# HERZLICH WILLKOMMEN

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen



Bild generiert mit KI (Adobe FireFly)

## Gesellschaftliche Potenziale der Generation Ü:
wie Bewegungsförderung und Training gesundes Älterwerden fördern und Teilhabe stärken können

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher
Fitness- und Gesundheits-Anlagen

# Gesellschaftliche Potenziale der Generation 60+:

## Wie Bewegungsförderung und Training gesundes Älterwerden fördern und Teilhabe stärken können










Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

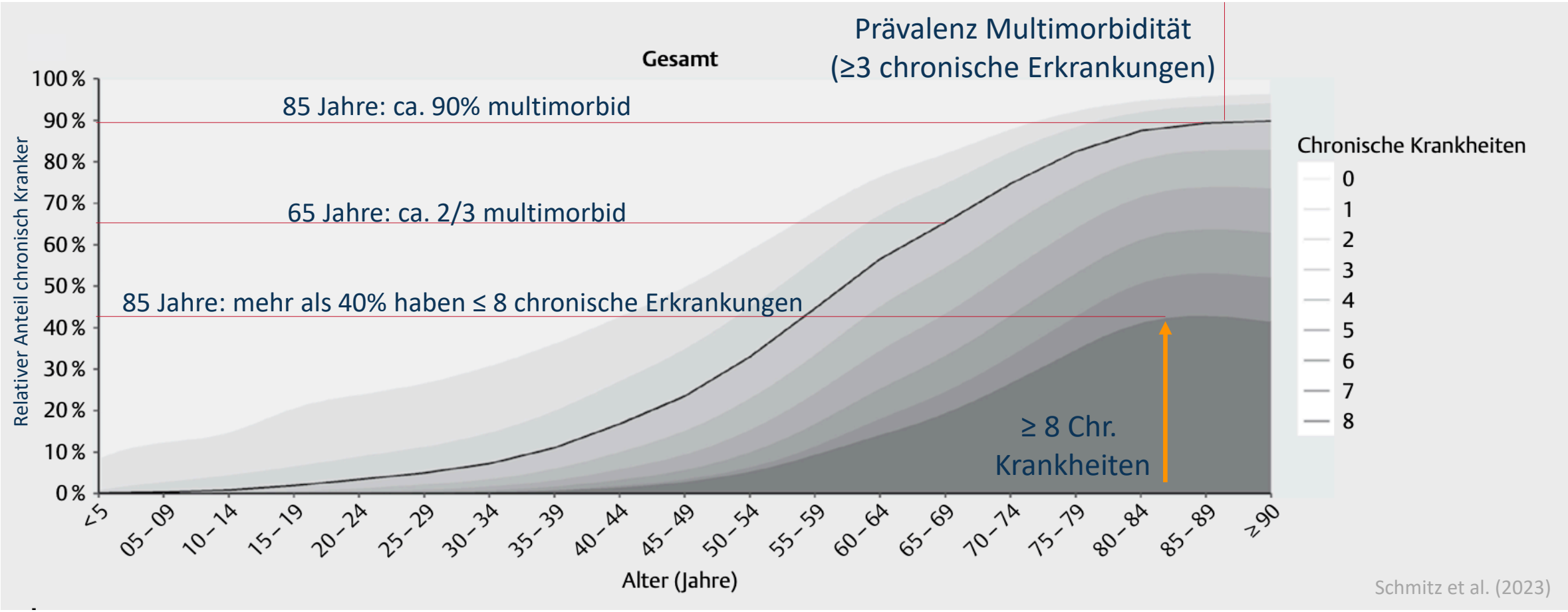
FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# Multimorbidität und Alter

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen




Schmitz et al. (2023)

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# Entwicklung Krankheitskosten „Top 5“ in Mrd. €

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Der **Lebensstil** kann in allen fünf Gruppen sowohl das Krankheitsrisiko als auch den Verlauf beeinflussen.

