Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Artikel: Aus der Berufspraxis

Autor: Hegg, Moritz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993284

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dem Seniorensport wird gemäss Prognosen von Fachleuten ein grosses Wachstum prophezeit. Für die Sportlehrer könnte sich ein interessanter und lukrativer Arbeitsmarkt öffnen.

Moritz Hegg

Marktsegment für Sportlehrer

Aus der Berufspraxis

Momentan fehlt es auf dem Gebiet des Seniorensports an Strukturen und Erfahrungswerten. Eigentlich gäbe es vom Potential her bereits genug Menschen ab 50, welche sich sportlich betätigen möchten, womit man bestimmt verschiedenenorts 100prozentige Stellen für Sportlehrer schaffen könnte. Eine Vollzeitstelle wird man jedoch selten in einem Inserat vorfinden. In harter Kleinarbeit muss deshalb versucht werden, aus vielen kleinen Stückchen ein Ganzes zu machen.

Die Realität sieht noch anders aus, weil sich diese «bewegungsfreudigen Senioren» nicht so einfach aquirieren lassen und weil man auf die Bedürfnisse der einzelnen zu wenig eingegangen ist. Wo liegt denn nun der Hase im Pfeffer? Weshalb ist es nicht so einfach, den Seniorensport kommerziell zu betreiben?

Aufgrund von Erfahrungen mit einer eigenen Gruppe möchte ich ein Vorgehen aufzeigen, das dazu führen kann, selbst erfolgreich eine oder mehre Seniorensportgruppen ins Leben zu rufen.

Zielvorstellung

Ich brauche eine genaue Vorstellung, was ich mit einer Gruppe erreichen will: Gymnastikgruppe, Spielgruppe, Krafttraining, Laufen, Schwimmen, individuelles Rückenaufbautraining usw. Was für eine Gruppe soll es geben: Männer, Frauen, eine gemischte Gruppe oder gar Einzeltraining? Biete ich den Unterricht 1mal, 2mal wöchentlich, in Form eines Seminars oder Kurses an?

Analyse des IST-Zustandes

Besteht bereits eine Gruppe? Wo? Sind Räumlichkeiten vorhanden (Turnhalle, Aula usw.)? Ist der Bedarf auf meinem Gebiet schon abgedeckt? Muss ich einen eigenen Verein gründen?

Bedürfnisabklärung

Welches sind die Bedürfnisse meiner zukünftigen Kunden? Ist mein Angebot überhaupt gefragt? Lohnt es sich, eine Informationsveranstaltung zu organisieren?

Finanzierung

Wieviel kostet die Teilnahme für den Konsumenten? Wieviel will ich daran verdienen? Ist der Teilnahmebetrag zu hoch oder zu tief? Stimmt das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag?

Realisation

Senioren brauchen viele Informationen. Dies hilft Ihnen, sich bereits eine Übersicht zu schaffen, was genau auf sie zukommt. Ein Vertrauensverhältnis zwischen dem Sportlehrer und dem Teilnehmer ist von grösster Wichtigkeit. Es genügt nicht, irgendwo eine Ausschreibung zu machen, es fände in Halle X ein Spielnachmittag für Senioren statt. Kaum jemand ginge hin, es ist schlicht zu unpersönlich! Als Gründer solcher Gruppen muss ich mit allen Mitteln versuchen, die zukünftigen «Sportler» persönlich kennenzulernen und anzusprechen, bevor der Betrieb losgeht. Das Vertrauensverhältnis muss von allem Anfang an gewährleistet sein.

Die Hemmschwelle, sich einer Sportgruppe anzuschliessen, ist für die meisten älteren Menschen zu gross, wenn sie nicht genau wissen, wer leitet und was da genau gemacht wird. Ist jedoch Senior oder Seniorin einmal von der Leitperson überzeugt, so werden sie treue Mitglieder sein. Es wird auch enstprechend geschätzt und honoriert werden, wenn sich der Sportlehrer wirklich Mühe gibt. Dieses Feedback erhält man nirgends so stark wie bei der Arbeit mit Senioren. Dies wiederum hat zur Folge, dass es enorm Spass macht, mit dieser Altersgruppe zu arbeiten.

Unter dem Aspekt des Vertrauens läuft die Sicherheit des Seniors Hand in Hand. Fachwissen und Verständnis für den Sport mit älteren Menschen gibt den Teilnehmenden Rückhalt und Unterstützung. Besteht die Gruppe einmal, so ist Konstanz und Einfühlsam-

Spass, mit dieser Altersgruppe zu arbeiten.

Moritz Hegg ist diplomierter Sportlehrer ESSM und als freischaffender Leiter im Seniorensport tätig.

keit von seiten der Leitenden wichtig. Die Verantwortung ist gross, und das Risiko für die Sicherheit muss realistisch beurteilt werden können. Ständige Anpassung an die jeweilige Situation ist in diesen teilweise stark heterogenen Gruppen eine grosse Anforderung. Schliesslich unterrichtet man Menschen, die alle eine lange Biographie haben und viel Wissen, Persönlichkeit und Erfahrungen mitbringen.

