

**LSV**Landessportverband  
Baden-Württemberg e. V.**Württembergischer  
Landessportbund e. V.**

Badischer Sportbund Freiburg e. V.

**Badischer  
Sportbund**

# SPORT in BW

Das Magazin des Sports in Baden-Württemberg

## Winterfreuden

Freestyle-Skifahren ist sehr populär geworden. Nun wurden sogar bei den 1. Olympischen Jugend-Winterspielen in Innsbruck die Besten in der Halfpipe- und Skicross-Diziplin gekürt.

## Aktives Altern

Für das Konzept „Sport mit Älteren“ unterstützt der WLSB seine Vereine mit speziellen Übungsleiterausbildungen und dem „Projekt Ruhestand“.

## Sportförderung

Der WLSB gewährt auch 2012 Zuschüsse für die Beschaffung von Sport- und Pflegegeräten. Die Richtlinien dafür finden Sie in diesem Heft.



Foto: GEPA

Unsere Partner

ORIGINAL  
**BENZ**<sup>®</sup>  
SPORT**SPORTSTÄTTENBAU**mastergreen<sup>®</sup>  
... Ihr Partner beim Sportplatzbau**Schwabengarage****DMZG**  
EINDRUCKSVOLLE MEDIEN  
BENZSTRASSE 8 • 70839 GERLINGEN**LOTTO**  
Baden-Württemberg **INTERCONNECT****SpOrt concept**  
Sportstätten für die Zukunft GmbH **POLIZEI**  
BADEN-WÜRTTEMBERG

# Das „Projekt Ruhestand“

Für den Sport mit Älteren braucht es Fachkräfte – der WLSB unterstützt die Vereine mit Konzepten, Übungsleiter-Ausbildungen und Beratungen

Das Jahr 2012 ist von der Europäischen Union zum „Europäischen Jahr für aktives Altern“ erklärt worden. Diese Initiative soll unter anderem dazu beitragen, ein gesundes Altern zu fördern und den älteren Mitbürgern helfen, eine aktive Rolle in der Gesellschaft zu übernehmen.

Für die Sportvereine ergibt sich jedoch nicht erst seit Beginn dieses Jahres die Frage: Wann gehört heutzutage jemand zu den „jungen Alten“, „Älteren“ oder gar zu den „Hochbetagten“? Schließlich bestimmen mehrere Faktoren das eigene und fremddefinierte Altersbild, u. a. Gesundheits- und Fitnesszustand, die familiäre, berufliche und soziale Situation des einzelnen. Der bekannte Spruch „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ trifft es da wohl noch am besten, wenn auch wissenschaftlich nicht fundiert. Statistisch belegt dagegen ist der Umstand, dass in unserer Gesellschaft die älteren Menschen zahlenmäßig zunehmen und sich das auch auf die Mitgliederstruktur in den Sportvereinen auswirkt. So stieg im Zeitraum von 2000 bis 2010 die Zahl der Mitglieder bei den Über-60-Jährigen von 2,5 Millionen auf 3,8 Millionen, eine Zunahme von 53 Prozent<sup>1</sup>. Für die Vereine seit Jahren eine besondere Herausforderung.

„50 – na und?!“ wird sich man-

<sup>1</sup> Quelle: DOSB-Broschüre „Mitgliederentwicklung im Sportverein“, Dez. 2011



**Nicht wenige Kursteilnehmer unter den Älteren möchten gern von Übungsleitern betreut werden, die auch etwa in ihrem Alter sind.**

Foto: Uwe Kolbusch

cher sagen, der sportlich noch gut mit 30- oder 40-Jährigen mithalten kann. Und genau diese Denkweise hat der Sportkreis Ostalb als Motto einer Initiative vorangestellt, die das „aktive“, sprich gesunde Altern fördern und die Sportvereine genauso wie jeden einzelnen dieser Altersgruppe jenseits der 50 motivieren soll.

## Zwei Fliegen mit einer Klappe

Die Sportvereine haben längst auf den demografischen Wandel und die veränderten Ansprüche der älteren Sporttreibenden reagiert und ihre Angebotspalette erheblich erweitert. Trotzdem bleibt auf diesem Gebiet des „aktiven Alterns“ noch einiges zu tun. Das weiß auch Elvira Menzer-Haasis, die für den Be-

reich „Sport mit Älteren“ zuständige Vizepräsidentin des WLSB. „Es wird für die Vereine noch auf Jahre hinaus eine vordringliche Aufgabe bleiben, die Älteren für den Sport zu gewinnen und sie mit entsprechenden Angeboten so zu motivieren, dass sie regelmäßig aktiv sind, damit etwas für ihre Gesundheit tun und sich auch sozial geborgen fühlen. Als Verband wollen wir die Vereine mit Bildungsangeboten und Konzepten dabei unterstützen.“

