

**Katharina Rank, Kristin Rettig, Katja Linde, Cathleen Illig & Ines Pfeffer**

## Analyse des Bewegungsverhaltens und der gewünschten Rahmenbedingungen von Sportangeboten bei Leipziger Bürgerinnen und Bürgern über 50 Jahre

### **Summary**

Epidemiological data show that physical activity can have beneficial influences on health and well-being. Particularly older adults benefit from being physically active in a regular way. In face of this knowledge physical activity decreases with age. The study examines physical activity behaviour and the preferred general conditions for being active in the population of Leipzig aged 50 years and older. The data show differences for age and gender in the chosen type of sport and in duration and frequency of training sessions. Based on the current results we give recommendations how physical activity programs should be arranged for older and younger seniors as well as for men and women.

### **Zusammenfassung**

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sportliche Aktivität einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben kann. Besonders ältere Menschen profitieren von regelmäßiger Bewegung. Trotz dieses Wissens sinkt der Anteil körperlich aktiver in der Bevölkerung mit zunehmendem Alter. Die vorliegende Studie untersucht das Bewegungsverhalten und die gewünschten Rahmenbedingungen von Sportangeboten der Leipziger Bevölkerung 50+. Es zeigen sich dabei geschlechts- und altersspezifische Unterschiede in der Sportartenwahl ebenso wie bei der gewünschten Dauer und Häufigkeit von Übungseinheiten. Aus den Befunden der Befragung werden Ableitungen zur Gestaltung von Sport und Bewegungsangeboten für Männer und Frauen sowie jüngere und ältere Senioren getroffen.

**Schlagworte:** Sportverhalten, Bedarfe, Geschlecht, Alter, Sportangebote