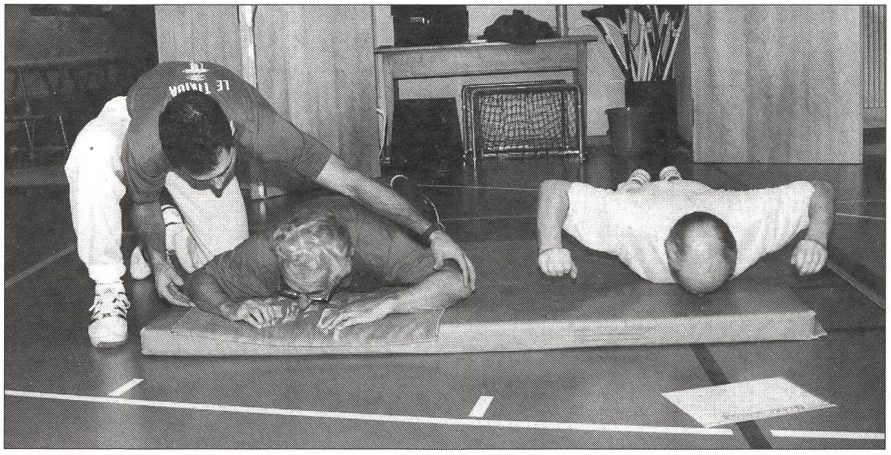
Die individuelle Betreuung vor, während und nach der Lektion ist ein Muss. Die Motivation älterer Menschen, einen kleinen Teil ihres Lebensabends in einer Sportgruppe zu verbringen, liegt oft darin, ihr Selbstwertgefühl zu steigern, Erfolgserlebnisse zu haben. Warum nicht sich selbst beweisen, dass man der natürlichen Abnahme der Leistungsfähigkeit entgegenwirken will und sich damit selbst eine Freude zu bereiten? Ein geselliges und gemütliches Zusammensitzen nach der Aktivität ist daher wichtig und sehr interessant, weil so der Austausch von Erlebtem praktiziert werden kann. Diesem Punkt muss insofern Rechnung getragen werden, weil bei den meisten der Leistungsgedanke stark in den Hintergrund gerückt ist und mit dem Gedanken der Bewegung zur Gesundheitserhaltung und des Wohlbefindens ausgetauscht worden ist. Es existiert also immer nur eine individuelle und angepasste «Leistungsgrenze». Es erfordert ein «Aus-sich-Heraustreten» um zu entdecken, was für die Teilnehmer von Wichtigkeit und Interesse ist. Erst dann kann man beurteilen, was er/sie leisten will und vor allem kann.

Man muss immer wieder das Gespräch suchen, zuhören können und versuchen, auf die Bedürfnisse einzugehen. Viele haben ihr Leben lang nie Sport getrieben und haben schon deshalb eine ganz andere Auffassung von Leistung und Bewegung, respektive sportlicher Betätigung.

Schwimmen – eine wertvolle Ergänzung.

Weitere Möglichkeiten

Aus einer bestehenden Gruppe lässt sich das Angebot ausbauen. Warum nicht zusätzlich noch Schwimmen, funktionelle Gymnastik oder gar einen Walkingkurs anbieten? Meist lassen sich die Leute für mehrere Aktivitäten begeistern. Daraus lassen sich wieder neue Interessenten gewinnen. Profitieren kann man dabei von den bereits vorhandenen Mitgliedern, denn diese werden für Sie als guten, seriösen und vertrauenswürdigen Sportlehrer Werbung machen. Die Mund-zu-Mund-Propaganda ist auf diesem Gebiet die allerwichtigste.



Individuell angepasste Leistungsgrenzen.

Anforderungen

Die heutige Welt ist geprägt durch rasche Veränderungen. Wandlungen geschehen in Windeseile. Trends kommen und gehen. Technologie, Modetrends, Sportangebote, High-Tech-Geräte werden immer schneller durch neue abgelöst. Aber Achtung! Der Seniorensport braucht wohl viel Abwechslung und Erneuerungen, primär jedoch ist Beständigkeit gefragt. Senioren brauchen eine gewisse Regelmässigkeit im Ablauf ihrer Tätigkeit. Mit einer Beharrlichkeit wird trainiert, wie sie bei Jugendlichen häufig gar nicht mehr vorkommt. Die Jungen sind sich an den ständigen Wechsel von Trends, Mode, Technik usw. gewöhnt. Durch den Anreiz von hundert verschiedenen Freizeit- und Sportmöglichkeiten verlernen sie oftmals, das eminent wichtige Üben. Es braucht eben eine gewisse Beharrlichkeit, um regelmässig zu trainieren, auch wenn man überhaupt keine Lust dazu hat. Bestehendes noch besser machen, anstatt ständig von einer Animation zur anderen zu gehen und sich lediglich dem Konsumverhalten hinzugeben! Dieser Wertvorstellung, wie auch verschiedenen anders angelegten Motivationen vieler Senioren, sollte nach Möglichkeit Rechnung getragen werden. ■