



Projekt Einhandvolleyball

Das Bewegungsspiel, das
fasziniert und begeistert!

www.einhandvolleyball.de

Ehrfried Deschner

Beauftragter für Seniorensport im Hegau-Bodensee-Turngau
Beauftragter für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ im
Badischen Turner-Bund
Mitglied Seniorenrat Badischer-Turner-Bund

07/2025

Inhaltsverzeichnis

1	AUSGANGSLAGE	1
2	BABYBOOMER – EINE GENERATION MIT GROSSEM POTENZIAL FÜR TURN- UND SPORTVEREINE	1
3	WAS IST DEN BABYBOOMERN WICHTIG?	2
3.1	Vor welchen Herausforderungen stehen Vereine, männliche Babyboomer für ihre Angebote zu begeistern?	3
3.2	Was ist Babyboomer-Männern beim Sport im Verein wichtig?	4
4	EINHANDVOLLEYBALL, DAS SPIEL, DAS FASZINIERT UND BEGEISTERT!	5
4.1	Merkmale des Spiels	5
4.2	Spielidee, Spielregeln, Spielidee	5
4.3	Dafür gibt es Punkte	6
5	AKTUELLE ENTWICKLUNG DES EINHANDVOLLEYBALLSPIELS	7
5.1	Einhandvolleyball hat sich etabliert	7
5.2	Vereine, die Einhandvolleyball spielen	7
5.3	Nicht nur der Sport ist wichtig	8
6.	AUSBLICK	8
6.1	Einhandvolleyball-Spielrunde im Hegau-Bodensee-Turgau	8
6.2	Einhandvolleyball beim Landesturnfest in Konstanz 2026	8
6.3	Wieso fasziniert und begeistert das Einhandvolleyballspiel so sehr?	8
7	INFOS ZUM ERFOLGREICH UMGESETZTEN EINHANDVOLLEYBALL-PROJEKT DES TV FRIEDINGEN	9
8	ALLE ZEICHEN STEHEN AUF START – WORAUF NOCH WARTEN? ::	10

1 AUSGANGSLAGE

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Beauftragter für den Seniorensport beim Hegau-Bodensee-Turngau und als Beauftragter des Badischen-Turner-Bundes für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ realisierte ich im Jahre 2024 das Projekt „Mann-oh-Mann – Babyboomer-

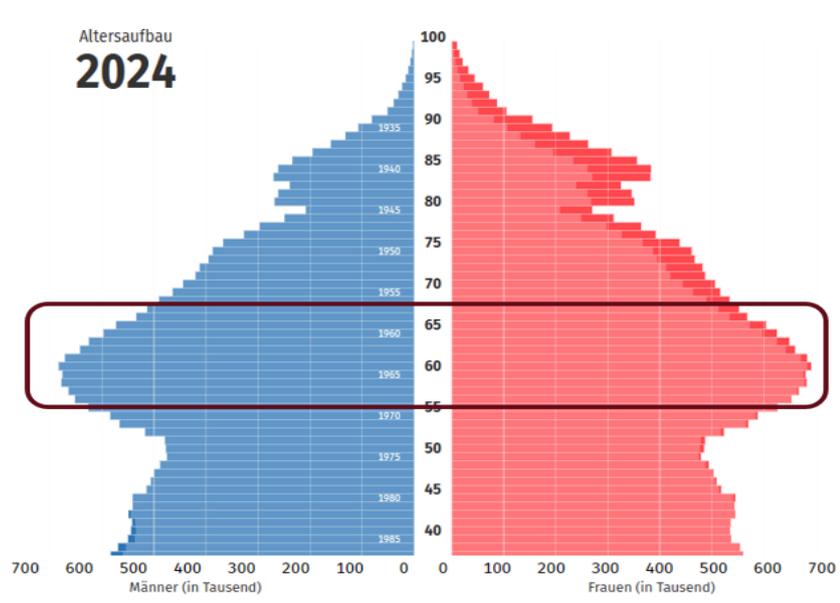
Männer in Bewegung bringen“. Besonderen Wert legte ich auf den praktischen Bezug zur täglichen Vereinsarbeit, um daraus potenzielle Ansätze und Vorschläge abzuleiten. Meine Arbeit basiert auf folgenden Grundlagen:

