integrieren lassen.

Diese könnten bei den Sportvereinen statt in Praxen oder Krankenhäusern stattfinden. Idealerweise können die Frauen ihre Babys zum Kurs mitbringen.

- Um die Frauen im Verein zu halten, sollten sie nach der Rückbildung Angebote machen, bei denen die Babys (6 Monate +) mitgebracht oder sogar integriert werden können. Hierbei kann es sich sowohl um Angebote im Freien als auch in geschlossenen Räumen handeln.
- Wichtig ist, den Frauen und Männern die Möglichkeit zu geben, das eigene Fitnessstraining stressfrei mit der Betreuung des Babys zu verbinden.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Die Anforderungen an die erforderlichen Sportstätten sind vergleichsweise gering.
- Abhängig vom Angebot wird in der Regel ein Gymnastikraum, ein Hallenteil, das Nebenzimmer des Vereinsheims, ein Sportplatz oder eine ebene, gemähte Rasenfläche ausreichen.
- Insbesondere bei Sportangeboten mit Babys sind eine gute Erreichbarkeit der Sportstätte mit Kinderwagen bzw. nahegelegene Abstellmöglichkeiten





vorteilhaft.

**2.2. LEBENSPHASE 2**

KINDER BIS 3 JAHRE

### Leitziel: Bewegungsfreude entwickeln

Die Kinder erlernen in dieser Lebensphase einen großen Teil der möglichen Bewegungsformen: Laufen, Klettern, Steigen, Springen, Werfen, Balancieren, etc. Sie sind den ganzen Tag in Bewegung, haben Freude an diesem Körpererlebnis und sind stolz auf ihr (neu erlerntes) Können.

Jetzt ist es wichtig, den Kindern Gelegenheit für vielfältige, abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten zu bieten. Diese erweitern die Bewegungserfahrung und geben den Kindern die Möglichkeit, ihre motorischen Grenzen immer weiter hinaus zu schieben. Darüber hinaus sind umfangreiche Bewegungserfahrungen Grundlage für zielgerichtete Bewegungen sowohl bei alltäglichen (z.B. im Straßenverkehr) als auch bei sportmotorischen Handlungen (z.B. beim Ballspielen). Außerdem entwickeln sie durch die Bewegung ein positives Selbstbild und sind weniger ängstlich.

**2.2.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTTGART**

Mit Bewegungsangeboten, die sich an die Förderung der grundlegenden Motorik der Kinder richten (Krabbel-Babbel, Eltern-Kind-Turnen) bieten vor allem die Turnabteilungen der Vereine erste Möglichkeiten an, im Verein Sport zu treiben. Der Organisationsgrad der Lebensphasen 1 und 2 ist mit 12 % noch recht niedrig, obwohl sich bereits in diesem Alter erste Prägenen zu einem bewegten Lebensstil festigen.

**ANGEBOTE**

Das Angebot für diese Lebensphase besteht überwiegend aus „Eltern-Kind-Turnen“ sowie „Wassergewöhnung“. Da in dieser Altersgruppe der Schwerpunkt darauf liegt, eine möglichst große Bandbreite an Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren sowie entsprechende Fähigkeiten spielerisch zu entwickeln, ist eine Fokussierung des Sport- und Bewegungsangebots auf bestimmte Sportarten überflüssig bzw. nicht sinnvoll.

Den Einstieg in eine frühe motorische Förderung bietet der Stuttgarter Bewegungspass im Rahmen von kitafit sowie im Bereich der Wassergewöhnung das Programm schwimmfit.

**RÄUME**

„Eltern-Kind-Turnen“ findet i. d. R. in Sporthallen, Turnhallen oder geeigneten Gymnastikräumen statt, die mit entsprechenden Groß- und Kleingeräten ausgestattet sind. Diese werden benötigt, um den Kindern eine möglichst große Bandbreite an Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Schwimmangebote erfordern entsprechende Zeiten in den städtischen oder vereinseigenen Schwimmbädern. Auf Spielplätzen lernen die Kinder an den Spielgeräten ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

**2.2.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030**

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 2 werden folgende Vorschläge gemacht.





#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Den Kindern sollten vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglicht und Spaß an Bewegung vermittelt werden.
- Angeleitetes Turnen ist in dieser Zielgruppe nicht möglich. Wichtig ist, den Kindern Abwechslung zu bieten und z. B. die Turnstunde im „Eltern-Kind-Turnen“ mit Ritualen zu gliedern, wie z. B. einem Begrüßungs-/Schlusslied und gemeinsamen kurzen Spielen.
- Kinder dieser Altersgruppe wollen sich bewegen und benötigen dazu wenig Anreiz von außen. Alltagsgegenstände wie Bälle, Tücher, Seile, Rollbretter u. Ä. genügen für eine vielfältige Bewegung. Bei entsprechender Witterung kann ein solches Angebot auch im Freien stattfinden.
- Spezifischere Angebote wie Kindertanzen oder das Ausprobieren unterschiedlicher Ballsportarten werden gegen Ende dieser Lebensphase interessant und können je nach Neigung des Kindes in Anspruch genommen werden. Angebote wie Wasser-

gewöhnung stellen eine sinnvolle Ergänzung dar.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Einfache Bewegungsmöglichkeiten in Turnhallen, Gymnastikräume und auf Sportplätzen und Rasenflächen reichen in der Regel.
- Es sollten Zeiten in Hallen- und Freibädern für Angebote im Wasser bereitgehalten werden.
- Vorhandene Infrastruktur an Turnhallen und Gymnastikräumen sollte optimal genutzt werden.
- Es sollten Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum geschaffen werden (Wald, Park, Spielplätze, Wohngebiet).
- Es sollte eine weitere Attraktivitätssteigerung der Spielflächen in Stuttgart erreicht werden.
- Indoor sind weitere Spielplätze, Winterspielplätze und (klein)kindgerechte Bewegungsräume und -landschaften wünschenswert.

## 2.3. LEBENSPHASE 3 KINDER 3 BIS 6 JAHRE

### Leitziel: Bewegungsfertigkeiten entwickeln

Die körperliche Entwicklung des Kindes ist durch die Zunahme von Kraft und Ausdauer gekennzeichnet. Das Kleinkindhafte verschwindet aus den Bewegungsabläufen und das Kind wird immer geschickter und wendiger. Der Gleichgewichtssinn ist in dieser Lebensphase soweit ausgebildet, dass Fahrrad oder Inline-Skates fahren hinzukommen. Auch komplexe Bewegungsabläufe wie z.B. Schwimmen sind jetzt möglich. Die Kinder müssen ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben (die Empfehlung liegt bei 180 min am Tag), auch um motorische Defizite zu verhindern. Nach wie vor stehen die Kinder unter starkem Einfluss der Eltern, der Einfluss der Institutionen (Kita) steigt aber kontinuierlich.

