



Verein für Leibesübungen  
Rastede von 1859 e.V.

VfL Rastede e.V. • Schloßstraße 33 • 26180 Rastede

Gemeinde Rastede  
z.Hd. Herrn Henkel  
Sophienstr.

26180 Rastede

**Ihr Gesprächspartner:**

Dirk Hillmer  
Telefon: 04402/4492  
Handy: 01629799746  
e-mail: [dirk.hillmer2@googlemail.com](mailto:dirk.hillmer2@googlemail.com)

Rastede, den 20. Okt. 2015

**Sportentwicklung**

Guten Tag Herr Henkel,

vereinbarungsgemäß haben wir uns Gedanken zur Sportentwicklung in Rastede gemacht. Als Diskussionsgrundlage stellen wir Ihnen unsere Überlegungen zur Verfügung. Der Verein steht für Fragen und Gespräche jederzeit zur Verfügung. Wir bitten um wohlwollende Prüfung.

Mit sportlichen Grüßen

VfL Rastede von 1859 e.V.



Sport und mehr

Geschäftsstelle:  
Schloßstraße 33  
26180 Rastede  
Tel.: 04402 / 8 29 92  
Fax: 04402 / 98 84 85

Geschäftszeiten:  
Montag und Donnerstag  
von 14:30 - 17:30 Uhr

[www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de)  
[info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de)



## **Sportentwicklung in den nächsten Jahren in Rastede Anforderungen an den VfL Rastede**

Heute weiß man, dass sich Sport auf beinahe jeden Teil von Körper, Geist und Seele positiv auswirkt.

"Sport ist wirklich oft die beste Medizin", sagt Joachim Mester, Institutsleiter an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). "Und es ist nie zu spät, um anzufangen."

Dass körperliche Bewegung der Gesundheit zuträglich ist und bei vielen chronischen Erkrankungen die Selbstheilungskräfte des Körpers anzukurbeln vermag, ist längst bekannt.

### **Der Deutsche Bundestag hat heute das sogenannte Präventionsgesetz der Bundesregierung verabschiedet.**

Der VfL Rastede begrüßt das Präventionsgesetz und hält es für einen ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zum notwendigen Ausbau von Gesundheitsförderung und Prävention.

Der deutsche Sport wird durch das nun verabschiedete Gesetz als professioneller, verlässlicher und anerkannter Partner für das Gesundheitssystem bestätigt. Der VfL Rastede will weiterhin einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Volksgesundheit leisten und ihn auf der Basis dieses Gesetzes noch steigern.

Auf die Erwähnung gesundheitsspezifischer Bewegungsangebote im Gesetzestext und auf spezielle Maßnahmen wie SPORT PRO GESUNDHEIT und das REZEPT FÜR BEWEGUNG, werden im Begründungsteil des Gesetzes gewürdigt.

Mittels einer deutlichen Stärkung der Prävention will das Gesetz lebensstilbedingte Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Schwächen eindämmen und Menschen zu einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung animieren. Das Gesetz soll Grundlage sein, damit Prävention und Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen als gemeinsame Aufgabe aller Sozialversicherungsträger und aller relevanten Akteure in den Ländern und Kommunen ausgestaltet wird.

Der Sport ist nicht nur ein wichtiger und zuverlässiger Partner, sondern auch ein wichtiger Impulsgeber der Politik geworden.

Der VfL Rastede

- steht für die Gemeinschaft, Lebensfreude, Wertevermittlung und Gesundheit
- leistet mit vorhandenen Angeboten zu sozial verträglichen Gebühren einen wichtigen Beitrag für eine sozial gerechte Gesundheitspolitik
- spricht eine Vielzahl von speziellen Zielgruppen – von Frauen und Männern über Menschen mit Behinderungen bis hin zu sozial Benachteiligten – an
- sind wichtige Partner im Gesundheitssystem und leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesunderhaltung der Bevölkerung. Der Verein entwickelt sich zu gesundheitsfördernden Lebenswelten im umfassenderen Sinne, indem die Gesundheit zur Leitidee der Vereinskultur macht
- ist idealer Kooperationspartner für Betriebe, Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Seniorenheim etc.



## **Infrastruktur**

Wir können in der Gemeinde Rastede ja zum Glück die öffentlichen Sportstätten kostenfrei nutzen, aber die sind vorrangig an den Bedürfnissen der Schulen ausgerichtet. Sportunterricht bis 16.00 Uhr. Und wenn die gebundene Ganztagschule (KGS in der Planung) kommt, dürften die Hallen noch später dem Verein zur Verfügung stehen.

Wir haben keinen Einfluss auf das Ambiente oder die Sauberkeit. Und außerdem stehen die Hallen dem Verein nicht ausschließlich zur Verfügung.