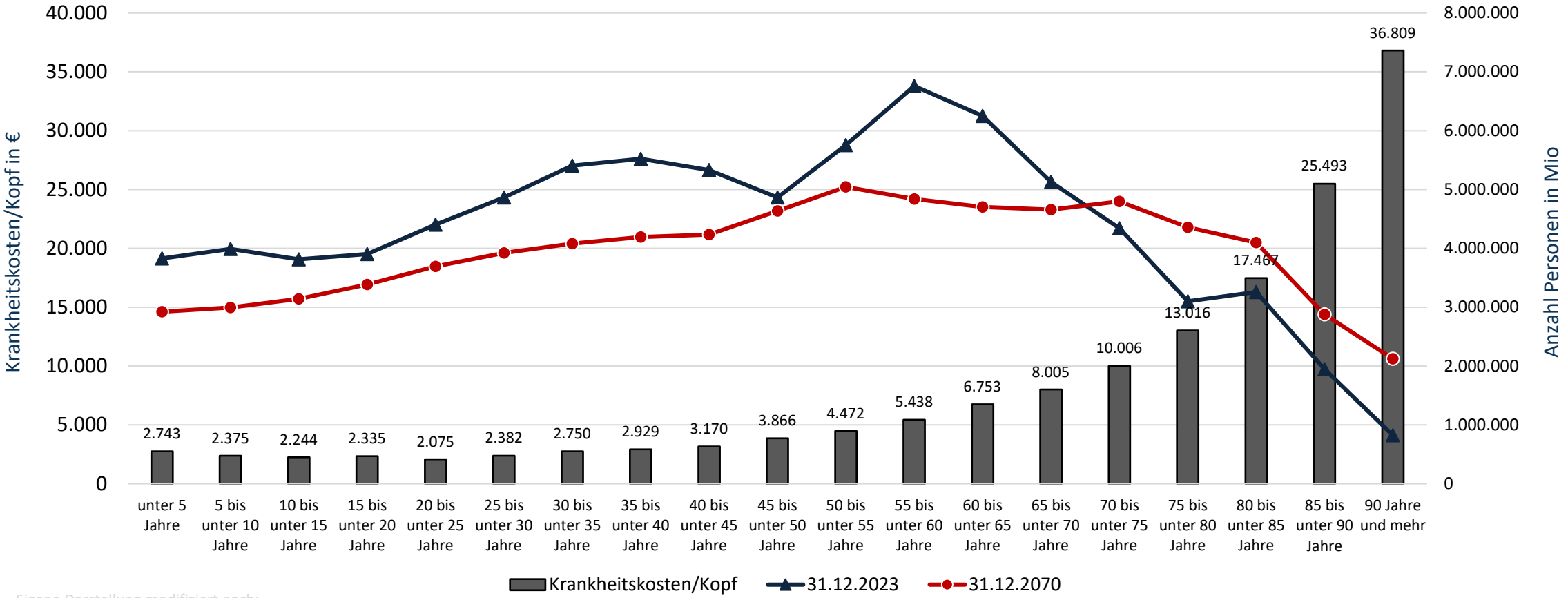
| „Top 5“ Krankheitsgruppen | 2023 | 2040 | 2050 | 2070 |
|---|---|---|---|---|
| Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems | 66,3 | 75,3 | 79,9 | 80,0 |
| Psychische und Verhaltensstörungen | 64,6 | 68,8 | 74,2 | 72,9 |
| Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems | 51,0 | 55,2 | 58,6 | 57,7 |
| Krebserkrankungen | 48,4 | 52,2 | 51,1 | 50,7 |
| Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten | 22,4 | 23,6 | 23,4 | 23,0 |
| **Summe „Top 5“** | **252,7** | **275,1** | **287,2** | **284,3** |

Eigene Darstellung modifiziert nach:
Statistisches Bundesamt (Destatis), 2026. Krankheitskosten Deutschland nach Krankheitsdiagnosen (ICD-10 Kapitel), Geschlecht, Altersgruppen für das Jahr 2023.
Statistisches Bundesamt (Destatis), 2026. Ergebnisse der 16. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung (Basis: 31.12.2024) - Annahme „moderate Entwicklung“.

# Entwicklung Krankheitskosten

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

## Krankheitskosten pro Kopf nach Alter 2023 und Bevölkerung - Vergleich 2023 und 2070




Eigene Darstellung modifiziert nach:
Statistisches Bundesamt (Destatis), 2026. Krankheitskosten Deutschland nach Krankheitsdiagnosen (ICD-10 Kapitel), Geschlecht, Altersgruppen für das Jahr 2023.
Statistisches Bundesamt (Destatis), 2026. Ergebnisse der 16. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung (Basis: 31.12.2024) - Annahme „moderate Entwicklung“.