#### 2.3.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTT GART

Der Organisationsgrad erreicht in dieser Lebensphase bereits 48 %, der zum großen Teil den Turnabteilungen der Vereine sowie den Kindersportschulen zuzurechnen ist. Allerdings spielen in dieser Lebensphase mehr und mehr ballsportorientierte Angebote eine Rolle (z. B: Fußball, Handball, Tennis).

#### ANGEBOTE

Sportvereine werden im Alter ab drei Jahren immer wichtiger. Der Organisationsgrad in Sportvereinen der 3 bis 6jährigen Stuttgarter liegt bei ca. 50 %. Für die jüngeren ist das Angebot in den Vereinen noch deutlich geprägt von „Kinderturnen“ und „Kinderschwimmen“. Das Angebot für 6-jährige umfasst bereits eine

große Anzahl unterschiedlicher Angebote einzelner Sportarten. Kinderturnen fördert das Erlernen und Vertiefen motorischer Grundfertigkeiten, Koordination, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

In dieser Lebensphase nutzen inzwischen über 100 Kindertageseinrichtungen das Programm kitafit in Kooperation mit örtlichen Sportvereinen. Zusätzlich wird in über 200 Kitas der Bewegungspass umgesetzt, mit dem Ziel, die wichtigen Basisfertigkeiten der Kinder zu schulen und ihre natürliche Freude an Bewegung zu fördern. Im Bereich der „Wassergewöhnung“ bietet das schwimmfit-Programm vielfältige Kursangebote. Der Zugang zu attraktiven Sportangeboten wird seit 2018 durch den minisport-Gutschein erleichtert.

#### RÄUME

Die Anforderungen an die Räume richten sich nach dem Angebot. Da es sich in dieser Lebensphase überwiegend nicht um Wettkampfsport handelt, müssen die Räume keine DIN-normierten Sportstätten sein.

#### 2.3.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 3 werden folgende Vorschläge gemacht.

#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Es sollten Möglichkeiten bestehen, unterschiedlichste Sportarten kennenzulernen, insbesondere auch Ballsportarten und Schwimmen.
- kitafit fördert das Bewusstsein für die Bewegungsentwicklung bei Kind und Eltern als Kooperation von Kitas und Vereinen. Das Ziel ist es, das Pro-



gramm in allen Kitas umzusetzen und die ErzieherInnen in der Bewegungsförderung aus- und fortzubilden.

- Es sollten parallele Angebote für Kinder und Eltern geschaffen werden, da die Kinder oft von den Eltern gebracht und abgeholt werden müssen.
- Der neu ab 2018 eingeführte minisport-Gutschein für vier- und fünfjährige Kinder, soll zu mehr Bewegungsaktivitäten führen und Kinder den Sportvereinen zuführen.
- Der Bewegungsspass unterstützt Kitas, Vereine und Eltern in der motorischen Förderung der Kinder und sollte daher weiter ausgebaut werden.
- Schwimmen kommt als Sportart hinzu, da sie die komplexen Bewegungsabläufe nun ausführen können. Zielsetzung ist es, dass alle Kinder wassergewöhnt sind, daher wird die flächendeckende Ausweitung von Schwimmkursen (schwimmfit) empfohlen.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Einfache Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Turnhallen, Gymnastikräumen und auf Sportplätzen und Rasenflächen reichen in der Regel.
- Es sollten Zeiten in Hallen- und Freibädern für Angebote im Wasser bereitgehalten werden.
- Vorhandene Infrastruktur an Turnhallen und Gymnastikräumen sollte optimal genutzt werden.
- Es sollten Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum geschaffen werden (Wald, Park, Spielplätze, Wohngebiet).
- Es sollte eine weitere Attraktivitätssteigerung der Spielflächen in Stuttgart erreicht werden.
- Indoor sind weitere Spielplätze, Winterspielplätze und (klein)kindgerechte Bewegungsräume und –landschaften wünschenswert.



## 2.4. LEBENSPHASE 4

### KINDER 6 BIS 10 JAHRE

#### 🎯 **Leitziel: Bewegungsfertigkeiten vertiefen**

Durch den Schuleintritt kommt es zu großen Veränderungen im Alltag der Kinder. Der frühe Schulbeginn am Morgen, neue Lerninhalte und eine häufig hohe Leistungserwartung können für Stress sorgen. Mit der Einführung der Ganztageschule entfällt viel freie Zeit am Nachmittag. Freizeitangebote wie Vereinssport oder Musik müssen zunehmend im Rahmen der Schule stattfinden. Durch den Schulalltag geht viel tägliche Bewegung verloren, was die Zunahme des Übergewichts nach dem Übergang von der Kita erklärt.

Aus motorischer Sicht sollten die Kinder in diesem Alter über umfangreiche Fertigkeiten wie zum Beispiel Fahrradfahren, Gewandtheit im Umgang mit dem eigenen Körper und Sicherheit im Umgang mit einem Ball verfügen. Der schulische Kontext spielt bei der Bereitstellung von Angeboten eine immer wichtigere Rolle.

#### 2.4.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTTGART

In dieser Lebensphase zeigt sich die große Bedeutung der Sportvereinstruktur. Vielfältige, oft auch leistungsorientierte Angebote lassen den Organisationsgrad in der Grundschulzeit auf 71 % steigen.

#### ANGEBOTE

Bei den Angeboten der Sportvereine lassen sich zwei größere (klassische) Bereiche unterscheiden: die Angebote der Turnabteilungen sowie Angebote der Ballsportarten. Mädchen sind im Schnitt deutlich un-

terrepräsentiert. Mit Sportarten wie Volleyball und Turnen gibt es nur zwei große Sportarten, in denen Mädchen stärker organisiert sind als Jungen. Von den Mitgliederzahlen, hat Klettern bereits drei große Ballsportarten überholt. Viele Angebote der großen Sportarten wie z.B. Fußball oder Leichtathletik sind leistungsorientiert ausgerichtet. Im Angebotsbereich für Kinder ohne Leistungsorientierung bzw. ohne starke Spezialisierung mit freiem Bewegen und Entdecken besteht eine große Angebotslücke. Das städtische schwimmfit-Programm richtet sich mit seinen Angeboten sowohl an Schulen als auch an Familien. Eine starke Nutzung findet auch beim Gemeinschaftserlebnis Sport statt, das in dieser Lebensphase mit seinen Angeboten beginnt.

