



## Sportlich durchstarten im Alter

ARAG Experten informieren über Sport im Alter

**Gerade im Alter ist regelmäßige körperliche Aktivität für die Gesundheit und das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Seniorensport trägt unter anderem dazu bei, die körperliche Fitness zu erhalten oder sogar zu verbessern, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, die kognitiven Funktionen zu fördern und die Koordination zu verbessern. Darüber hinaus kann gemeinsamer Sport in der Gemeinschaft auch das richtige Gegenmittel gegen Einsamkeit im Alter sein. Also runter vom Sofa und rein ins sportliche Vergnügen!**

### Über 60 und noch Mitglied im Sportverein werden?

Die [Bestandserhebung 2023 des Deutschen Olympischen Sportbundes](#) (DOSB) zeigt, dass knapp drei Millionen der männlichen und knapp zwei Millionen der weiblichen Einwohner Deutschlands über 60 Jahre offiziell Mitglied in einem Sportverein in sind. Für Sport ist es also nie zu spät. Denn selbst im Alter kann man mit moderatem Training seine Muskelkraft und Ausdauer deutlich verbessern. Aber es gibt viele, auch nicht sportliche Argumente, als älterer Mensch in einen Sportverein einzutreten: So belegt eine [Forsa-Umfrage](#), dass sich jeder fünfte Senior ab 75 Jahren häufig oder zumindest hin und wieder einsam fühlt. Gleichzeitig hat die Umfrage gezeigt, dass ältere Menschen zufriedener sind, je gesünder und geselliger sie sind.

### Was kann man auch ohne Vereinssport für die Fitness tun?

Wer nicht in einen Verein eintreten mag, sondern lieber im eigenen Rhythmus trainiert, sollte laut ARAG Experten am besten mehrere Disziplinen miteinander kombinieren. So könnten sich gelenkschonende Ausdauersportarten wie z. B. Nordic Walking oder Radfahren mit kürzeren Gymnastik-Programmen von rund 15 Minuten an drei bis fünf Tagen pro Woche abwechseln. Darüber hinaus gilt es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, wann immer sich die Möglichkeit bietet, indem man beispielsweise die Treppe statt den Auszug nutzt, für kleine Einkäufe zu Fuß zum Supermarkt geht oder Spaziergänge unternimmt.

### Angebote außerhalb des Sportvereins

Angeführt von Trimmy, dem Botschafter des deutschen Sports und Maskottchen des DOSB, tummelten sich Freizeitsportler in den sechziger und siebziger Jahren vor allem auf so genannten Trimm-Dich-Pfaden in nahegelegenen Wäldern und Naherholungsgebieten. Mittlerweile dominiert der Trend, das Bewegungsangebot möglichst ins benachbarte Wohnumfeld zu holen. Und so entstehen immer mehr öffentlich zugängliche Fitness- und Bewegungsparcours, die kostenfrei rund um die Uhr genutzt werden können. Zudem werden öffentliche Parks und Grünanlagen zunehmend von Gruppen genutzt, die gemeinsam Bewegungsübungen wie z. B. Qigong oder Tai-Chi praktizieren. Aber auch Volkshochschulen und Fitnessstudios bieten eine Vielzahl von sportlichen Kursen an, die sich vor allem an die ältere Generation richten.

### Keine Angst vor Verletzungen

Wer im höheren Alter mit dem Sport beginnt, sollte es langsam angehen und sich vor Trainingsbeginn



von seinem Arzt untersuchen lassen. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass die gesetzlichen Krankenkassen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre die Kosten für einen Check-Up übernehmen, bei dem der Gesundheitszustand überprüft wird. Dabei wird unter anderem ein Belastungs-EKG durchgeführt, um die Leistungsfähigkeit des Herzens zu überprüfen. Je nach Ergebnis sollte mit dem Arzt besprochen werden, welche Sportarten am besten geeignet sind.

### **Wie sind Sportverletzungen versichert?**

Kommt es bei der sportlichen Betätigung zu Verletzungen, sind Mitglieder in einem Sportverein oft im Rahmen einer Gruppenunfallversicherung über diesen versichert. Der Schutz gilt nicht nur für das Training, sondern auch für Wettkämpfe und die Hin- und Rückwege zu den jeweiligen Sportstätten. Außerhalb des Vereinsbereiches brauchen gerade ältere aktive Menschen weiteren Schutz. Wer sich beispielsweise bei einer privaten Nordic-Walking-Runde verletzt oder mit dem Rad stürzt, bekommt keine Leistung von seiner gesetzlichen Unfallversicherung. Weil diese für Freizeit-Unfälle nicht aufkommt, lohnt die Absicherung durch eine private Unfallversicherung, die immer und überall gilt, erklären die ARAG Experten.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/krankenzusatzversicherung/gesundheits-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

### **Ihre Ansprechpartnerin**

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: [jennifer.kallweit@arag.de](mailto:jennifer.kallweit@arag.de) [www.arag.de](http://www.arag.de)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

**Die ARAG** ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 4.700 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,2 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995