

Deutscher Turner-Bund e.V.
Dr. Michaela Werkmann (Vorständin)

Frankfurt, 30. April 2026

Schriftliche Stellungnahme

zur Sitzung des Ausschusses für Sport und Ehrenamt des Deutschen Bundestages am 6. Mai 2026

zum Thema

„Seniorenport: Bedeutung von Bewegung für Gesundheit und Teilhabe in einer alternden Gesellschaft“

vorgelegt vom

Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB)

Vorbemerkung

Mit 5,28 Millionen Mitgliedern ist der Deutsche Turner-Bund (DTB) nicht nur der zweitgrößte deutsche Spitzensportverband, sondern mit **rund 1,23 Millionen Mitgliedern im Alter ab 60 Jahren** zugleich der **größte Seniorensportverband Deutschlands**. In bundesweit 16.035 Vereinen, organisiert in 22 Landesturnverbänden, bildet der DTB eine tragende Säule des organisierten Sports und des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Er vereint vielfältige Aufgaben und Arbeitsfelder, wobei neben dem Spitzensport und dem Kinder- und Jugendbereich insbesondere der Breiten-, Fitness- und Gesundheitssport einen zentralen Schwerpunkt darstellt.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Alter erheblich an gesellschaftlicher und (sport-)politischer Bedeutung. Bewegung ist dabei ein zentraler Aspekt und entsprechende Angebote für ältere Menschen werden künftig eine noch stärkere Rolle im organisierten Sport einnehmen. Bewegung ist ein zentraler Faktor für den Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im höheren Lebensalter. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zur Prävention von Erkrankungen bei, erhält Mobilität und Leistungsfähigkeit und stärkt zugleich die soziale Teilhabe und wirkt Einsamkeit im Alter entgegen.

Sport und Bewegung älterer Menschen kommt innerhalb des DTB eine herausragende Bedeutung zu. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der DTB sowie die zahlreichen Turn- und Sportvereine den Begriff „Seniorenport“ aufgrund der hohen Heterogenität der Zielgruppe bewusst weit fassen. Denn eine angemessene und nicht stigmatisierende Ansprache stellt einen wichtigen Zugang zur Zielgruppe dar und trägt dazu bei, den vielfältigen

Lebenssituationen sowie unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und individuellen Bedürfnissen im Alter gerecht zu werden.

Die steigende Relevanz für Maßnahmen zeigt sich auch in der Mitgliederentwicklung des DTB: Der Anteil der Menschen ab 60 Jahren hat sich seit 2000 nahezu verdoppelt (12,2 % auf 23,2 % im Jahr 2025). Turn- und Sportvereine sind dabei weit mehr als reine Bewegungsanbieter: Sie sind soziale Begegnungsorte, Akteure im präventiven Bereich sowie zentrale Strukturen für Teilhabe und Lebensqualität im Alter. Damit sind sie unverzichtbare Partner für eine zukunftsfähige Sport-, Gesundheits- und Sozialpolitik in einer alternden Gesellschaft.

Der DTB engagiert sich in diesem Handlungsfeld systematisch und nimmt seine gesellschaftliche Verantwortung mit höchsten qualitativen Standards wahr. Innerhalb der Turnstrukturen bestehen vielfältige Erfahrungen in der Entwicklung und Umsetzung zielgruppenspezifischer Angebote und Programme sowie in der Aus- und Fortbildung. Ein zentrales Good-Practice-Modell stellt das Projekt [„Im Alter AKTIV und FIT leben \(AuF leben\) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“](#) dar, welches die Förderung von Bewegung im Alter systematisch in kommunale Strukturen integriert und dabei die enge Zusammenarbeit von Sportvereinen, Kommunen und weiteren lokalen Akteuren in den Mittelpunkt stellt. Darüber hinaus schafft der DTB vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Teilhabe älterer Menschen am Sport. Großveranstaltungen wie die [Welt-Gymnaestrada](#) sowie das [Internationale Deutsche Turnfest](#) bieten mit zielgruppenspezifischen Formaten besondere Beteiligungs- und Erlebnisräume für ältere Teilnehmende. Dies zeigt sich auch in der starken Beteiligung in der Praxis: Bei der Welt-Gymnaestrada 2023 nahmen bspw. 474 Personen ab 60 Jahren aus 128 Vereinen teil, 2019 waren es 537 Personen aus 149 Vereinen. Am Turnfest 2025 haben insgesamt 5.280 Teilnehmende im Alter von 60 Jahren und älter teilgenommen, davon 814 Personen in 39 Wettkämpfen.