# Herausforderungen für die Gesellschaft und die GKV

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen



**Demographischer Wandel**



**Multimorbidität**



**Steigende Krankheitskosten**



**Sinkende Beitragseinnahmen**

**Inwieweit kann die Generation 60+ ein Teil der Lösung sein?**




# IDSSV

## Vorstellung der Studienergebnisse

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# Altersbild in der Gesellschaft

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Damit das gelingt, müssen wir weg von **vorherrschenden Altersbildern** in der Gesellschaft …

- ab durchschnittlich **61 Jahren** gilt man als **alt**
- **69 %** erwarten **starke gesundheitliche Einschränkungen** im Alltag älterer Menschen
- die ältere Generation wird als **Blockierer gesellschaftlichen Fortschritts** wahrgenommen (53 %)
- 32 % erwarten, dass Ältere wichtige **berufliche/gesellschaftliche Rollen aufgeben** und Platz machen sollten

(ads, 2022)

**…hin zu einem differenzierten Begreifen dieser Bevölkerungsgruppe!**

- 94% glauben, dass im Alter mentale und physische Fitness grundsätzlich möglich sind
- **Das soll unsere Studie zeigen und nutzbar machen!**

# Studie zur Klassifikation der Menschen 60+

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

**Stichprobe**

N = 2.088 Versicherten der **IKK Südwest** zwischen **60 und 75 Jahren**

Repräsentativ für die deutsche Bevölkerung in dieser Altersgruppe

**Ziel**

Identifikation und Ansprache von Subgruppen innerhalb der heterogenen Gruppe 60+

**Dimensionen**

**Wollen x Können** (beruflich / körperlich / sozial)

# Klassifikation der Generation 60+

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

**beruflich aktiv**



**Primäre Zielgruppe** (33,7 %)

**beruflich aktivierbar**



**Sekundäre Zielgruppe** (37,6 %)

**beruflich nicht aktivierbar**



**Tertiäre Zielgruppe** (28,7 %)

# Zentrale Ergebnisse

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

**Ergebnis 1**

Die Generation 60+ besteht aus acht unterschiedlichen Subgruppen
Im **Wunsch** und der **Fähigkeit**, **beruflich weiter zu wirken**, zeigt sich die Generation 60+ vielfältig!

**Ergebnis 2**

**71,3 Prozent** der Menschen 60+ sind **beruflich noch aktiv** oder **aktivierbar**
Generation 60+ hat enorme Relevanz für Sozialversicherungen, Staat, Wirtschaft und Gesellschaft

- Sozialversicherungsbeiträge
- Zusätzliche Steuereinnahmen
- Höhere Wirtschaftsleistung

- Wissenserhalt im Betrieb
- Weitergabe von Erfahrungswissen

# Stellschraube Gesundheit

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

1. Um diese Vorteile zu realisieren, braucht es **gute Gesundheit**.

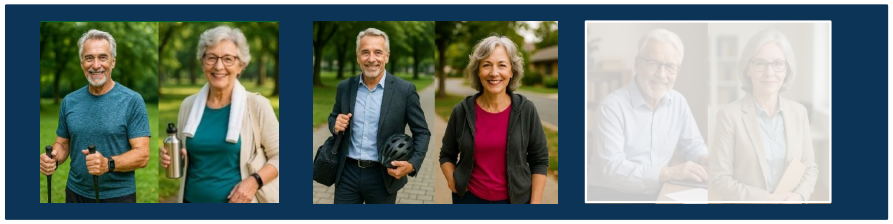
2. Gesundheitliche Voraussetzungen entscheiden darüber,
   ob ein **berufliches Weiterwirken** begünstigt oder begrenzt wird.