#### RÄUME

Für die Ausübung vieler Sportarten werden spezielle Räume mit sportartspezifischer Ausstattung benötigt. Für die sportartspezifischen Angebote der Sportvereine besteht eine hohe Nachfrage für Sportplätze, Hallen und andere wettkampfgerechte Sportanlagen. Häufig besteht ein Platzproblem, so gibt es z.B. lange Wartelisten beim Kinderturnen. Nicht leistungsorientierte, offene Angebote erfordern weniger spezialisierte und nicht normierte Räume. Diese Angebote können zum Teil auch in der freien Natur stattfinden. Vorhandene Spielplätze in Stuttgart legen den Fokus auf die Bedürfnisse für Kinder unter sechs Jahren und berücksichtigt weniger die Bedürfnisse älterer Kinder.

#### 2.4.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 4 werden folgende Vorschläge gemacht.





#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Attraktive Angebote für Mädchen sollten ausgebaut sowie neue Konzepte angeboten werden.
- Spiel- und Sportangebote für Kinder, die nicht die Zeit aufbringen, für eine Sportart mehrmals die Woche zu trainieren, bzw. eine geringere inhaltliche Intensität wünschen, sollten auf Räume ohne spezialisierte Ausstattung ausgerichtet sein.
- Aufgrund fehlender Hallenzeiten sollten neue Outdoor-Angebote geschaffen werden, die ganzjährig angeboten werden können. Radsport ist hierbei eine Sportart, die das Potenzial in der Zielgruppe bisher nicht abrufen kann.
- Sportvereine sollten spezielle Angebote für die Ganztageschule entwickeln. Im Rahmen des „Stuttgarter Modells“ und über die „Flexible Nachmittagsbetreuung“ stehen den Vereinen finanzielle Mittel zur Verfügung.
- Im Rahmen des Programms schwimmfit soll jedes Kind über zusätzliche Schwimmkursangebote die Chance erhalten, die sichere Schwimmfähigkeit bis spätestens zum Ende der Grundschulzeit zu erlangen.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Vorhandene und neue Spielflächen (einschließlich Schulhöfe) sollten im Hinblick auf die Bedürfnisse der Altersgruppe geprüft werden. Bei Modernisierung bzw. Neubau sollten innovative aber auch bedarfsgerechte Ansätze geliefert werden.
- Die Kommune stellt bereits umfangreiche Flächen zur Verfügung, die jedoch den bestehenden Belegungsbedarf nicht voll abdecken können. Daher sollten bereits bestehende Initiativen zur Belegung von Ferienzeiten, Wochenenden und in den Sommermonaten weiter ausgebaut werden. Darüber hinaus sollten Nutzer bei Bedarf zur verstärkten Kooperation bei der Belegung von Hallenzeiten bereit sein.
- Die wohnortnahe Sportflächen- und Hallensituation, auch für Trendsportarten, sollte verbessert werden.
- Sportanlagen und Bewegungsräume für Schulen sollten weiter ausgebaut werden.

## 2.5. LEBENSPHASE 5

### KINDER/JUGENDLICHE 10 BIS 14 JAHRE

#### 🎯 **Leitziel: Sportart(en) finden**

Durch die zunehmende schulische Beanspruchung auf der weiterführenden Schule werden außerschulische Aktivitäten teilweise in Frage gestellt und der sogenannte Dropout-Effekt beginnt mit dem Übergang vom Kindes- ins Jugendalter. Die selbst gewählten Bewegungsaktivitäten spielen mit jedem weiteren Lebensjahr eine größere Rolle, Sport findet immer mehr selbst organisiert mit Freunden statt. Der traditionelle Vereinssport trifft auf die verstärkte Suche nach Selbstverwirklichung in Trendsportaktivitäten.

Aus motorischer Sicht sollten die Kinder in diesem Alter ihre erworbenen Fertigkeiten sicher und mit Freude anwenden können. Dazu zählen verschiedene Fortbewegungsarten wie Fahrrad, Roller, Skateboard, Inline-Skating und Basisfertigkeiten aus Turnen, Leichtathletik und Schwimmen sowie der Umgang mit verschiedenen Bällen, mit und ohne Schläger. Viele Kinder haben eine oder zwei Sportarten, in denen sie sich auch im Wettkampf messen. Das Ziel der Maßnahmen in Lebensphase 5 sollte sein, Kindern (leistungs-)sportliche Herausforderungen zu ermöglichen, aber auch jene Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren, die keine Leistungsambitionen haben.

#### 2.5.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTTGART

Mit 74 % erreicht der Organisationsgrad in dieser Lebensphase seinen höchsten Wert. Der leistungsorientierte Sport spielt dabei eine wichtige Rolle und hilft auch viele Mitgliedschaften in die nächste Lebensphase zu überführen.

#### ANGEBOTE

Der sehr hohe Organisationsgrad in dieser Lebensphase zeigt, dass der organisierte Sport hier gut aufgestellt ist. Hohen Anteil daran haben leistungsorientierte Angebote, hier besonders Ballsportarten bei den Jungen. Allerdings nehmen in dieser Zielgruppe selbst-organisierte Angebote eine größere Rolle als in Altersgruppe 4 ein. Die Motive in dieser Zielgruppe sind einerseits von Leistungs- und Wettkampforientierung geprägt, andererseits punkten selbst organisierte Angebote, die eine flexible Zeiteinteilung ermöglichen (z. B. Schwimmbad, Bolzplatz, Skate-Anlage). Angebote für Kinder ohne Leistungsorientierung bzw. ohne starke Spezialisierung mit freiem Bewegen und Entdecken stellen eine große Angebotslücke dar. Diese Lücke wird insbesondere durch die Angebote des Gemeinschaftserlebnis Sport gedeckt.

#### RÄUME

Für die Ausübung vieler Sportarten müssen spezielle Räume mit sportartspezifischer Ausstattung zur Verfügung stehen. Weiter besteht ein großer Bedarf an wettkampfgerechten Sportanlagen. Nicht leistungsorientierte, offene Angebote erfordern weniger spezialisierte Räume und können zum Teil auch in der freien Natur stattfinden. Als Beispiele seien „Calisthenics“ und „Mountainbiken“ genannt. Derzeit verfügt Stuttgart über kein ausgewiesenes Streckennetz für naturnahe und erlebnisorientierte (Mountain-)Bike-Routen, was einen Mangel darstellt.