Die Zahlen verdeutlichen, dass auch der leistungsorientierte Bereich (Wettkampfformate) im höheren Lebensalter einen Teil der Angebotslandschaft darstellt, wenn auch nicht im Vordergrund stehend. Im Turnen bestehen entsprechende Angebote, die auf großes Interesse stoßen und gut angenommen werden (z. B. Deutsche Seniorenmeisterschaften). Im Jahr 2025 fanden bspw. 25 Wettkämpfe statt, mit 26 bis 367 Teilnehmenden je Veranstaltung (insgesamt: 1.442 Teilnehmende). Wettkampfformate werden aktuell in elf Sportarten angeboten (z. B. Gerätturnen, Gymnastik, DTB-Dance), wobei sowohl die Nachfrage zur Teilnahme als auch die Anzahl der beteiligten Sportarten eine steigende Tendenz aufweisen. Die Formate bieten älteren Menschen die Möglichkeit, sich individuelle Ziele zu setzen, Leistungsfähigkeit zu erhalten und persönliche Erfolge zu erleben. Gleichzeitig leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Motivation für regelmäßiges Training sowie zur Förderung von Gesundheit und sozialer Teilhabe. Sie verdeutlichen damit: Leistungsorientierung ist auch im Alter möglich und sinnvoll – eingebettet in einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Freude an Bewegung, Gemeinschaft und Gesundheit im Mittelpunkt stehen.

Aktuelle Situation, Herausforderungen und Bedarfe

Bewegungsangebote für ältere Menschen stellen – wie einleitend erläutert – bereits heute einen zentralen Bestandteil der Vereinslandschaft innerhalb des DTB dar und sind flächendeckend in den Turn- und Sportvereinen verankert. Im Zuge des demografischen Wandels gewinnen spezifische Angebote kontinuierlich an Bedeutung und werden zukünftig eine noch wichtigere Rolle im organisierten Sport einnehmen – sowohl in den einzelnen Vereinen als auch im Kontext von regionalen, nationalen und internationalen (Breiten-) Sportveranstaltungen. Hierbei wird es zum einen darauf ankommen bereits aktive ältere Menschen möglichst lange in Bewegung zu halten und zum anderen inaktive ältere Menschen (wieder) für regelmäßige Bewegung zu gewinnen. Darauf müssen sich Vereine strategisch einstellen und in dieser Entwicklung durch die übergeordneten Verbände unterstützt werden. Zudem müssen Sportveranstaltungen explizite Angebote für die Zielgruppe älterer Menschen gestalten.

Mit dieser Entwicklung gehen jedoch vielschichtige Herausforderungen einher. Aus Sicht der älteren Menschen bestehen weiterhin Zugangsbarrieren, etwa durch gesundheitliche Einschränkungen, Mobilitätsprobleme, soziale Isolation oder eine zunehmende Komplexität von Informations- und Kommunikationswegen. Gleichzeitig erschwert die große Heterogenität der Zielgruppe eine einheitliche Ansprache und erfordert differenzierte und niedrighschwellige Angebotsstrukturen.

Für die Vereine bedeutet dies, ihre Angebote stärker zu individualisieren und qualitativ weiterzuentwickeln, bei gleichzeitig steigenden Anforderungen an Personal, Qualifikation und Organisation. Dies geschieht unter zunehmend herausfordernden Rahmenbedingungen, etwa durch den Mangel an qualifizierten Übungsleitenden und ehrenamtlich Engagierten, durch begrenzte infrastrukturelle Ressourcen sowie durch wachsende Anforderungen an Kooperation und Vernetzung auf kommunaler Ebene.

Auch die Verbände stehen vor der Aufgabe, diesen Transformationsprozess aktiv zu gestalten. Sie müssen den demografischen Wandel im Sport systematisch begleiten, ihre Unterstützungs- und Qualifizierungsstrukturen weiterentwickeln und zugleich mit begrenzten personellen und finanziellen Ressourcen umgehen. Hinzu kommen steigende Anforderungen an Vernetzung, Positionierung im Bereich der Gesundheitsförderung sowie die Sicherstellung nachhaltiger Strukturen jenseits kurzfristiger Projektlogiken.

Insgesamt zeigt sich, dass die Weiterentwicklung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen eine gemeinsame Aufgabe aller Ebenen des organisierten Sports darstellt.