3. Gesundheitliche Probleme gelten als einer der Hauptgründe für **vorzeitigen Ruhestand**.

**Wie steht es um die Gesundheit der Generation 60+?**

# Wie steht es um die Gesundheit der Generation 60+?

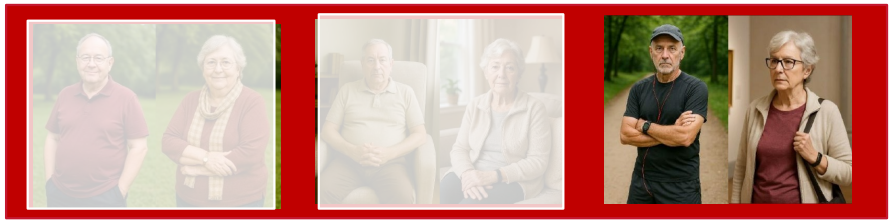
DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen



**Primäre Zielgruppe** (25,6 %)



**Sekundäre Zielgruppe** (37,6 %)



**Tertiäre Zielgruppe** (5,4 %)

**68,6 %**

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# Stellschraube Gesundheit

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Ergebnis 3

**68,6 Prozent** gehören zu den Gruppen, die noch körperlich aktiv sein **wollen** und auch **können**!

Ergebnis 4

**Um das vorhandene Potenzial abzuschöpfen, muss es Ziel sein, Gesundheit, Alltagsfähigkeit und Arbeitsfähigkeit möglichst lange aufrechtzuerhalten!**



**Fitnessanlagen als geeignete und relevante Akteure, um dieses Ziel zu erreichen!**

# Eignung von Fitnessanlagen

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

## Fitnessanlagen zum Erhalt von Gesundheit, Alltags- und Arbeitsfähigkeit

**Flächendeckung:**

**9.647**
Fitness- und Gesundheitsanlagen im Bundesgebiet

**ø11,5**
Anlagen pro 100.000 Einwohner

**Positionierung:**

**39,3 %** **Gesundheit**

**33,5 %** **Training**

**21,9 %** **Lifestyle**

**5,4 %** **Wellness**

**Höchste Mitarbeiterqualifikation**

**20,7 %**
**DQR 3/4:** **Basis- bzw. Aufbauqualifikationen** (z. B. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz)

**16,4 %**
**DQR 5:** **Profiqualifikationen** (z. B. Fitnesstrainer/in-A-Lizenz)

**24,3 %**
**DQR 6/7/8:** **Bachelor-, Masterabschluss oder Promotion** mit Bewegungsbezug

**ø17,3**
Mitarbeitende pro Anlage

**95,3 %**
Weiterbildungsquote

bereits jede
**5. Anlage**
bildet intensiv in der Sport- und Bewegungstherapie aus

(DSSV, Deloitte & DHfPG, 2026)

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie Prävention, Fitness, Gesundheit School for Health Management