### 2.5.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 5 werden folgende Vorschläge gemacht.

#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Eine Anpassung des Angebots der Vereine ist notwendig. Ein zu starker Fokus auf Leistung und intensivierte Trainingszeiten kollidieren oft mit schulischem Druck oder anderen Freizeitaktivitäten und sorgen für den Dropout. Vereine sollten verstärkt freizeitsportliche Angebote anbieten und eine Ausweitung der beliebten Leistungsangebote mit Wachstumspotenzial ins Auge fassen, z. B. Ballsport für Mädchen.
- Speziell für die weibliche Zielgruppe sollten neue Angebote gemacht werden, z. B. Selbstverteidigung (Karate, Taekwondo etc.).
- Spiel- und Sportangebote sollten sich an Kinder richten, die nicht die Zeit aufbringen für eine Sportart mehrmals die Woche zu trainieren, bzw. eine geringere inhaltliche Intensität wünschen. Konzeptionell sollten diese auch auf Räume ohne Sportart spezifische Ausstattung ausgerichtet sein.
- Für viele Angebote bestehen Wartelisten, weil durch fehlende Hallenzeiten nicht alle Angebote realisiert werden können. Für Kinder zwischen zehn und 14 Jahren sollten daher neue Outdoor-Ange-

bote geschaffen werden, die ganzjährig angeboten werden können. Outdoor-Fitness und Radsport sind hierbei Sportarten, die das Potenzial in der Zielgruppe bisher nicht abrufen können.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Vorhandene und neue Spielflächen (einschließlich Schulhöfe) sollten im Hinblick auf die Bedürfnisse der Altersgruppe geprüft werden. Bei Modernisierung bzw. Neubau sollten innovative aber auch bedarfsgerechte Ansätze geliefert werden.
- Die Kommune stellt bereits umfangreiche Flächen zur Verfügung, die jedoch den bestehenden Belegungsbedarf nicht voll abdecken können. Daher sollten bereits bestehende Initiativen zur Belegung von Ferienzeiten, Wochenenden und in den Sommermonaten weiter ausgebaut werden. Darüber hinaus sollten Nutzer bei Bedarf zur verstärkten Kooperation bei der Belegung von Hallenzeiten bereit sein.
- Die wohnortnahe Sportflächen- und Hallensituation, auch für Trendsportarten, sollte verbessert werden.
- Sportanlagen und Bewegungsräume für Schulen sollten weiter ausgebaut werden.



## 2.6. LEBENSPHASE 6

### JUGENDLICHE 14 BIS 18 JAHRE

#### 🎯 **Leitziel: Sportart(en) pflegen**

Die Jugendlichen befinden sich in einer entscheidenden Phase der körperlichen und geschlechtsspezifischen Entwicklung. Das Interesse an Körperbildung und Fitness steigt genauso wie das Bedürfnis nach Ruhepausen von Schule und Ausbildung. Die Entwicklung von sozialen Beziehungen, sowohl was Freundschaften als auch erste Partnerschaften angeht, spielen in dieser Lebensphase eine wichtige Rolle. Dadurch ergeben sich insgesamt im täglichen Leben andere und ggf. verstärkt auch neue Prioritäten. Bei den sportlichen Aktivitäten geht neben den bislang betriebenen Sportarten das Interesse stark hin zu „neuen“ Trendsportarten. Sicherlich auch um sich von den traditionellen Angeboten abzuheben und die Abenteuerlust zu befriedigen. Das Bedürfnis, den öffentlichen Bewegungsraum kennen zu lernen und sich dort frei, ungebunden, individuell (auch in der Peergroup) und ohne Kontrolle – neben Freizeittreffs z. B. mit Musik – auch sportlich zu betätigen, ist verstärkt vorhanden. Der Dropout-Effekt entfaltet in dieser Lebensphase eine sehr starke Wirkung.

#### 2.6.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTT GART

Der Organisationsgrad sinkt zum ersten Mal um fast 20 auf 55 %. Absolut betrachtet sind dies 4.000 Kinder, die sicher auch mit Beendigung der Kinder- und Jugendmitgliedschaft dem organisierten Sport verloren gehen.

#### ANGEBOTE

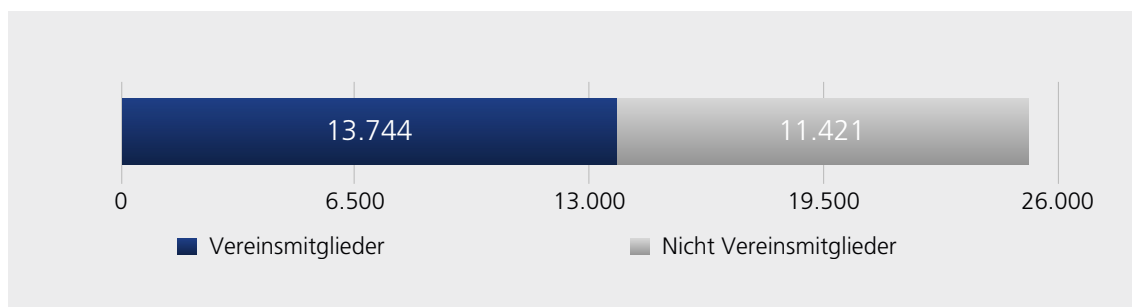
Die Sportangebote der Vereine für diese Altersgruppe bewegen sich überwiegend in den traditionellen Sportarten. Hierbei ist auch der Wettkampfsport das zentrale Thema. Verstärkt wird jedoch auch der individuelle Fitnesssport nachgefragt und teilweise auch angeboten. Insbesondere zeigt sich dies in den vielfältigen Bewegungsbereichen des Turnens und des Kletterns/Bergsports. Hier werden von den Vereinen auch Kursangebote gemacht. Ab dieser Altersgruppe ist verstärkt zu beobachten, dass die Jugendlichen außerhalb der Vereine in den Fitness-Studios aktiv sind. Dabei wird eine attraktive sportliche Betätigung angeboten, die eine flexible Zeiteinteilung möglich macht. Eine starke Nutzung findet auch beim Gemeinschaftserlebnis Sport statt, das auch in dieser Lebensphase attraktive Angebote vorhält.

#### RÄUME

Attraktive Bewegungsräume (insbesondere auch im Frei- und Badebereich) für Erlebnis- und Trendsportangebote und beispielbare „Bolzplätze“ (offene Kleinspielfelder) sind bei der Zielgruppe besonders gefragt.

