

## Stellungnahme

zur Sitzung des Ausschusses für Sport und Ehrenamt am 06. Mai 2026  
zum Thema: „Senioren-sport: Bedeutung von Bewegung für Gesundheit  
und Teilhabe in einer alternden Gesellschaft“

### Landessportbund Berlin e.V. – wer wir sind

Der Landessportbund Berlin, der am 29. Oktober 1949 als Sportverband Groß-Berlin ins Leben gerufen wurde, bildet das pulsierende Herz des Berliner Sports. Wir vereinen die dynamischen Sportfachverbände, engagierte Breitensportvereine und die aktiven Bezirkssportbünde in Berlin, um eine lebendige und vielfältige Sportkultur zu fördern. Als Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbunds sind wir der Dreh- und Angelpunkt, der Sportvereine in Berlin vernetzt und stärkt.

Als **Dachverband** für unsere **83 Mitgliedsorganisationen** – Fachverbände inklusive zwölf Bezirkssportbünde, die etwa **2.300 Vereine** mit **822.294 Mitgliedschaften** repräsentieren – sind wir die Stimme des Berliner Sport.

**Mit Herzblut und großem Engagement** koordinieren wir alle Aktivitäten im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport wie auch im Leistungssport. **Bewegung und Sport ist eine Einladung an alle** – von den Kleinsten bis zu den Ältesten unserer Gesellschaft. Damit die gelingt, denken wir gesellschaftliche Entwicklungen zusammen, stellen Verbindungen her, gestalten unsere Gesellschaft mit und ermöglichen somit gleichberechtigte Teilhabe.

Wir nehmen unsere soziale Verantwortung als **größte zivilgesellschaftliche Bewegung in Berlin** wahr und schaffen nachhaltige und bewegte Strukturen für die Berliner\*innen. Wir streben nach einer Zukunft, in der jede\*r Einzelne die Freude und die positiven Auswirkungen des Sports erleben kann.

**Unsere Sportvereine** sind dabei unser Herzstück und soziale Heimat für alle. Sie sind die tragende Säule des organisierten Sports. Hier kommen Menschen zusammen, die sich körperlich bewegen, mentale Stärke erfahren, Emotionen zeigen, soziale Verbundenheit erleben, sich einbringen und Demokratie (er)leben können. Kurz gesagt: gesellschaftliche Teilhabe ist auf verschiedenen Ebenen möglich.

### Unsere (Sport)Gesellschaft – ältere Menschen über 60 Jahre!

Eine Herzensangelegenheit sind für uns die älteren Berliner\*innen, denn fast jede\*r fünfte Berliner\*in ist über 60 Jahre. In den Sportvereinen verzeichnen wir aktuell (2026) 135.313 Mitgliedschaften von über 60-Jährigen. Das macht einen Organisationsgrad von 16,46%. Davon sind 78.013 männlich, 57.182 weiblich, 79 divers und 39 ohne Angaben registriert. Im Vergleich zum Vorjahr wurden 5.509 mehr Mitgliedschaften in dieser Zielgruppe verzeichnet, das entspricht einer Steigerung von 4,24%. Dabei ist zu berücksichtigen, dass z.B. Menschen mit einer Rehasport-Verordnung in dieser Statistik nicht berücksichtigt sind.