- Projekt „Männersache“ der Universität Bayreuth (2023)
- Leitfaden „Best Ager im Turn- und Sportverein“ des Badischen Turner-Bundes (2023)
- Vereinsumfrage zum Thema Best Ager in Vereinen des Badischen Turner-Bundes (2023)
- Erkenntnisse aus zahlreichen Gesprächen mit Vereinsvertretern (2023 – 2024)
- Infoaustausch mit Vereinen, die neu den Erstantrag für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ gestellt haben (2022 - 2024)
- 15 Interviews mit Männern, die regelmäßig in Babyboomer-Sportgruppen aktiv sind.

Somit konnte ich einen Leitfaden zur Klärung der Frage „Wie kann ich Männer für die Wahrnehmung von Bewegungsangeboten in Turn- und Sportvereinen begeistern“ erarbeiten.

2 BABYBOOMER – EINE GENERATION MIT GROSSEM POTENZIAL FÜR TURN- UND SPORTVEREINE

Babyboomer wird die Generation genannt, deren Personen zwischen 1954 und 1969 geboren wurden. 1964 war mit 1,36 Millionen Neugeborenen das geburtenstärkste Jahr überhaupt. Im Jahr 2023 kamen im Vergleich nur 692989 Kinder zur Welt.



Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Seit 2019 gehen die Babyboomer in den Ruhestand, werden im Jahr 2024 zwischen 55 und 70 Jahre alt sein und machen einen sehr großen Bevölkerungsanteil aus (vgl. Körber-Stiftung, 2018 & Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2018)

Aufgrund der erlebten Phase des wirtschaftlichen Wachstums in Kindheit und Jugend, sind diese Menschen eine Generation, die geprägt ist durch Zielstrebigkeit, Leistungsbereitschaft und berufliche Karriere. Diese Generation prägte erstmals den Begriff „Workaholic“ und ist meist gut qualifiziert. Ihr Einkommen und Lebensstandard sind im Vergleich zu vorherigen Generationen gestiegen. Darüber hinaus werden Babyboomer älter als vorherige Generationen; und sie fühlen sich gleichzeitig jünger. Der Gesundheitszustand einer 65-jährigen Person heute, entspricht etwa dem einer 55-jährigen Person im Jahr 1970. Dennoch nahm trotz generell steigender Lebenserwartung die funktionale Gesundheit laut Deutschem Alterssurvey (2021) bei den 50- bis 64-Jährigen ab. Das heißt, dass die Babyboomer im Alltag häufiger gesundheitlich eingeschränkt sind als Gleichaltrige früherer Generationen zuvor.

Somit gewinnt diese Altersgruppe immer mehr an Bedeutung für die gesell-

Zielgruppe Babyboomer – Charakteristika:

- Ausgeprägtes Qualitätsbewusstsein
- Anspruchsvoll mit klaren Vorstellungen
- Fühlen sich vom Begriff „Senioren“ nicht angesprochen
- Freizeit und Vergnügen haben hohe Priorität (WoMo-Generation)
- Selbstständigkeit und Unabhängigkeit wichtig
- Bedürfnis nach sinnvollen Aufgaben
- Aufgeschlossenheit für neue Entwicklungen
- Finanzielle Sicherheit und hohe Kaufkraft
- Multiplikatoren mit großem Netzwerk