#### 2.6.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 6 werden folgende Vorschläge gemacht.



#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Um die Zielgruppe der Jugendlichen anzusprechen, sollten die bei dieser Altersgruppe aktuell angesagten Trends von den Vereinen aufgenommen werden (derzeit z. B. Parcour, Streetdance, Longboard). Es geht dabei viel mehr um die Ausübung der Bewegungsarten an sich, als um das Messen im Wettkampf.
- Die Schaffung neuer erlebnisorientierter Angebote in der Natur (Abenteuer, Outdoor-Fitness) sollten gefördert werden.
- Vereine sollten offene Angebote (ohne feste Mitgliedschaft) anbieten, um der flexibleren Zeiteinteilung der Jugendlichen zu begegnen. Evtl. bieten sich auch vereinsübergreifende Angebote an.
- Offene Bewegungs- und Sportangebote wie Sport im Park sollten weiterentwickelt werden. Das bewährte Konzept des Gemeinschaftserlebnis Sport könnte erweitert und angepasst werden.
- Bewegungs- und Sportangebote sollten zielgruppengerecht in digitalen Medien platziert und von Ihnen begleitet werden.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Vereine sollten ihre Sportanlagen gestalterisch und was die Zugänglichkeit betrifft an die Bedürfnisse der Jugendlichen anpassen (Pumptracks, Laufbahnen, Öffnung am Wochenende etc.).
- Offene Bewegungsflächen wie Outdoor-Fitness-Stationen (Calisthenics, Parcourstrecken), Beachvolleyballanlagen, Basketball-Körbe und Bolzplätze kommen den Bedürfnissen der Jugendlichen entgegen und sollte daher weiter ausgebaut werden.
- Soccercourts und Kalthallen sind stark nachgefragt und sollten in die Überlegungen mit einfließen.
- Die Kommune stellt bereits umfangreiche Flächen zur Verfügung, die jedoch den bestehenden Belegungsbedarf nicht voll abdecken können. Daher sollten bereits bestehende Initiativen zur Belegung von Ferienzeiten, Wochenenden und in den Sommermonaten weiter ausgebaut werden. Darüber hinaus sollten Nutzer bei Bedarf zur verstärkten Kooperation bei der Belegung von Hallenzeiten bereit sein.
- Die wohnortnahe Sportflächen- und Hallensituation, auch für Trendsportarten, sollte verbessert werden.
- Sportanlagen und Bewegungsräume für Schulen sollten weiter ausgebaut werden.



## 2.7. LEBENSPHASE 7

### JUNGE ERWACHSENE 18 BIS 25

#### 🎯 **Leitziel: Sportliche Aktivitäten (aus)leben**

Die jungen Erwachsenen befinden sich in der Phase zwischen Schulzeit, Berufsausbildung/Studium und beruflichem Einstieg. Insgesamt orientieren sie sich in dieser Lebensphase verstärkt im privaten und beruflichen Bereich, was auch Auswirkungen auf den Wohnort haben kann. Mehr Freiräume, die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung, sowie mehr Zeit für Freunde, Familie und Freizeit sind Forderungen. Die zunehmende Selbstdefinition und die Zunahme von neuen Prioritäten ist verstärkt zu beobachten.

#### 2.7.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTT GART

Diese Altersgruppe hat den stärksten Rückgang bei der Vereinszugehörigkeit zur vorhergehenden Altersgruppe zu verzeichnen. Der Organisationsgrad sinkt von 55 auf nunmehr 18 % und erholt sich in allen weiteren Lebensphasen nicht mehr davon.

#### ANGEBOTE

Die Motive für Sport und Bewegung in dieser Altersgruppe sind geprägt von Individualität, Interesse an Körperbildung und Fitness. Auch das Gesundheitsbewusstsein spielt eine große Rolle. Das Sporttreiben wird häufig einerseits als Basis für die Leistungsfähigkeit im Alltag gesehen. Andererseits sind auch soziale Kontakte wichtig und es wird ein Ausgleich zum Berufsalltag gesucht. Die Art der sportlichen Betätigung ist in dieser Altersgruppe sehr vielschichtig. So werden ungebundene Angebote wie z. B. Sport im Park, die eine flexible und spontane Zeiteinteilung möglich

machen, genauso gesucht wie Kursangebote oder Kombiangebote, die alltagsgerechten Freizeitsport mit z. B. Musik verbinden. Gleichzeitig wird auch der Wettkampfsport von den jungen Erwachsenen geprägt.

#### RÄUME

Insgesamt sind umfangreiche und attraktive Bewegungsräume gefragt. Dies gilt sowohl für den organisierten als auch den freien ungebundenen Sport. Sportvereinszentren sind aktuelle Beispiele, für die eine große Nachfrage besteht.

#### 2.7.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 7 werden folgende Vorschläge gemacht.

#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Die Vereine sollten flexible Angebote vorhalten.
- Offene Sportangebote (z. B. Sport im Park) aber auch Schnupperangebote in angesagten Sportarten (z. B. Frisbee, Golf) auf offenen Sportanlagen unter Anleitung von Fachtrainern, kommen der Zielgruppe entgegen.
- Die Vereine sollten individuelle Fitnesssport-Angebote mit alternativen Mitgliedschaftsmodellen anbieten oder in Kooperation mit anderen Vereinen eine vereinsübergreifende Angebotsnutzung konzipieren.



### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Kombi-Flächen sollten in Form von z.B. Outdoor-Fitnessstudios angelegt werden und zu Sport und Bewegung in der Natur animieren.
- Die vorhandenen öffentlichen Sportanlagen („Trimm-Dich-Pfade“) sollten nach den neuen Erkenntnissen der Sportwissenschaft aktualisiert und attraktiver gestaltet werden (z. B. Trailrunning, GPS unterstützte Strecken).
- Vorhandene Vereinsanlagen und Sporthallen sollten für Jedermann am Wochenende geöffnet sein.
- Wettkampfgerechte Sportanlagen sind für einen Teil der Altersgruppe nach wie vor sehr wichtig und sollten weiter gefördert werden.
- Öffentliche Anlagen/Sportgelegenheiten sollten den Bedürfnissen angepasst werden. Dazu gehören z. B. Bereiche für Outdoor-Geräte in Parkanlagen und Beachvolleyball-Felder.
- Ein MTB-Routennetz in den Stuttgarter Wäldern und ein Bikepark für die sportlich ambitionierten Radfahrer als Ergänzung zu den „normalen“ Fahrradwegen sind wünschenswert.
- Eine beleuchtete Laufstrecke und Soccer-Courts kommen den Bedürfnissen der jungen Erwachsenen entgegen.
- Bindung der Altersgruppe an den Verein durch den Bau von Sportvereinszentren oder entsprechender Kooperationen (Sportpool).