## Unser Engagement

### Wir bringen und halten ältere Menschen mit nachfolgenden Maßnahmen in Bewegung:

- Aufklärung mittels niedrigschwelliger Veranstaltungen zu Krankheitsbildern und Bewegung sowie deren Begleitmaterialien wie z.B. „[Bewegung ist Herzenssache](#)“ mit dem Ziel, Bewusstsein zu schaffen, dass Bewegung und Sport bei Erkrankungen positive Wirkungen erzielen.
- Der [Alltags-Fitness-Test](#) ist geeignet, um den Status quo des körperlichen Fitnesszustands zu ermitteln sowie auch eine Aussicht auf ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren.
- Bewegungs- und Sportangebote der Sportvereine helfen, den Status quo zu halten oder zu verbessern, so dass das Ziel der Selbstständigkeit im Alter erreicht werden kann. Die Angebote werden u.a. in der [Broschüre](#) „Sport der Älteren“ und der [Gesundheitssport Broschüre](#) veröffentlicht. Hier finden Interessierte alle Informationen zu Bewegungsförderung, Prävention und Rehabilitation.
- [Sport365](#) ein offenes und niederschwelliges Sport- und Bewegungsangebot für alle und insbesondere auch für Menschen Ü60 im Görlitzer Park.
- Das [Deutsche Sportabzeichen](#) ist das Programm für Menschen, die über die Alltagsfitness hinaus ihren körperlichen Fitnesszustand testen möchten und eine Anerkennung der Leistungen mittels Urkunde und Abzeichen (Anstecknadel) anstreben.
- Insbesondere der breitensportorientierte Wettkampfsport (organisiert über die Fachverbände) bietet älteren Menschen, die ihre Sportart im Kindes- und Jugendalter gefunden haben und Spaß und Freude am Vergleichen ihrer Leistungen mit anderen oder sich selbst haben, die Möglichkeit, lange aktiv und in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter zu bleiben. Die Motivation, sich zu vergleichen und an Wettkämpfen teilzunehmen, ist für die regelmäßige körperliche Betätigung nicht zu unterschätzen.

### Fazit:

**Die Sportvereine bieten vielfältige Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen bzw. den persönlichen bewegten Lebens- und Sportweg bis ins hohe Alter zu gehen, um Gesundheit zu fördern und Teilhabe zu ermöglichen.**

**Vereine erkennen zunehmend die Zielgruppe der Älteren für ihre Vereinsentwicklung.** Wir helfen, sie fit für die Zukunft zu machen, indem wir sie für die Entwicklung des demografischen Wandels sensibilisieren, beraten und Impulse für die gezielte Ansprache und Einbindung der Zielgruppe geben.

- Dabei dient der [Alltags-Fitness-Test](#) als niederschwelliges Tool, um mit Menschen in den Erstkontakt zu kommen und für Bewegung zu motivieren bzw. als Steuerungstool für ein passgenaues Training zu nutzen.
- In unserer letzten [Sportentwicklungskonferenz](#) 2025 haben wir den Fokus auf die Generationen gelenkt, mit dem Impuls „Generationen als Chance für Sportorganisationen“ durch den Keynote Speaker Dr. Rüdiger Maas (Generationenforscher und SPIEGEL-Bestseller-Autor). Als Ergebnis ist festzuhalten, dass die verschiedenen Generationen unterschiedliche Erfahrungen und Bedürfnisse mitbringen, so dass sich diese im Engagement, Bewegungs-

und Sportverhalten widerspiegeln. Die heutige ältere Gesellschaft wird von den Generationen [Silent](#), die soziales Engagement und Gemeinschaftsgefühl auszeichnet, sowie die [Babyboomer](#), die ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein sowie individuelles Engagement mitbringen. Die unterschiedlichen Perspektiven der Generationen insgesamt weisen einerseits Konfliktpotenzial auf, welches mit dem Wissen über Bedürfnisse und Motive der anderen Generationen sowie einer Offenheit dem gegenüber überwunden werden und in tragfähige Mehrgenerationen-Ansätze im Sportverein übersetzt werden können.

- Als Teil der Initiative des Deutschen Olympischen Sportbunds zur [gesundheitsfördernden Lebenswelt Sportverein](#) sehen wir den **Sportverein** als eine **gesunde** und inklusive **Lebenswelt** (siehe Anlage 1), in der die Gesundheitsförderung über die klassischen (Gesundheits-) Sportangebote hinausgeht. Mit den entwickelten acht Leitprinzipien in neun Handlungsfeldern wird das Thema Gesundheit in den Vereinen ganzheitlich gedacht und entsprechend der Voraussetzungen des Vereins Schritt für Schritt umgesetzt.
- Der Leitfaden Gesundheitssport des Landessportbunds Berlin „[Hauptsache Gesund](#)“ ist eine Handreichung, um Vereine auf diesem Weg zu unterstützen. Zur Vertiefung gibt es gezielte Fortbildungs- und Beratungsangebote.
- Die Sportartenweiterentwicklung liegt in der Expertise der Fachverbände. Der Deutsche Fußball Bund ermöglicht mit seinem Konzept [Walking Football](#) lebenslanges Sporttreiben in der Lieblingssportart, die einen hohen Identifikations- und Motivationswert für die wöchentlichen Bewegungszeiten hat. Zudem wird in Berlin ein Ligabetrieb aufgebaut, der das Thema Inklusion im Titel trägt. Eine Chance, die männerdominierende Sportart Fußball mit dem Thema Gesundheit zu vereinen und einen Beitrag für die Männergesundheit bis in hohe Alter zu leisten.