Zu den neuen Konzepten gehört das „Projekt Ruhestand“, das der WLSB gemeinsam mit der Universität Tübingen entwickelt hat. Dabei sollen Vereinsmitglieder angesprochen und motiviert werden, sich in ihrem beruflichen Ruhestand als Übungsleiter zu qualifizieren und dann in ihrem Verein

Warum nicht im Ruhestand eine Übungsleiter-Ausbildung absolvieren? Der Verein erhält auf diese Weise kompetente und lebenserfahrene Mitarbeiter. Foto: WLSB



## „Projekt Ruhestand“ – Ruhestand, Ehrenamt und Sportverein? Mach es zu (D)einem Projekt

Sie kennen den einen oder anderen fitten Ruheständler, den Sie für die Vereinsarbeit gewinnen wollen? Sie sind selbst im Ruhestand oder stehen kurz davor? Dann können Sie bei diesem Lehrgang erfahren, wie Sie das Thema Ruhestand am gewinnbringendsten für sich und Ihren Verein nutzen können.

Termin: Mo, 5. 3., bis Mi, 7. 3. 2012, Beginn: 10.30, Ende: ca. 15.00

Ort: Sportschule Ruit

Referenten: Prof. Dr. Ansgar Thiel (Sportsoziologe, Universität Tübingen) und WLSB-Lehrteam

Gebühr: 85 € (inkl. Buch „Projekt Ruhestand“), LG-Nr. 12/054

Teilnehmer: Personen mit oder ohne ÜL-Lizenz (vorzugsweise 50 plus)

Lizenzverlängerung: 20 LE für VM-Lizenz, ÜL-Lizenz C, Teilnahmezertifikat für nicht lizenzierte Personen.

# Ein fitter Langstreckler

**Dr. Dr. Lothar Albert hat als erster im WLSB 60 Sportabzeichen-Wiederholungen geschafft und kann auch sonst auf ein sehr „bewegtes“ Leben zurückblicken**

**W**elcher Schullehrer ist nach einem erfüllten Pädagogendasein im Rentenalter noch von dem Wunsch beseelt, sich wieder einen Hörsaal anzutun? Lothar Albert, Jahrgang 1931, ist so einer. Er promovierte zum ersten Mal als 63-Jähriger nach einem Pädagogik- und Soziologiestudium, drei Jahre später nach einem Philosophiestudium und habilitierte mit 75 an der Uni Tübingen (im Fach „Schulpädagogik“). Dort ist er aktuell noch im Verzeichnis der Hochschul-Lehrer als Privat-Dozent gelistet und zeigt dem akademischen Nachwuchs, wozu „Gruftis“ in der Lage sind. Soviel zur geistigen Fitness des Dr. phil. Dr. rer. soc. Lothar Albert. Was seine körperliche anbelangt: Im vergangenen Jahr erwarb er als 80-Jähriger zum 60. Mal das Deutsche Sportabzeichen – als einer von bislang 17 in ganz Deutschland.

Und in diesem Jahr das 61ste? „Ja, Schaun mer mal, wie's aussieht mit der Gesundheit und mit allem, vor hab' ich's“, sagt der umtriebige Sportsmann aus der Göge, einer markanten (Endmoränen-) Landschaft in Oberschwaben im Landkreis Sigmaringen. In dessen Hauptort Hohentengen gehört der vitale Senior seit vielen Jahren dem Freizeitsportverein an. Nicht nur selbst erworben hat Lothar Albert diese imponierende Zahl an Deutschen Sportabzeichen, abgenommen hat er sie auch – seit 42 Jahren als Prüfer im Kreis Tübingen und Sigmaringen, und er will es auch weiterhin tun.

## Ein „Sammler“ von Sportabzeichen

Doch mit dem einen Fitness-Nachweis pro Jahr hat sich der Unermüdliche nie zufriedengegeben. Seine Sportabzeichen-Sammlung

1995 erhält Dr. Lothar Albert den Ehrenpreis für lebenslanges Lernen aus der Hand des damaligen Bundesbildungsministers Dr. Jürgen Rüttgers. Unten: freiwillige Wehrübung als 65-Jähriger bei den Heeresfliegern im bayerischen Roth.