## 2.8. LEBENSPHASE 8

### ERWACHSENE 25 BIS 40 JAHRE

#### 🎯 *Leitziel: Sich Zeit nehmen für Sport*

In Lebensphase 8 ist das Leben durch berufliche und familiäre Orientierung geprägt, die finanzielle Unabhängigkeit nimmt in der Regel zu. Das Sportleben gestaltet sich zunehmend individueller. Andererseits werden aber auch Angebote für Mutter, Vater und Kind gemeinsam nachgefragt. Das Gesundheitsbewusstsein nimmt zu, und viele suchen den Ausgleich zum Alltag in Beruf und Familie. Gleichzeitig wollen viele die persönliche Leistungsgrenze und damit verbundene Erfolge austesten. Die Teilnahme an sportlichen Großveranstaltungen gerade im Laufen und Radsport erfreut sich großer Beliebtheit, aber auch der passive Sport/Zuschauersport ist gefragt. Auch die Angebote in den Stuttgarter Hallen- und Freibädern sind von Bedeutung. Die Berufstätigen suchen nach Möglichkeiten, Sport und Bewegung in die tägliche Arbeitszeit einzubinden. Die Vereinsbindung nimmt deutlich ab, die Angebote sollen flexibel sein.

#### 2.8.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTTGART

Eine weitere Abnahme des Organisationsgrades lässt diesen in dieser Lebensphase auf nur noch 12 % zurückgehen. Die Vereinsstruktur gerät in dieser Phase stark von der Individualisierung der Lebensentwürfe unter Druck. Neben der reinen Mitgliedschaft betrifft dies auch mehr und mehr die Übernahme von ehrenamtlichen Tätigkeiten.

#### ANGEBOTE

Diese Altersgruppe fordert ein extrem breites Spektrum, das vom Leistungssport, Wettkampfsport, Gesundheits- und Breitensport bis hin zum Freizeitsport alles bieten soll. Attraktiv sind dabei insbesondere Kursangebote, die mittlerweile von einer Vielzahl der Stuttgarter Vereine angeboten werden. Das Programm Sport im Park kommt der Zielgruppe entgegen.

#### RÄUME

Die Bedürfnisse dieser Altersgruppe sind so vielschichtig, dass neben den klassischen Sportstätten und in Sportvereinszentren vor allem auch viele Angebote im Freien von Bedeutung sind – Radwege, Laufstrecken, Kletterwände, Flächen in Parks u.ä. Nicht leistungsorientierte, offene Angebote erfordern weniger spezialisierte Räume. Darüber hinaus können viele Angebote (wie z. B. Sport im Park) auch in der freien Natur stattfinden. Wichtig ist, dass die Hallen auch und vor allem gerade an den Wochenenden zugänglich sind. Auch Outdoorfitness-Anlagen werden für die sportliche Betätigung dieser Zielgruppe nachgefragt. Im Mittelpunkt stehen häufig gemeinsame Aktivitäten der ganzen Familie – generationenübergreifende Einrichtungen mit flexiblen Nutzungsmöglichkeiten werden benötigt.

#### 2.8.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 8 werden folgende Vorschläge gemacht.



#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Angebote erfolgreicher Sportarten wie Laufen, Radfahren, Gymnastik und Schwimmen sollten ausgebaut werden.
- Angebote für Frauen und Familien, Sport mit Kinderbetreuung, Sport für alle Familienmitglieder, Sport früh morgens, am Vormittag oder erst in den späten Abendstunden sollten ausgebaut werden.
- Angebote, die eine Kombination von Sport und Entspannung bieten, sollten eingeführt werden. Dazu gehören über die bisherigen Angebote hinaus auch Kneippanlagen oder Klettermöglichkeiten.
- Der Sportwegweiser sollte weiter ausgebaut und beworben werden, um die Suche nach Angeboten zu vereinfachen.
- Vereinsübergreifende Angebote können der verstärkten Individualität der Zielgruppe (örtlich, zeitlich) entgegenkommen. Hier setzt der Sportpool des Sportkreis Stuttgart an, der 2018 eingeführt wurde und zunächst für den Stadtbezirk Bad Cannstatt, flexible Nutzungsmöglichkeiten der Sportvereinsangebote bietet.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Sportstätten sollten noch weiter geöffnet werden, insbesondere auch Hallen fürs Wochenende bzw. nach 21 Uhr.
- Der Bau von beleuchteten Laufwegen sollte gefördert werden.
- Grundsätzlich sollte vermehrt versucht werden, zentrale Flächen multifunktional auszustatten. Der Schwerpunkt sollte eher auf nichtnormierten Hallen liegen, die dann zusätzlich mit vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten versehen werden, z.B. mit Kletterwänden.
- Nicht normierte multifunktionale Sportflächen sollten verstärkt geplant und gebaut werden.
- Bindung der Altersgruppe an den Verein durch den Bau von Sportvereinszentren oder entsprechender Kooperationen (Sportpool).



## 2.9. LEBENSPHASE 9

### ERWACHSENE 40 BIS 60 JAHRE

#### 🎯 **Leitziel: Bestätigung der körperlichen Fitness/Lebensqualität durch Sport und Bewegung**

Die Gesundheit steht jetzt noch weitaus mehr im Mittelpunkt als dies bereits bei den 25 bis 40-jährigen der Fall ist. Angebote, die entweder für Entspannung und Wellness sorgen oder die der Selbstverwirklichung dienen, finden großen Zuspruch. Die Leistungsorientierung nimmt ab, das Motiv des Erhalts der Fitness und Gesundheit nimmt zu. Die Angebote in den Stuttgarter Hallen- und Freibädern werden gerne genutzt. Nach wie vor ist das individuelle Sportangebot sehr gefragt, wobei aber auch die Geselligkeit und die sozialen Kontakte wieder deutlich an Bedeutung zunehmen. Die Zahl der Wiedereinsteiger und Neueinsteiger ist vergleichsweise hoch. Aktionen und Programme wie Sport im Park, die Öffnung von Sportstätten am Wochenende, beleuchtete Laufbahnen, Bewegungsparcours oder auch Kalthallen für den „Kick mit den Jedermännern“ werden wichtig.

#### 2.9.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTT GART

Eine leichte Erholung des Organisationsgrad wie der von 12 auf 18 % zeigt, dass in dieser Lebensphase Angebote der Verein stärker nachgefragt werden. Absolut beträgt die Steigerung über 10.000 Mitgliedschaften.

#### ANGEBOTE

Diese Altersgruppe ist stark an Kursangeboten interessiert. Die Vereine haben sich darauf eingestellt und bieten immer mehr Kurse an, vor allem im Ge-

sundheitssport. Das flächendeckende Netz der Stuttgarter Sportvereine bietet ein vielfältiges Angebot für den Bedarf an arbeitsplatz- und wohnortnahen Sportangeboten. Einige der großen Vereine in Stuttgart bieten zudem Sportreisen an (z. B. Skiausfahrten, Radreisen), weil diese Zielgruppe gerne Urlaub und Freizeit mit sportlicher Betätigung verbindet. Auch Betriebssportangebote werden von dieser Zielgruppe nachgefragt. Programme wie Sport im Park, Sportabzeichen, Lauf-, Walking- oder Radfahrangebote gehören hier ebenso dazu wie die Bäderangebote oder Kletteranlagen und Fitnessparcours. Als offene Angebote bietet Sport im Park in den Sommermonaten viel Möglichkeiten für die Zielgruppe aktiv zu sein. Mit fit ab 50 sollen Menschen angeregt werden, im Sinne des gesunden Alterns aktiver zu werden.