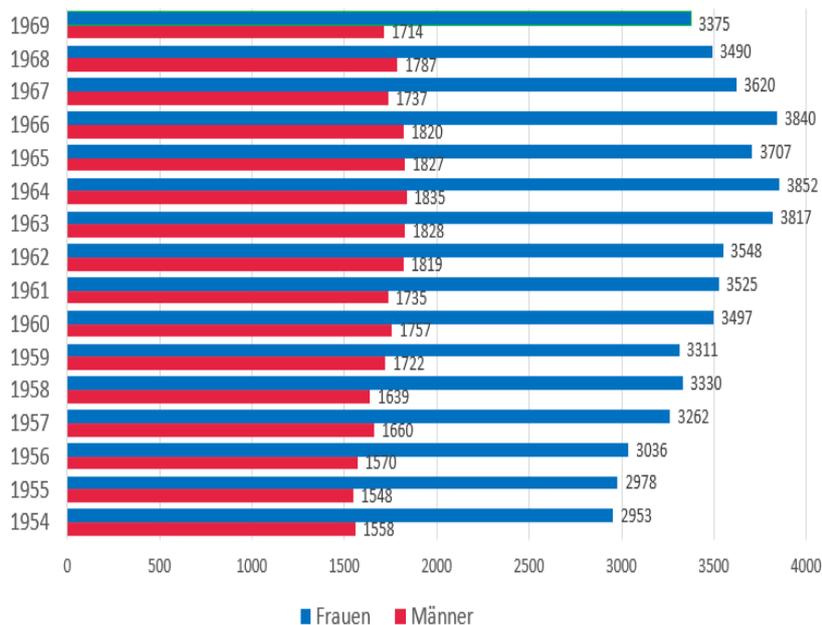
schaftlichen Teilsysteme (Rente, Krankenkasse, Pflege usw.). Wie können wir immer mehr, immer älter werdende Menschen gesund und selbstständig halten?

Die Babyboomer werden zu Seniorenboomer! Ziel muss es sein, die Vitalität zu erhalten. Da können die Turn- und Sportvereine einen wesentlichen Beitrag leisten. Somit bietet diese interessante Zielgruppe eine große Chance, die Mitgliederzahlen zu erhöhen und die „jungen Alten“ in die Vereine zu integrieren. Damit diese Integration gelingt, müssen sich die Vereine (und auch die Verbände) weiterentwickeln und auf die Charakteristika und Bedürfnisse der Babyboomer einstellen.

3 WAS IST DEN BABYBOOMERN WICHTIG?

Andere Institutionen wie DRK, Volkshochschule, Caritas usw. bieten mittlerweile vermehrt Kurse für diese Zielgruppe an. Die kommerziellen Anbieter sind auf diese potenziellen Kunden eingestellt und werben mit speziell auf diese Jahrgänge ausgelegten Sportprogrammen. So sind z.B. beim Anbieter Fitness First ca. 10% der Mitglieder 60 Jahre und älter (Quelle: Mannheimer Morgen, April 2024).

Das Schaubild unten zeigt die Mitgliederstatistik des Badischen Turner-Bundes, aufgeteilt nach Männern und Frauen je Babyboomer-Jahrgang. Daraus geht eindeutig hervor, dass in den Turn- und Sportvereinen die Frauen fast durchgängig doppelt so oft als die Männer aktiv sind:



Quelle: Badischer-Turner-Bund 2023

Unabhängig der aktuell großen Herausforderungen der Turn- und Sportvereine, nämlich

- zu wenig qualifizierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen
- zu wenig Hallenkapazitäten und
- steigende Kosten,

ist es umso wichtiger, speziell für diese Babyboomer-Männer, interessante und abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsangebote anzubieten.

Prof. Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Wissenschaft am KIT (Karlsruher Institut für Technologie) erklärte am

Seniorenkongress des Badischen Turner-Bundes im Juni 2024 in Weinheim: „Vereine, die für die Zukunft gut aufgestellt sein wollen, müssen den Seniorensport neu organisieren“.