Fotos: privat/Bearbeitung U. Kolbusch



wird ergänzt durch das Deutsche Radsportabzeichen in Gold, für das der Rastlose 1977 in die Pedale trat: „Schnellfahren, Wanderfahrten, 300 Kilometer usw.“ Weitere Glanzstücke: das Goldene Leistungsabzeichen aus Liechtenstein (erworben 1973 und '75); auch bei den Nachbarn in Österreich erwarb er Gold in Form des Sport- und Turnabzeichens (1973/'74). Alberts erstaunte Reaktion auf die Frage, wie er denn dazu gekommen sei: „Nun, von Württemberg nach Österreich ist es ja nicht weit, da kann man mit dem Rad hinfahren, da kann man doch Urlaub machen.“ Die etwas andere Form der Erholung also, getreu seinem lebenslangen Motto: „Freizeit sinnvoll gestalten“.

## Extremsportler und Weltenbummler

Doch das ist noch längst nicht alles an Highlights im rastlosen (Sportler-)Leben des Dr. Dr. Albert. „Dazu muss man sagen, meine Spezialität liegt auf der Langstrecke“, leitet er die Aufzählung seiner sportlichen Abenteuer ein. So hat er eine Wanderung durch Skandinavien gemacht, alleine; 1972 durchquerte er in 10 Wochen, ebenfalls alleine, Ostafrika von Addis Abeba (Äthiopien) bis Kapstadt und machte dabei auch vor dem Kilimandscharo nicht halt. Es folgte eine weit längere Tour: von Teheran aus über Kabul, Kaschmir nach Nepal, dann über den Mekong nach Laos, runter nach Singapur, weiter nach Brunei, von dort nach Indonesien und über Sri Lanka zurück. Unser Tipp: Folgen Sie dieser Route einmal per Google Earth...! Da wirken

doch die 100 Kilometer beim weltweit größten Ultra-Marathon im schweizerischen Biel wie eine popelige Kurzstrecke – und am Bieler Event hat der Langstreckler Albert 21mal teilgenommen!

Damit nicht genug. „De 4 Daagse“ heißt ein Spektakel im niederländischen Nijmegen, ein Viertagesmarsch, an dem sich über 40.000 Gehfreudige aus über 60 Staaten beteiligen – mehrfach mit dabei: Lothar Albert! Das tägliche Marschpensum beträgt rund 40 Kilometer, beachtliche 160 km also in vier Tagen. Und wo wir gerade beim Militär sind: Als fitter 65-Jähriger nahm Lothar Albert an freiwilligen Wehrübungen der Bundeswehr teil, bei hartem körperlichen Einsatz. „Ich habe dort alles mitgemacht, auch die Abzeichen für Leistungen im Truppendienst.“

„Ruhestand“ – eine Vokabel, die gänzlich im sonst üppigen Wortschatz des Erziehungs-Wissenschaftlers zu fehlen scheint. Was also treibt ihn an und um, scheinbar nimmermüde zu laufen, zu marschieren, zu radeln, zu denken? Lothar Albert liefert die Maxime seines Handelns: „Damit man fit bleibt. Sport und die persönlichen Bemühungen um Fitness sehe ich als sinnvolle Ergänzung zu meiner wissenschaftlichen Arbeit. Körperliche und geistige Fitness beeinflussen sich gegenseitig.“ Darüber hinaus ist ihm die Vorbildfunktion, die seiner Meinung nach auch der Sport bieten sollte, ebenso wichtig.

Aber ein gewisser Ehrgeiz ist auch dabei? „Selbstverständlich, der soll auch sein, und man hat andere damit angespornt.“ Und weiter: „Ich habe mich gefreut, wenn ich andere, die kurz vorm Aufgeben waren, wieder motivieren konnte. Lieber helfen statt Ehrgeiz.“

Eines ist heute allerdings anders beim Nicht-Ruheständler Albert: „Was ich früher alleine gemacht habe – Reisen, Fernreisen – das wird jetzt mit der Familie gemacht.“ Im März geht es, gemeinsam, nach Persepolis im Iran.

Uwe Kolbusch

## Gesunder Geist in einem gesunden Körper

PD Dr. Dr. Lothar Albert ist 80 Jahre alt, wohnt in 88512 Mengen und ist Mitglied im Freizeitsportverein Göge Hohentengen. Seine erste Promotion erwarb er 1994 an der Universität Bremen, er habilitierte 2006 an der Universität Tübingen.

Neben der Fitness gehört es zu seinen Lebensprinzipien, dem Nächsten zu helfen, und das heißt für ihn auch Blut spenden. 2001 erhielt Lothar Albert nach 125maligem Aderlass die Goldene Blutspende-Ehrennadel. Auch als Buchautor ist er in Erscheinung getreten, überwiegend mit wissenschaftlichen Werken. Darüber hinaus hat er zwei Essays verfasst, einer erschien im Januar unter dem Titel „Schwierige Kinder in einer veränderten Welt.“

