

## Senioren­sport



Senioren­sport bezeichnet Sportangebote, die für ältere Menschen angeboten bzw. von ihnen ausgeübt werden.

Wissenschaftlich betrachtet beginnt der Sport für Senioren bereits im Alter von 30 Jahren. Ab dann nämlich setzt ein kontinuierlicher Abbau von motorischen Fähigkeiten ein. Dies betrifft besonders einen kontinuierlichen Abbau der Muskulatur, der ohne Gegenmaßnahmen zum Leistungsverlust führt; Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach. Hinzu kommen Veränderungen der Sinneswahrnehmung, die auch sportliche Abläufe beeinträchtigen können. Gleichzeitig steigt, bedingt durch genetische Voraussetzungen und den persönlichen Lebenswandel, der Körperfettanteil. Eines der wenigen Mittel zur Verlangsamung dieser Prozesse stellt das sportliche Anti-Aging-Training dar, das auch im höheren Alter von mehr als 70 Jahren noch sinnvoll ist.

Senioren­sport fördert die Gesundheit und verursacht als psychologische Nebeneffekte auch ein besseres persönliches Wohlbefinden, ein steigendes Selbstwertgefühl und trainiert überdies die Willensstärke. Auch eine soziale Komponente durch den Kontakt zu Gleichgesinnten kommt zum Tragen.