

# Motive der Senioren zum Sporttreiben

- 👍 Gesundheit / Wohlbefinden
- 👍 körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit
- 👍 Widerstandsfähigkeit (gegenüber Erkrankungen)
- 👍 Geselligkeit / Kontakt / Anschluss an eine Gruppe
- 👍 Ausgleich / Abwechslung
- 👍 Spaß / Freude an Bewegung



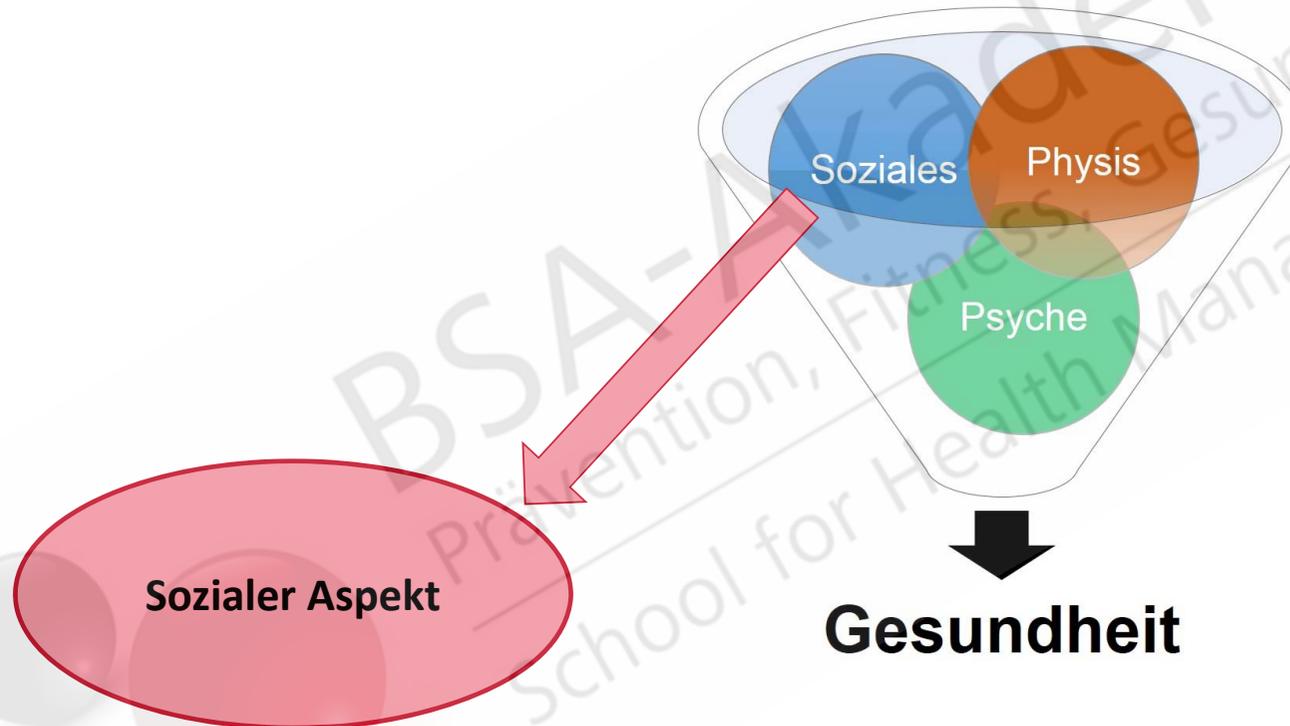
(© BSA/DHfPG)

# Barrieren im Sport

---

1. Angst vor Überlastung
2. Sport macht keinen Spaß
3. Bereits bestehende gesundheitliche Einschränkungen
4. Keine geeigneten Möglichkeiten zum Sporttreiben
5. Die Meinung, Sport ist nur etwas für junge Leute
6. Soziale Ängste
7. Angst vor Verletzungen

# Gruppentraining mit Senioren



# Zielgruppen im Seniorensport

1. Sportlicher Anfänger / Neueinsteiger
2. Wiedereinsteiger (nach langer sportlicher Abstinenz)
3. Geübter Sportler
4. Lebenslang Sporttreibender (evtl. ehemals wettkampforientiert)
5. Risikosportler



(© BSA/DHfPG)

# Inhalte des Trainings mit Senioren I

---