#### **Fazit:**

**Sportvereine/-verbände sind offen für Impulse und sehen gesellschaftliche Veränderung als Chance für die Vereins-/Verbandsentwicklung.**

**Personalgewinnung/-entwicklung und -bindung im Verein** für verlässliche Strukturen und mehr Bewegung und Sport von älteren Menschen. An der Basis stehen die Menschen, die ihre Zeit in Aus-, Fort- und Weiterbildungen investieren und ihr Fachwissen haupt- oder ehrenamtlich in die Strukturen des Vereins fließen lassen und teilweise direkt an die älteren Menschen weitergeben, damit diese in Bewegung kommen/bleiben. Dafür bietet der Landessportbund Berlin verschiedene Projekte und Qualifizierungen an, um

- engagierte Menschen zu gewinnen und zu binden z.B. bei dem Projekt der [Engagemententwicklung im Verein](#)
- Menschen niederschwellig eine Basis von relevanten Inhalten für Sport/Bewegung mit Älteren zu vermitteln in Form der [LSB-D-Lizenz "Aktiv und Fit im Alter"](#)
- ausgebildeten D-Lizenz-Inhaber\*innen vertieftes Wissen speziell für die Zielgruppe der älteren Menschen mitzugeben mittels der [1. Lizenzstufe DOSB-Lizenz C, Sportartübergreifender Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere](#)

In diesem Kontext weist der [Sportentwicklungsbericht 2023-2025](#) auf einen engen Zusammenhang zwischen qualifiziertem Fachpersonal und der Zufriedenheit im Sportverein hin.

#### **Fazit:**

**Die Basis für Sportvereine sind gut qualifizierte Menschen, die ihr Wissen**

- 1.) in die Strukturen des organisierten Sports fließen lassen, um verbindliche Rahmenbedingungen zu schaffen**
- 2.) an die Zielgruppe der älteren Menschen vermitteln und adäquate Sport- und Bewegungsangebote gestalten, die ihren Voraussetzungen und Bedürfnissen entsprechen**

#### **Unsere Netzwerkarbeit**

Der Landessportbund Berlin arbeitet eng mit verschiedenen Akteuren auf Bundes-, Landes- und Bezirksebene zusammen. Dazu gehören

- der [Deutsche Olympische Sportbund](#) inklusive Mitgliedorganisationen
- die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung als zuständige Verwaltung für den [Landesseniorenbeirat Berlin](#), der als Interessensvertretung der Berliner Senior\*innen agiert
- die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege als Leitung der [Landesgesundheitskonferenz](#)
- die Senatsverwaltung für Inneres und Sport für die [Gesamtstrategie Bewegungsförderung in Berlin](#)
- die [Ärzte- und Psychotherapeutenkammer](#) Berlin
- die [Malteser](#) mit den Berliner Hausbesuchen

Gemeinsam entwickeln wir Konzepte und setzen uns für die nachhaltige Umsetzung von gesundheitsfördernden Strukturen ein, um niederschwellige Zugänge für die Zielgruppe zu ermöglichen. Die Sportvereine sind auf lokaler Ebene in ihren Kiezen vernetzt, um als Gesundheits-, Bewegungs- und Sportakteur ihre Aufgaben wahrzunehmen.

**Fazit: Nur gemeinsam und ressortübergreifend sind nachhaltige und verlässliche Strukturen für mehr Bewegung, Sport, Gesundheit und Teilhabe einer älter werdenden Gesellschaft möglich. Bewegung und Sport sind Querschnittsaufgaben, die ALLE angehen.**

#### **Unsere Handlungsempfehlungen**

##### **1.) Erweiterung des Sportverständnisses**

Sport geht weit über den klassischen Wettkampfsport hinaus und impliziert die Themen Bewegung und Gesundheit. Diese haben einen großen Einfluss auf das Erreichen der Zielgruppe. Ein konsequenter Perspektivwechsel, Sport und Bewegung als Gesundheitsressource zu verstehen, ermöglicht präventive, bewegungsorientierte und teilhabeorientierte Ansätze stärker zu verbinden und den organisierten Sport als festen Bestandteil einer gesundheitsfördernden Gesamtstrategie zu verankern.