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# IDSSV

# Potenziale von Bewegungsförderung und Fitnesstraining



Bild generiert mit KI

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

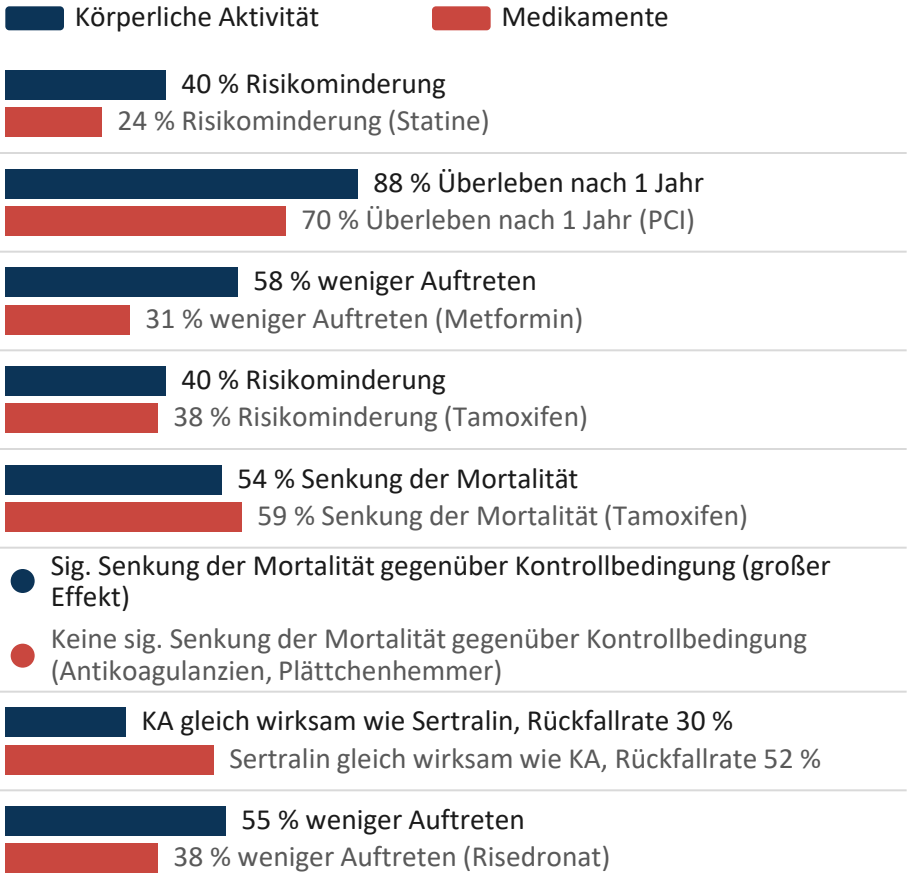
Generation Ü

IKK Südwest

# Indikationsspezifische Evidenz körperlicher Aktivität

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

## Körperliche Aktivität und Medikamente im Vergleich




## Körperliche Aktivität in Prävention und Sporttherapie

- ● Starke Evidenz (viele Studien mit hoher Qualität und homogenem Ergebnis)
- ○ Moderate Evidenz (mindestens eine hochqualitative Studie oder mehrere mit mittlerer Qualität und homogenem Ergebnis)
- — Bisher kein wissenschaftlicher Nachweis

| | Primär-prävention | Sekundär-prävention | Tertiär-prävention |
|---|---|---|---|
| **Typ 2 Diabetes mellitus** | ● | ● | ● |
| **Koronare Herzerkrankung** | ● | ● | ● |
| **Herzinsuffizienz** | ● | ● | ● |
| **Bluthochdruck** | ● | ● | ● |
| **Schlaganfall** | ● | ● | ● |
| **Adipositas** | ● | ● | ○ |
| **Rückenschmerzen** | — | ○ | ● |

Eigene Darstellung modifiziert nach © DVGS e.V.

Veranstaltungspartner:
BSA-Akademie Prävention, Fitness, Gesundheit School for Health Management
Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement University of Applied Sciences
DVGS
FIBO
Generation Ü
IKK Südwest

# Bewegungsförderung als zentraler Inhalt einer Präventionsoffensive

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

**Prävention muss gestärkt werden!** – sagen Wissenschaft und Politik

**ABER: Wir haben ein Umsetzungsproblem!**

**KERNFRAGE:**

Was ist ein einfacher Hebel, an dem wir sofort ansetzen können?

## Strategie zur Bewegungsförderung

**für alle verfügbar**
unabhängig von Einkommen und Wohnort

**wissenschaftlich belegt**
sehr gute Evidenzlage

**kostengünstig umsetzbar**
sofort und flächendeckend

# Bedarfsgerechte Bewegungsförderung Generation 60+

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

## Hohes Aktivierungspotenzial: Die Generation 60+ kann und will körperlich aktiv sein

**IKK-Leistungen**

**Jobaktiv**
- BGF-Maßnahmen
- Bewegungskurse

**LIFEAKTIV**
- Bewegungskurse
- Gesundheitsreisen
- Seminare und Vorträge
- Beratung und Coaching

**Gesundheits-Checks**
- Herz-Kreislauf-Check
- Stoffwechselanalyse
- Blutdruckmessung
- Beweglichkeit/Rückencheck

**Bonusprogramm**
- IKK Gesundheitsbonus
- IKK Cashletics

**Nationale Gesundheitsziele**

**Gesund leben und arbeiten & gesund älter werden**

**Zielgruppen 60+**

- Aktive/beruflich Ambitionierte
- Vitale Allrounder
- Engagierte Netzwerker
- Aktivitätsbewusste Individualisten
- Körperlich engagierte Einzelgänger