3.1 Vor welchen Herausforderungen stehen Vereine, männliche Babyboomer für ihre Angebote zu begeistern?

Die Universität Bayreuth befragte hierzu Männer im Alter zwischen 50 und 70 Jahren in ihrem „Projekt Männersache“. Die Antworten waren wenig überraschend:

- Sport ohne Ball ist doof
- Gymnastik ist Frauensache
- zu wenig Männer im Kurs
- usw.

„Ich bin auch noch in einer Fitnessgruppe. Dort fehlen mir aber Spiele bzw. herausfordernde Bewegungsformen. In dieser Gruppe bekomme ich dies geboten und es macht riesig Spaß, sich mit den Kollegen zu messen.“

Lothar, TV Friedingen (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.2.1)

Nachfolgend sind noch mehr Aussagen aufgeführt:

4 EINHANDVOLLEYBALL – DAS SPIEL DAS BEGEISTERT UND FASZINIERT!

Ab einem gewissen Alter sind die bekanntesten Spielformen (Fußball, Handball, Basketball usw.) nicht unbedingt mehr altersgerecht. Für Personen, die vorher noch keine Spielformen ausführten, ist es umso wichtiger, dass sie schnell ein Erfolgserlebnis haben und vor allem mit den anderen mitspielen können. Auch die

Turnspiele (Korfball, Indica, Volleyball usw.) benötigen gewisse Grundtechniken, die doch Fertigkeiten voraussetzen, die man sich erst einmal aneignen muss. Beim Einhandvolleyball ist dies anders. Nachfolgend habe ich die Merkmale des Spiels zusammengefasst:

4.1 Merkmale des Spiels

- innerhalb 30 Minuten erlernbar
- keine technischen Fähigkeiten notwendig
- altersgerecht
- einfache Spielregeln
- kein Körperkontakt
- sehr geringe Verletzungsgefahr
- einfache Infrastruktur
- minimale Kosten für den sog. SKIN-Softball (ca. 8 Euro).

„Wir waren früher alle schon mal beim TV Friedingen aktiv. Auch privat sind wir Kollegen. Mit diesem neuen Spielangebot haben wir uns nun auch wieder neu zum gemeinsamen Sport gefunden.“

Joachim, TV Friedingen (vgl. gesamtes Interview unter Pkt. 7.2.1)

4.2 Spielidee, Spielregeln, Spielfeld

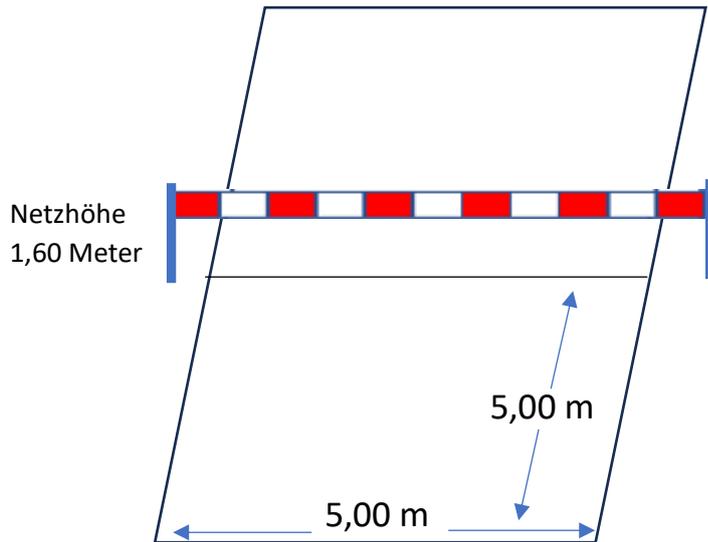
Ziel des Spiels ist, dass jedes Team den Ball regelkonform über die Netzschnur in die gegnerische Spielfeldhälfte spielt und gleichzeitig verhindert, dass der Ball den Boden des eigenen Feldes berührt. Es wird mit SKIN-Softbällen gespielt.