Die Gesundheitssport-Angebote haben einen sehr hohen Stellenwert. In den letzten Jahren hat eine Bewusstseinsänderung stattgefunden.

50 Plus gibt es inzwischen sehr viele Gruppen. Und der demographische Faktor macht sich beim VfL bemerkbar. Neben vielen Kleinkindern kommen immer mehr Ältere in den Verein. Für die Älteren hat auch die Geselligkeit einen hohen Stellenwert. Erst Sport treiben, dann noch Klönen, das muss sein. Viele Sportangebote des Vereins sind mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet worden (z.B. Wassergymnastik, Fitness-Gymnastik u.a.), die von den Krankenkassen unterstützt werden. In einer Gruppe sollten maximal 15 Personen sein, da besonders Wert auf eine individuellen Bewegungskorrektur und Hilfestellung gelegt wird.

Wichtig sind auch aktuelle Trends wie ZUMBA, Cross-Fit. Nicht jeder kann das auf Anhieb und muss behutsam geführt werden, um sich nicht zu verletzen.

Stillstand ist kein Wort. Ständig suchen wir nach neuen Angeboten. Zum Beispiel für Menschen, die nicht mehr mobil sind (Sport im Altenheim Mühlenstr. ) wird auch Hocker- und Handgymnastik, die beispielsweise die Greiffähigkeit stärken soll, aufgelegt.

Innovation hat auch viel mit Kooperation zu tun. So arbeiten wir mit Krankenkassen, dem THC ?  
zusammen.

Wir wollen Patienten zum lebenslangen Sporttreiben motivieren.

Die Stärkung der Gesundheitsförderung und der gesundheitlichen Prävention steht seit Jahren im Fokus der Bundesregierung. Maßnahmen der Gesundheitsförderung und der Prävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und dazu beitragen, den Risikofaktoren für unterschiedliche Volkskrankheiten zu begegnen. Ein Risikofaktor, der herausgehoben für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist, heißt mangelnde Bewegung.

Der VfL möchte die Rahmenbedingungen verbessern, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen und die Menschen ein mehr an Bewegung zu ermöglichen. Die erfolgreiche Arbeit des Vereins muss unterstützt werden. Er leistet einen unbestreitbaren großen Beitrag zur Gesundheitserhaltung.

## **Integration**

Bewegung, Spiel und Sport haben eine elementare Bedeutung für die physische, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der Mangel an körperlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen zu einem Rückgang der körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit sowie zu Übergewicht bzw. Adipositas führt. Gründe hierfür sind der allgemeine Rückgang von Bewegungs- und Spielflächen, die „Verhäuslichung“ von Freizeit (verstärkter Medienkonsum), falsche Ernährung und veränderte Lebensgewohnheiten.



Bewegung ist ein elementares Bedürfnis von Kindern. Für ihre körperliche und geistige Entwicklung ist Sport von großer Bedeutung. Durch vielseitige Bewegungsanregungen sollen die Kinder Erfahrungen mit sich und ihrer Umwelt machen. 20% der Kinder haben heute schon Koordinationsprobleme, sie kennen Sport nur vom Fernsehen. Unsere Kinder haben Spaß an Sport und Spiel und **machen mit**.

Der Verein muss die Sportangebote weiter ausbauen, um letztendlich auch den Bedarf abzudecken. Für einige Gruppen ( insbesondere Kinderturnen ) können keine neuen Mitglieder mehr aufgenommen werden - sehr zum Ärger der Eltern; Anspruchsdenken -, da die Gruppen voll besetzt sind und für neue Gruppen nicht ausreichend Sportstätten zu Verfügung stehen. Sicherlich gibt es freie Zeiten in der Mittagszeit oder von maximal einer Stunde oder am Wochenende, aber dafür sind keine ehrenamtlichen Übungsleiter zu finden. In der Mittagszeit werden Sportangebote sowohl von den Älteren als auch von Kleinkindern nicht angenommen. Hauptberufliche Übungsleiter können aus Kostengründen nur in einem geschlossenen Block tätig werden.