# Konzept IKK Fitness-Mitgliedschaft

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

## MINDESTANFORDERUNGEN AN FITNESS- UND GESUNDHEITSANLAGEN

**Qualitätsstandard erfüllt**
Standard für Anbieter von betreutem Fitness- und Gesundheitstraining

**Kompetenz, Sicherheit, Infrastruktur**
Fachlich kompetentes Trainerpersonal, geeignete Sicherheitsvorkehrungen, angemessene Infrastruktur

**Gesundheitsorientiertes Training**
Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining

**Individualisierte Trainingsgestaltung**
Eingangscheck, individueller Trainingsplan, regelmäßige Betreuung, Re-Tests

**Qualifiziertes Personal**
Fachkräfte mit trainingswissenschaftlicher oder sporttherapeutischer Ausbildung

## IKK-LEISTUNGEN

**Bonus für Fitnesstraining**
IKK bonifiziert die Mitgliedschaft, wenn Versicherte in einer geprüften Einrichtung regelmäßig trainieren

**Zusätzlich: Präventionskurse**
Gezielte Einleitung in zielgruppenspezifische, zertifizierte Präventionsprogramme

# Bedarfsgerechte Bewegungsförderung Generation 60+

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

## Aktivierungspotenzial äußerst/weit unterdurchschnittlich (können und wollen körperlich nicht aktiv sein …)

**IKK-Leistungen**

- Ambulante und stationäre Rehabilitation & Rehanachsorge
- Rehabilitationssport/Funktionstraining (§ 64 SGB IX)
- Patientenschulungen (§ 43 Abs. 1 SGB V)
- Medizinische Vorsorge (§ 23 SGB V)
- Zertifizierte Präventionskurse (§ 20 SGB V)

**Gesundheitsziele**

**Selbstständigkeit erhalten. Teilhabe ermöglichen. Pflege verhindern.**

**Zielgruppen 60+**

- Beruflich Weiterwirkende
- Sozial Verwurzelte
- Entschleunigte Ruheständler

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# Ausblick – Folgestudie Generation 60+

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen



## 1. Empirische Studie

Subgruppen der Generation 60+ identifizieren



## 2. Digitales Tool

Personen anhand ihrer Merkmale einer der acht Gruppen zuordnen



## 3. Prävention

Zielgruppengerechte und -spezifische Maßnahmen empfehlen für größeren Maßnahmenerfolg

→ **Von wissenschaftlichen Erkenntnissen zur praktischen Anwendung.**

# FAZIT

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

**Die Potenziale der Generation 60+ sind groß.**

**Entscheidend wird sein, sie möglichst lange nutzen zu können.**

---



**Gesundheit** ist eine wesentliche Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe, Selbständigkeit und berufliches Weiterwirken.



Gesundes Älterwerden wird zur **zentralen Zukunftsaufgabe der Gesellschaft und der GKV**. Bewegungsförderung bietet einen wichtigen Ansatz.



Regelmäßiges, qualifiziert angeleitetes Training kann dazu beitragen, **körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit im Alter** möglichst lange zu erhalten.



**Gesundes Altern ist eine gesellschaftliche Zukunftsaufgabe.**
**Die Fitness- und Gesundheitsbranche ist dabei Teil der Lösung.**



# Fragen? Kontakt!


**Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement**

Hermann-Neuberger-Straße 3
D-66123 Saarbrücken

**Prof. Dr. Arne Morsch**
a-morsch@dhfpg-bsa.de

**Prof. Dr. Sarah Kobel**
s-kobel@dhfpg-bsa.de

www.dhfpg-bsa.de


Veranstaltungspartner: BSA-Akademie, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, DVGS, FIBO, Generation Ü, IKK Südwest

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

# Einordnung der Studienergebnisse und Plädoyer des DSSV e. V.



**Prof. Dr. Thomas Wessinghage**

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest

# Gesprächsrunde

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen



Prof. Dr. Thomas Wessinghage



Angelika Baldus



Silke Frank



Prof. Dr. Jörg Loth



Dr. Christian Ege



Tina Winklmann MdB

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest



DSSV
Arbeitgeberverband deutscher
Fitness- und Gesundheits-Anlagen

# Persönlicher Austausch mit Imbiss

Veranstaltungspartner:

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DVGS

FIBO

Generation Ü

IKK Südwest