- Ein Team besteht aus maximal drei Personen, wobei gleichzeitig zwei spielen. Die dritte Person kann jederzeit eingewechselt werden.
- Ein Satz geht bis 10 Punkte bzw. zwei Punkte Unterschied. Es wird über zwei Gewinnsätze gespielt.
- Der Ball darf immer nur mit einer Hand (egal ob links oder rechts) oder auch mit dem Fuß, Kopf oder Körper gespielt werden.
- Innerhalb eines Teams darf der Ball maximal abwechselnd dreimal gespielt werden.
- Berührt der Ball die Netzschnur, gibt es grundsätzlich Wiederholung - aus dem Feld, wo sich der Ball gerade befindet.
- Das Anspiel erfolgt ab der hinteren Hälfte des eigenen Feldes. Der Ball muss von unterhalb der Hüfte mit offener Handfläche in einem Zug nach oben gespielt werden. Ansonsten wird das Anspiel wiederholt.

„Als ehemaliger Volleyballer ist es das ideale Spiel für mich. Man macht all die Bewegungen nicht, die einem später weh tun. Das Spiel ist dynamisch und macht enorm Spaß.“

Stefan, TuS Iznang

- Anspiel hat das Team, in dessen Hälfte sich der Ball gerade befindet.
- Spielfeld:



4.3 Dafür gibt es Punkte

PUNKTEN kann jedes Team, egal ob es Anspiel hat oder nicht. Punkte gibt es immer dann, wenn das gegnerische Team den Ball nicht regelkonform in die andere Spielfeldhälfte spielt, sprich einen Fehler macht. Beispiele hierfür sind:

- Ball berührt Boden in der eigenen Spielfeldhälfte.
- Ball wird ins „Aus“ oder unter der Netzschnur ins andere Feld gespielt.
- Ball wird mehr als dreimal im eigenen Feld gespielt.
- Ball wird von einer Person mit zwei Händen gespielt.
- Ball wird von einer Person mehr als einmal hintereinander (Eigenvorlage) gespielt.
- Ball wird durch Übergriff oder Übertritt über die Netzschnur gespielt.
- Ball wird zweimal nacheinander (egal von welcher Person im Team) geschmettert oder durch Abkippen der Hand in die andere Spielhälfte gespielt. WICHTIG: beim ersten Vergehen gibt es Wiederholung, ohne dass das andere Team einen Punkt erhält - das Team bekommt eine Verwarnung.
- Person berührt die Netzschnur.

„Die Regeln sind klar und einfach. Schon nach wenigen Minuten hat man seine ersten Erfolgserlebnisse.“
Armin, TuS Böhlingen

5 AKTUELLE ENTWICKLUNG DES EINHANDVOLLEYBALLSPIELS

5.1 Einhandvolleyball hat sich etabliert

Mittlerweile hat sich das Spiel überaus erfolgreich im Hegau-Bodensee-Turgau etabliert. Im Jahr 2024 wurde eine Spielrunde mit drei übers Jahr verteilten Turnieren ins Leben gerufen, die mit einem gemütlichen Beisammensein ihren Abschluss fanden. Unter dem Motto „Erlebnis geht vor Ergebnis“ beteiligten sich 11 Teams aus fünf Vereinen.

Über die Wintermonate hinweg wurde in Radolfzell ein Stützpunkttraining angeboten, an dem bis zu 30 Spieler aus 8 Vereinen teilnahmen.

Im Jahr 2025 wurden wieder zwei Turniere durchgeführt. Aufgrund der großen Resonanz gibt es mittlerweile zwei Altersklassen:

Altersklasse 1: 51-64 Jahre

Altersklasse 2: 64 Jahre und älter.