### Statistik, Entwicklung von 2009 bis 2014, bzw. Hochrechnung auf das Jahr 2030

(Zahlen 2030 aus Wegweiser Kommune)

| Gemeinde Rastede<br>(Quelle: statistische Jahrbuch der Gemeinde)           |        |                           |                             | Vfl Rastede     |        |       |                  |
|--|--------|---------------------------|-----------------------------|-----------------|--------|-------|------------------|
|  | Anzahl |                           | % -Entwicklung              |                 | Anzahl |       | % -Entwicklung   |
|  | 2009   | 2014                      |                             |                 | 2009   | 2014  |                  |
| Bewohner   | 20.667 | 21.447                    | + 4% (780)                  | Mitglieder      | 2.226  | 2.289 | + 3% (63) *      |
| Geburten   | 119    | 163                       | + 37% ( 44)                 |                 |        |       |                  |
| Kindergarten   | 689    | 729                       | + 6% ( 40)                  |                 |        |       |                  |
| Bis 2030 wird ein Zuwachs erwartet auf :<br>(Quelle: Bertelmanns-Stiftung) |        | 22.347<br>2030:<br>21.950 | + 4,2% (900)                |                 |        |       |                  |
| Anteil unter 18-jährige  |        |                           | 17,6%<br>bis 2030 auf 16,1% | Alter =< 6 Jh.  | 206    | 249   | +21% (43) **)    |
| Anteil 65- bis 79-jährige  |        |                           | 16,7%<br>bis 2030 auf 20,1% | Alter => 60 Jh. | 437    | 494   | +13% (57)        |
|  |        |                           |                             | Alter 7-14 Jh.  | 484    | 382   | -21% (-102) ***) |

#### Hinweis:

\*) Im Jahr haben wir durchschnittlich 300 Abgänge und 300 Zugänge.

\*\*\*) Im ersten Halbjahr 2015 haben wir 60 Neuanmeldung in der Altersstufe.

Die hohe Geburtenrate macht sich beim Verein bemerkbar.

\*\*\*) In dieser Altersstufe macht sich sehr deutlich der Nachmittagsunterricht bemerkbar.

Mit dem demografischen Wandel werden Zahl und Anteil junger Menschen deutlich sinken. Ebenso nimmt das Gewicht der Personen im erwerbstätigen Alter zwischen 20 und 65 Jahren von etwa 2020 an erheblich ab. Dementgegen werden die Menschen über 65 Jahre mehr, in einer Kurve, die vor allem zwischen 2020 und 2035 steil verläuft. Hochaltrige wachsen zu einer großen Altersgruppe. Im Jahr 2060 wird jeder siebte Mensch über 80 sein. (o.a. Daten beziehen sich aus dem Sportentwicklungsbericht 2015 des DOSB)

Die Vergabe neuer Baugrundstücke durch die Gemeinde Rastede, vorrangig an Familien mit Kindern, hat natürlich Auswirkung auf die Mitgliederentwicklung im Sportverein.



### **Leistungen, die der Verein ausbauen bzw. schaffen will:**

#### **A) Ausbau / Erweiterung der bestehenden Angebote, um dem Bedarf gerecht zu werden**

- neue Kindersportgruppen am Nachmittag
- Schaffung neuer Seniorengruppen, demographische Entwicklung
- Herzsport
- Integration Flüchtlinge, Migranten, Asylbewerber

#### **B) Neue Sportangebote im Leistungskatalog aufnehmen für**

- Schlaganfall – Patienten
- Demenzkranke
- Behinderte

#### **C) Reha-Sport für Kinder**

- haltungsgefährdete, körperliche Leistungsschwäche zeigen
- motorisch gehemmte Koordinationsschwächen
- verhaltensauffällige Kinder
- psychomotorische Entwicklungsstörungen

#### **D) Kooperation**

- Schule
- Kindergarten

#### **E) Sporträume werden vielfältiger**

- Eine älter werdende Gesellschaft wird zum einen den Sportraum Natur stärker nachfragen und benötigt zum anderen kleinere und qualitativ hochwertige sowie multifunktionale Räume. Gleichzeitig besteht die "klassische" Sportanlagennachfrage derjenigen, die mit "ihrer" Sportart gealtert sind. Bei Neubau- bzw. Umbau- oder Sanierungsmaßnahmen sind diese sich verändernden Anforderungen stärker als bisher zu berücksichtigen.

Die o.a. Angebote sind nur möglich mit gut ausgebildeten Übungsleitern. Teilweise muss ein Arzt beim Übungsbetrieb mit dabei sein.

Die vorgenannten Angebote sollen nach Möglichkeit über Tag durchgeführt werden, damit den Berufstätigen die Hallen am Abend zur Verfügung stehen.

Das Sportforum des VfL Rastede ist täglich ab 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis max.

22.00 Uhr belegt. Am Sonntag ist die Halle ab 17.30 bis 21.30 Uhr belegt. An den Wochenenden

finden wiederholt verschiedenen Tagungen der Fachverbände / des Kreissportbundes im Forum statt.

Unter anderem wird das Forum monatlich genutzt durch den Arbeitskreis „Beirat Kommunalmarketing“.

Das Forum ist ausschließlich für den Gesundheitssport gebaut worden.