Aus diesen Herausforderungen ergeben sich aus Sicht des DTB konkrete Bedarfe, die im Folgenden dargestellt werden:

Für ältere Menschen:

- **Ausbau niedrighschwelliger und wohnortnaher Bewegungsangebote** zur Reduzierung struktureller Zugangsbarrieren und Verbesserung der Erreichbarkeit, insb. auch im ländlichen Raum.
- **Differenzierte und zielgruppengerechte Angebotsformate** zur Berücksichtigung der heterogenen Bedürfnisse hinsichtlich Gesundheit, Fitness und Lebenslage

- **Gezielte Ansprache und Aktivierung inaktiver Zielgruppen** insbesondere von sozial isolierten oder bislang sportfernen älteren Menschen
- **Stärkung sozialer Teilhabe durch Sport** zur Reduzierung von Einsamkeit und Förderung von Gemeinschaftserleben sowohl durch Bewegung als auch durch ehrenamtliches Engagement

Für Vereine:

- **Unterstützung bei der Entwicklung differenzierter Angebotsstrukturen** zur Anpassung an die wachsende und heterogene Zielgruppe älterer Menschen
- **Stärkung kommunaler Einbindung und Vernetzung** zur besseren Integration in lokale Gesundheits- und Sozialstrukturen
- **Qualifizierung und Gewinnung von Übungsleitenden** insbesondere mit Kompetenzen im Bereich Gesundheit, Prävention und Arbeit mit älteren Menschen
- **Stärkung des Ehrenamts** durch Entlastung, Anerkennung und neue Engagementformen

Für Verbände:

- **Klare politische Positionierung im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention** zur Stärkung der Wahrnehmung des organisierten Sports als zentraler Akteur im Bereich Bewegung im Alter
- **Ausbau nachhaltiger Vernetzungsstrukturen** insbesondere mit Akteuren aus Gesundheit, Pflege und Kommunen
- **Langfristig gesicherte und planbare Finanzierungsstrukturen** zur Vermeidung kurzfristiger Projektlogiken und Sicherstellung nachhaltiger Entwicklung, insbesondere auch bei der (öffentlichen) Förderung von Sportveranstaltungen.
- **Weiterentwicklung von Aus- und Fortbildungssystemen** zur Qualifizierung von Fachkräften im Bereich Bewegung im Alter
- **Intensivierung der Vereinsberatung**, z. B. durch Good-Practice-Ansätze sowie praxisnahe, zielgerichtete und ressourcenschonende Unterstützung

Forderungen an die Politik

Aus den genannten Herausforderungen und Bedarfen leitet der DTB folgende fünf zentrale Forderungen ab:

1. Anerkennung und Stärkung von Bewegung im Alter als Teil der Daseinsvorsorge

- Anerkennung von Bewegung und Sport als wesentlicher Bestandteil gesunden Alterns
- Stärkere Verankerung des organisierten Sports in der Gesundheits-, Pflege- und Sozialpolitik
- Systematische Einbindung von Sportvereinen in Präventionsstrategien

2. Schaffung nachhaltiger Förderstrukturen

- Langfristige, planbare finanzielle Finanzierung statt kurzfristiger Projektförderung
- Stärkung der institutionellen Förderung von Verbänden und Vereinen
- Stärkung der Förderung von Breitensportveranstaltungen durch Anerkennung des gesellschaftlichen Mehrwertes, auch für die Zielgruppe der Älteren

3. Stärkung kommunaler Vernetzung und Zusammenarbeit

- Verbindliche Einbindung von Bewegung und Sport in kommunale Gesundheits- und Sozialstrategien
- Stärkung der Rolle von Vereinen als Partner vor Ort

4. Sicherung sozialer Teilhabe

- Programme gegen Einsamkeit durch Sport und Bewegung
- Spezifische Ansprache bislang unterrepräsentierter Gruppen
- Verbesserung der Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement

5. Verbesserung der Infrastruktur

- Investitionen in barrierefreie und altersgerechte Sportstätten
- Sicherstellung von wohnortnahen Bewegungsräumen, insb. im ländlichen Raum

Fazit

Bewegungsangebote für ältere Menschen sind ein unverzichtbarer Bestandteil einer zukunftsfähigen Gesellschaft. Sie leisten einen maßgeblichen Beitrag zur Gesundheit, Lebensqualität, Selbstständigkeit und Teilhabe im Alter und wirken zugleich präventiv gegen soziale Isolation und gesundheitliche Einschränkungen.

Der DTB nimmt als Teil des organisierten Sports mit seinen flächendeckenden Angeboten in den Turn- und Sportvereinen eine zentrale Rolle in diesem Handlungsfeld ein. Damit ist er ein wichtiger Akteur für die Förderung von Gesundheit und gesellschaftlicher Teilhabe in einer alternden Gesellschaft. Um dieses Potenzial langfristig auszuschöpfen, bedarf es einer stärkeren strukturellen Verankerung von Bewegung im Alter im gesamtgesellschaftlichen Kontext sowie einer verlässlichen und nachhaltigen Unterstützung der Sportvereine und -verbände. Nur so können bestehende Angebote gesichert, weiterentwickelt und an die zukünftigen Anforderungen einer älter werdenden Gesellschaft angepasst werden.