

Leitbild des STB-Seniorensport-Vereins

Vision:

Unser Sportverein für Menschen ab der zweiten Lebenshälfte strebt danach, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu schaffen, in der ältere Menschen die Möglichkeit haben, durch regelmäßige körperliche Aktivität ihre Gesundheit zu verbessern und ein erfülltes Leben zu führen, im Einklang mit den Vorgaben der WHO für den Seniorensport.

Mission:

Unser Sportverein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen ab der zweiten Lebenshälfte ein ganzheitliches Sportangebot zu bieten, das Beweglichkeit, Kräftigung, Gleichgewicht und soziale Kontakte umfasst. Wir möchten Senioren die Möglichkeit geben, durch gezielte Übungen und Aktivitäten ihre körperliche Fitness zu verbessern, ihr Gleichgewicht zu stärken und soziale Kontakte zu pflegen, um ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Strategie:

1. Entwicklung und Durchführung eines breiten Sportangebots für ältere Menschen, welches die Vorgaben der WHO für den Seniorensport umfasst, einschließlich der Empfehlung von 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche.
2. Einbeziehung von verschiedenen Sportarten und Aktivitäten, die die Bedürfnisse und Interessen der Senioren berücksichtigen und ihnen ermöglicht, ihre körperlichen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern.
3. Einbeziehung von Gleichgewichts- und Koordinationsübungen in das Sportangebot, um das Sturzrisiko zu reduzieren.
4. Förderung von sozialen Aktivitäten und Veranstaltungen, um die Gemeinschaft innerhalb des Sportvereins zu stärken und den Austausch zwischen den Mitgliedern zu fördern.
5. Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten und anderen relevanten Akteuren, um ein ganzheitliches Konzept für den Seniorensport zu entwickeln und umzusetzen.
6. Schulung der Trainingsleiter im Umgang mit Senioren und deren spezifischen Bedürfnissen gemäß den Vorgaben der WHO für den Seniorensport.
7. Regelmäßige Evaluation und Anpassung des Sportangebots basierend auf den Vorgaben der WHO und dem Feedback der Mitglieder, um eine hohe Qualität und Wirksamkeit sicherzustellen