#### RÄUME

Angebote ohne sportliche Leistungsorientierung können auch in Räumen durchgeführt werden, die keine genormten Sportanlagen darstellen. Die Räumlichkeiten sollten vormittags und vor allem auch an den Wochenenden zugänglich sein. Fit gebliebene und leistungsorientierte Personen in dieser Lebensphase orientieren sich an den Bedürfnissen der 25 bis 40-Jährigen.

#### 2.9.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 9 werden folgende Vorschläge gemacht.





#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Angebote erfolgreicher Sportarten wie Laufen, Radfahren, Gymnastik und Schwimmen sollten ausgebaut werden.
- Sportangebote sollten flexibel nutzbar sein, aber trotzdem einen festen Rahmen besitzen. Hier sollte über Angebote vor allem am Vormittag oder erst in den späten Abendstunden nachgedacht werden. Die Teilnehmer wollen wohnortnahe Angebote mit gemeinsamen Erfolgserlebnissen und eine gute körperliche Grundlage für das Alter.
- Angebote, die eine Kombination aus Sport und Entspannung bieten, sollten eingeführt werden. Dazu gehören über die bisherigen Angebote hinaus Kneippanlagen, Klettermöglichkeiten, öffentliches Tanzen.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Grundsätzlich sollte vermehrt versucht werden, zentrale Flächen multifunktional auszustatten. Der Schwerpunkt sollte eher auf nichtnormierten Hallen liegen, die dann zusätzlich mit vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten versehen werden können.
- Beim Neubau von Hallen oder Sportflächen sollten die Bedürfnisse der Altersgruppe berücksichtigt und innovative Ansätze eingebracht werden. Beleuchtete Laufbahnen, die Gewährleistung von Sicherheit und Sauberkeit ist dabei ebenfalls von Bedeutung. Laufparcours mit Duschmöglichkeiten würden ebenfalls guten Zuspruch finden.
- Bindung der Altersgruppe an den Verein durch den Bau von Sportvereinszentren oder entsprechender Kooperationen (Sportpool).



## 2.10. LEBENSPHASE 10

## ERWACHSENE 60 BIS 75 JAHRE

🎯 **Leitziel: Erhalt der Leistungsfähigkeit**

In diesem Lebensabschnitt, in dem auch der Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand erfolgt, wird der gesundheitliche Stellenwert von Sport und Bewegung zum tragenden Motiv. Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, um die gesunden Lebensjahre zu verlängern sowie dem nun beschleunigten altersbedingten Abbau und möglichen Einschränkungen aktiv entgegen zu wirken. Ziel ist, die vorhandenen Ressourcen aufrecht zu erhalten und auszubauen, denn das erworbene Fitnesslevel beizubehalten kostet weniger Mühe, als es wiederherzustellen. Die Bandbreite der sportlichen Leistungsfähigkeit des Einzelnen ist in dieser Lebensphase sehr groß. Jeder Mensch hat unabhängig von seiner Leistungsfähigkeit die Möglichkeit, aktiv zu sein. Aus motorischer Sicht können in der Zeit des „Aktiven Alters“ alle Möglichkeiten der Bewegung ausgeschöpft werden, um die Lebensfreude zu erhalten. Bei der Planung von Kursinhalten und -titeln gilt zu beachten, dass sich ältere Menschen heute etwa zehn Jahre jünger fühlen als sie tatsächlich sind.

## 2.10.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTTGART

Obwohl die Gesundheitsorientierung und das Zeitbudget in dieser Lebensphase zunimmt, kann der Organisationsgrad davon nicht profitieren. Lediglich 19 % beträgt dieser in der Lebensphase 10.

## ANGEBOTE

Bei den Angeboten der Sportvereine ist Turnen (hierunter fallen die verschiedensten Formen von Gymnastikangeboten) mit Abstand die stärkste Sportart, gefolgt von Tennis. Sportarten bei denen gleichzeitig auch soziale Aspekte eine Rolle spielen, gewinnen an Bedeutung. Außer Fußball spielen die klassischen Ballsportarten in dieser Lebensphase kaum eine Rolle. Die Angebotsanalyse zeigt, dass die meisten Angebote nicht mehr leistungsorientiert ausgerichtet sind. Breiten- und Gesundheitssport ohne starke Spezialisierung stehen bei den Angeboten im Vordergrund. Der soziale Austausch erhält einen zunehmend größeren Stellenwert. Als offene Angebote bieten die Bewegte Apotheke sowie Sport im Park unter dem Dach Bewegt im Stadtbezirk in den Sommermonaten viel Möglichkeiten für die Zielgruppe aktiv zu sein. Mit fit ab 50 sollen gezielt Menschen angesprochen werden, die nach der Rente über ein größeres Zeitbudget verfügen.

## RÄUME

Die vorhandenen Turnhallen und z.B. auch Leichtathletikanlagen werden von „Seniorengruppen“ in vielfältiger Weise genutzt. Nicht leistungsorientierte, offene Angebote erfordern zudem meist keine genormten Sportanlagen und können auch in der freien Natur stattfinden, z.B. im Wald und in öffentlichen Grünanlagen.

## 2.10.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 10 werden folgende Vorschläge gemacht.





#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Angebote mit Geselligkeitscharakter wie Tanzabende, Walkinggruppen, Gymnastik und Gesundheitssport sollten weiter ausgebaut werden.
- Mit niederschweligen Sport- und Bewegungsangeboten in Form von Kursen oder Schnuppertraining sollten Nichtaktive zu Sport und Bewegung motiviert werden.
- Altersübergreifende Programme (Oma, Opa, Enkel) sind noch wenig ausgebaut und sollten ins Angebot mit aufgenommen werden.
- Werbung für die Angebote bei Ärzten und Apotheken.
- Die Angebotsbezeichnung entscheidet über die Nachfrage („Seniorengymnastik“ vs. „Fit bis ins hohe Alter“ oder „Sturzprävention“ vs. „Trittsicher durch den Alltag“).
- Fühlbar schwindende Ressourcen und zunehmende Beschwerden gelten als Hauptmotiv für bislang Inaktive. Dieser Zielgruppe gilt es als Verein ein passendes Einsteigerangebot zu machen.

#### EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSANGEBOTE

- Attraktive Sport- und Bewegungsräumen sollten bevorzugt im Quartier gut erreichbar liegen, tagsüber und am Wochenende geöffnet sein und günstig zugänglich sein. Grundsätzlich sollte die Nutzung eines WCs möglich sein.
- In Turn- und Sporthallen, Tennisanlagen, auf Sportplätzen, Leichtathletikanlagen usw. sollten Ruhebereiche mit Sitzmöglichkeiten eingerichtet werden, um sich von der körperlichen Anstrengung besser erholen zu können.
- Informelle Bewegungsgelegenheiten, oder z.B. sogenannte Generationen- oder Bewegungsparcours, die unter Anleitung in der Gruppe oder individuell genutzt werden können, sollten ein sinnvolles Training ermöglichen. Auch die Stuttgarter Wälder und Weinberge sollten für Sport und Bewegung im Interesse einer gesunden Bevölkerung besser nutzbar werden.
- Bindung der Altersgruppe an den Verein durch den Bau von Sportvereinszentren oder durch entsprechende Kooperationen (Sportpool).

## 2.11. LEBENSPHASE 11

### ERWACHSENE 75+ JAHRE

#### 🎯 **Leitziel: Fit ohne Ende**

Menschen werden immer älter und wollen heute oft so lange wie möglich im eigenen Haushalt leben. Doch häufig ist mit zunehmendem Alter (z.B. aufgrund von Sturzereignissen) die selbstständige Lebensführung in Gefahr. Um eine selbstständige Lebensführung zu sichern und Stürzen vorzubeugen, gilt es die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Ausreichende Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten sind dafür entscheidende Komponenten. Das Ziel der Maßnahmen in Lebensphase 11 sollte sein, den Verlust der motorischen Fähigkeiten (Beweglichkeit, Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer) möglichst lange hinauszuzögern, um die Anforderungen im Haushalt, Straßenverkehr und bei Besorgungen noch meistern zu können. Ein aktiver Alltag trägt dazu bei, die Funktion des Gehirns, das wie ein Muskel regelmäßig trainiert sein möchte, positiv zu beeinflussen und auch die Pflegebedürftigkeit möglichst zu verhindern oder zumindest zu verringern.

#### 2.11.1. AKTUELLE SITUATION IN STUTT GART

Auch in dieser Lebensphase gelingt es nicht, den Organisationsgrad zu steigern, der leicht auf 17 % zurückgeht. Gerade in der Zeit ab 75 Jahren können Sport und Bewegung helfen, ein möglichst langes Leben in Selbstständigkeit zu sichern.

#### ANGEBOTE

Bei den Angeboten der Sportvereine ist Turnen (wozu auch Gymnastikangebote gehören) mit Abstand die stärkste Sportart, gefolgt von Tennis. Die

Ausübung der klassischen Sportarten verliert aufgrund der schwindenden Mobilität an Bedeutung. Die langjährige Zugehörigkeit zum „Stammverein / Abteilung“ spielt aber weiterhin eine Rolle. Für aktive Senioren gibt es in den Abteilungen teilweise Angebote zur Bewegung, Wandern oder Ausflüge die die Zusammengehörigkeit stärken und gesellschaftliche Kontakte erhalten können. Als offene Angebote bieten die Bewegte Apotheke sowie Sport im Park in den Sommermonaten viel Möglichkeiten für die Zielgruppe aktiv zu sein. Mit fit ab 50 sollen gezielt Menschen angesprochen werden, die nach der Rente über ein größeres Zeitbudget verfügen.

#### RÄUME

Für viele Bewegungsangebote im Gesundheits- und Rehabilitationsbereich werden keine normierten Sportanlagen benötigt. Die Räume müssen aber altersgerecht, barrierefrei und möglichst im nahen Umfeld der Wohnung sein. Räume von Kirchen, Begegnungsstätten und Altenheimen kommen genauso für eine Nutzung in Frage wie Gymnastikräume bei Sportvereinen.

#### 2.11.2. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR WEITERENTWICKLUNG BIS 2030

Zur Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsangebote in Lebensphase 11 werden folgende Vorschläge gemacht.

#### EMPFEHLUNGEN ANGEBOTE

- Wichtig sind vor allem Angebote zur Erhaltung der Gesundheit, z.B. zur Sturzprophylaxe. Bewegungsangebote können sowohl zur Prävention, als auch zur Therapie bei bestehenden Erkrankungen ein-



gesetzt werden. Auch Angebote zur Erhaltung der geistigen Fitness gehören dazu.

- Rehasport gewinnt durch Erkrankungen in dieser Lebensphase an Bedeutung. Angebote im Bereich Rehabilitation und Funktionstraining sollten auch von Sportvereinen verstärkt angeboten werden.
- Bisher Inaktive sollten mit niederschweligen Bewegungsangeboten im unmittelbaren Lebensumfeld zu körperlicher Aktivität ermuntert werden (z.B. Bewegte Apotheke).
- Offene betreute Bewegungsangebote (z.B. „Rollatorsport“, Sitzgymnastik, Tanzen und Spaziergänge) sollten in Kooperation der verschiedenen Akteure ausgebaut werden.
- Die Kurszeiten sollten vor Einbruch der Dunkelheit sein.
- Kognitive Veränderungen nehmen in dieser Lebensphase zu. Insbesondere Bewegung ist in diesen Lebenssituationen hilfreich. Sportvereine können sich dabei als professioneller Anbieter zielgerichteter Bewegungsangeboten präsentieren.

## EMPFEHLUNGEN SPORTSTÄTTEN/ BEWEGUNGSRÄUME

- Sportstätten und Bewegungsräume sollten im unmittelbaren Lebensumfeld, barrierefrei und sicher erreichbar sein.
- Räume für Bewegungsangebote sollten über geeignete Ausstattung (z.B. geeignete Stühle) verfügen und zu den richtigen Zeiten – vor allem tagsüber – zugänglich sein.
- Bäder sollten über Becken verfügen, in denen z.B. ungestört unter Anleitung Wassergymnastik und Aquafitness betrieben werden kann.
- In öffentlichen Grünanlagen und in der Natur sollten ausreichend Ruhe- und Sitzmöglichkeiten geschaffen werden. Bewegungsparcours oder Seniorenrundwege mit Kommunikationsinseln und öffentlich zugängliche Bewegungsstationen sollten weiter ausgebaut werden.
- Bindung der Altersgruppe an den Verein durch den Bau von Sportvereinszentren oder entsprechender Kooperationen (Sportpool).





### 3. WEITERE SPORTPOLITISCH RELEVANTE THEMEN

***In Ergänzung zu dem beschriebenen Konzept, existieren gesellschaftlich und sportpolitisch bedeutsame Querschnittsthemen, die in jeder Lebensphase wirken und bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen zwingend beachtet werden sollten.***