## **2.) Stärkung der Personalstrukturen in Haupt- und Ehrenamt**

Eine gezielte Weiterentwicklung der Anerkennungs-, Entlastungs- und Unterstützungsstrukturen für ehrenamtlich Engagierte wie auch eine Professionalisierung ausgewählter Schlüsselbereiche in Sportvereinen und Verbandsstrukturen, etwa in der Koordination von Gesundheitssport und Ehrenamt, der Verwaltungsunterstützung oder der Angebotsentwicklung für ältere Menschen, helfen für eine nachhaltige und stabile Vereinsentwicklung.

## **3.) Anerkennung des Sportvereins als gesunde und inklusive Lebenswelt**

Angesichts des demografischen Wandels, steigender Lebenserwartung und wachsender Anforderungen an Prävention und Teilhabe ist der organisierte Sport zunehmend als zentraler Akteur der Gesundheitsförderung zu begreifen. Sportvereine verfügen bereits über die strukturellen Voraussetzungen, um einen wirksamen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten – insbesondere durch ihre flächendeckende Präsenz, ihre niedrigschwelligen Zugänge und ihre sozialen Netzwerke. Diese Potenziale werden jedoch noch nicht systematisch als Teil einer integrierten Gesundheitsstrategie genutzt.

## **4.) Bereitstellung von finanziellen Ressourcen mit einer nachhaltigen Förderstruktur**

Wirksame Projekte, die über Jahre gute Strukturen geschaffen haben, benötigen eine finanzielle Sicherheit, damit die aufgebauten Strukturen aufrechterhalten werden können. Die Praxis zeigt jedoch das Gegenteil, denn bei auslaufender Förderung ist das Projekt beendet. Die bestehende Sportförderlogik sollte weiterentwickelt werden, hin zu einem stärker wirkungsorientierten Verständnis von Sport und Bewegung als Beitrag zu Gesundheit, Prävention und sozialer Teilhabe, insbesondere im höheren Lebensalter.

## **5.) Ressortübergreifende Bearbeitung des Themas Bewegungs- und Gesundheitsförderung auf Bundes- und Landesebene**

Die Verantwortung für eine bewegte Gesellschaft bis ins hohe Alter liegt in allen Ressorts, denn die Rahmenbedingungen, wie Infrastruktur und Barrierefreiheit, Finanzen, inhaltliche Ausgestaltung der verschiedenen Bewegungs- und Sportformen, die Ansprache der verschiedenen Zielgruppen etc. liegt in diversen Ressorts. Nur gemeinsam können nachhaltige und stabile Strukturen für einen gesunden, bewegten und teilhabeorientierten Lebensstil geschaffen werden.

### **Zusammenfassung:**

Sport für Ältere und regelmäßige Bewegung im höheren Lebensalter leisten einen zentralen Beitrag zur Erhaltung von Gesundheit, Selbstständigkeit und sozialer Teilhabe. Was häufig als demografische Herausforderung beschrieben wird, ist zugleich eine große Chance, um die bestehenden Stärken und Strukturen des organisierten Sports systematisch und ganzheitlich zu nutzen und eine nachhaltige Wirkung für die Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe zu erzielen. Gleichzeitig stoßen Sportvereine an ihre Kapazitätsgrenzen (personell, zeitlich, infrastrukturell, bürokratisch...), die laut Sportentwicklungsbericht des Deutschen Olympischen Sportbundes (2023-2025) sogar existenzbedrohend sind. Hier ist dringender Handlungsbedarf angezeigt. Insgesamt entsteht so ein Spannungsfeld, in dem der organisierte Sport zwar über ein erhebliches Potenzial für Gesundheit und

Teilhabe verfügt, dieses jedoch unter den aktuellen Rahmenbedingungen nur eingeschränkt systematisch weiterentwickeln kann.

Mit dem Blick auf die seit der Corona-Pandemie steigenden Mitgliedschaften wird deutlich, dass der organisierte Sport an Attraktivität gewinnt und mit den ca. 2.300 Sportvereinen in der Fläche eine gute Basis für ein bewegtes Berlin darstellt.

