

Aktiv & bewegt älter - Senior*innen Gesamtpaket in den Gemeinden im Bezirk Graz-Umgebung

Bausteine

- Generation 60+ möglichst lange aktiv und mobil halten
- Übungsleiter*innenakquise im Bezirk GRAZ-UMGEBUNG bzw. in den Gemeinden und Qualifizierung zur/m Übungsleiter*in für Senior*innensport im September 2026 in Stattegg
- Aktivnachmittag für die Senior*innen in den Gemeinden
- Regelmäßiges wöchentliches Bewegungsangebot für die Senior*innen in den Gemeinden

Wer rastet, der rostet – es ist so simpel und so wahr. Steirische SeniorInnen möglichst lange aktiv und bewegt zu halten ist daher die Devise.

Bewegung hat in jedem Alter positive Wirkungen auf Gelenke, Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem und auf die Psyche. Man muss es nur regelmäßig tun!

Gerade in der 2. Lebenshälfte sollten wir jede Gelegenheit nutzen, Bewegung und Sport in unser Leben einzubauen, um Alltagskompetenzen aufrecht zu erhalten, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

So wirken wir unserem Abbau- und Alterungsprozessen am besten entgegen!

Im gemeinsamen Projekt der SPORTUNION Steiermark in Zusammenarbeit mit dem Land Steiermark und dem Steirischen Seniorenbund, den lokalen Ortsgruppen des Steirischen Seniorenbundes und lokalen SPORTUNION Vereinen und den Gemeinden im Bezirk Graz-Umgebung wurde im Jänner 2026 mit einer Bewegungsoffensive für die ältere Generation gestartet.

So können wir in Zusammenarbeit mit den Gemeinden und Vereinen der zunehmenden Überalterung der Gesellschaft und einer prognostizierten Verdreifachung der Pflegekosten aktiv entgegenwirken.

Zielsetzung: aktive und bewegte ältere Generation – Neue Bewegungskultur im Alter

- ⇒ Bewusstseins-schaffung für mehr Bewegung im Alter
- ⇒ Sturzprophylaxe
- ⇒ Gesunderhaltung des Körpers
- ⇒ Steigerung der Alltagsfunktionalität
- ⇒ Strukturaufbau für Bewegung in den Gemeinden

- ⇒ Ressourcenschaffung durch Trainer*innenakquise und Übungsleiter*innenausbildung
- ⇒ Förderung durch die SPORTUNION Steiermark bzw. Gesundheitsfonds Land Steiermark

Komponenten der Bewegungsoffensive:

- ❖ **Senior*innensport Übungsleiter*innen-Ausbildung in Stattegg von 04.09. – 06.09.2026 => ausgebildete Übungsleiter*innen in den Gemeinden bzw. SPORTUNION Vereinen im Bezirk Graz-Umgebung zur Qualitätssicherung**
- ❖ Bewegungsnachmittag für die Ortsgruppen ab 2026 für die ältere Generation in den Gemeinden im Bezirk Graz-Umgebung
 - ⇒ Impulsvortrag „Bewegung als Jungbrunnen im Alter“
 - ⇒ Schnuppereinheiten „Verschiedene Bewegungsangebote“ und Sturzprophylaxe
 - ⇒ Kennenlernen von potentiellen Trainer*innen
 - ⇒ Abfrage der Bewegungsinteressen der älteren Generation
 - ⇒ Regelmäßige wöchentliche Bewegungsangebote für die ältere Generation in der Gemeinde
 - ⇒ Nennung der Starttermine der regelmäßigen Bewegungsangebote in den Gemeinden
- ❖ Bewusstseinsartikel in den Gemeindezeitungen / Websites
- ❖ Regelmäßige wöchentliche Bewegungseinheiten für die ältere Generation in den Gemeinden ab 2026
- ❖ Stärkung des Sportvereins und der Senior*innen-Gruppierungen
- ❖ Sportverein bzw. Ortsgruppe als Träger dieser Maßnahmen
- ❖ Förderung des Sportvereins und der Trainer*innen der Bewegungsangebote
- ❖ Beitrag zur Erhaltung der Selbständigkeit und Mobilität der älteren Generation
- ❖ Gesundheitsgewinn für die ältere Generation
- ❖ Langfristige Kosteneinsparung im Pflegebereich

Anmeldungen zur/m Übungsleiter*in für Senior*innensport bitte unter: https://sportunion-akademie.at/content/SPORTUNION_Akademie/ausbildungen/uebungsleiterinnen/st26206-uebungsleiterin_seniorensport/3405