„Das Spiel ist super, das Spiel ist klasse. Das kann man auch im Alter noch spielen.“ **Leo, TuS Iznang**

5.2 Vereine, die Einhandvolleyball spielen

Aktuell wird beifolgenden Vereinen regelmäßig Einhandvolleyball gespielt (Stand: Juli 2025):

Verein	Start mit EHV	Anz. Personen	Alter	Bemerkungen
TuS Böhringen	2023	16	62-74	wird als beliebte Ergänzung zum wöchentlichen Training der Gruppe „Fit in den Tag“ gespielt
TV Friedingen	2024	14	51-72	Gruppe wurde speziell für das Einhandvolleyballspiel gegründet. Die Gruppe wächst stetig.
TuS Iznang	2023	12	53-73	wird als beliebte Ergänzung zum wöchentlichen Training der Gruppe „Fitnessmänner“ gespielt.
TV Radolfzell	2024	12	52-68	wird als beliebte Ergänzung zum wöchentlichen Training der Gruppe „Männersache“ gespielt.
TV Rielasingen	2025	10	55-72	wird als beliebte Ergänzung zum wöchentlichen Training der Gruppe „Männerymnastik mit Spiel und Sport“ gespielt
TV Überlingen	2025	10	65-78	wird als beliebte Ergänzung zum wöchentlichen Training der Gruppe „Jedermannsturnen“ gespielt
TSV Wald	2025	12	50-60	Gruppe wurde speziell für das Einhandvolleyballspiel gegründet. Die Gruppe wächst stetig. Großartig ist, dass eine Frau mitspielt!
TV Güttingen	2024			sind noch in Findungsphase
StTV Singen	2025			sind noch in der Findungsphase
TB Löffingen	2025			haben gestartet – es fehlen noch Details
TuS Gottmadingen				wollen Einhandvolleyball in ihr Training einbauen
TV Eisenberg				wollen Einhandvolleyball in ihr Training einbauen

5.3 Nicht nur der Sport ist wichtig!

Sehr wichtig ist der soziale Aspekt. Die meisten Männer lieben es, nach dem Sport noch gemeinsam einzukehren. Leider ist es mittlerweile so, dass es in vielen Kommunen keine geeigneten Wirtschaften oder Clubheime mehr gibt. Doch auch hier gibt es genügend Beispiele, sich trotzdem nach dem Sport zusammzusetzen und die Gemeinschaft zu fördern.

So praktizieren z.B. die Fitnessmänner des TuS Iznang das 1-Euro-Bier. Ein Kollege besorgt die Getränke, die zum Preis von einem Euro in der Halle nach dem Sport in gemütlicher Runde getrunken werden. Aus dem Überschuss wird dann die Verpflegung für das gruppeninterne Sommerfest finanziert.

„Mittlerweile wird regelmäßig im Anschluss an das Training zusammengesessen und sich ausgetauscht.“

Oliver, TuS Iznang

6 AUSBLICK

6.1 Einhandvolleyball-Spielrunde im Hegau-Bodensee-Turgau

Wie oben schon erwähnt, läuft auch in diesem Jahr wieder die Einhandvolleyball-Spielrunde des Hegau-Bodensee-Turgaus. An drei Spieltagen, verteilt auf das Frühjahr, Sommer und Herbst treffen sich die einzelnen Teams zu den Turnieren. Pro Altersklasse spielen die einzelnen Teams jeder gegen jeden. Das Motto „Erlebnis geht vor Ergebnis“ steht bei den Spielen an oberster Stelle. Nach Abschluss des dritten Turniers erfolgt die Siegerehrung.

Ein sehr wichtiger Aspekt ist auch das gesellige Beisammensein nach den Turnieren. Mittlerweile kennt man sich und es gibt immer mehr interessante Gespräche und Begegnungen, so dass sich alle schon wieder auf das Wiedersehen beim nächsten Turnier freuen.

6.2 Einhandvolleyball beim Landesturnfest in Konstanz 2026

Das Einhandvolleyballspiel findet auch Beachtung im Badischen Turner-Bund. Am Landesturnfest wird ein sog. Impuls-Workshop dazu angeboten.

Umso erfreulicher ist es aber, dass im Rahmen des Landesturnfestes in Konstanz am **Samstag, den 17.5.2026** ein Einhandvolleyball-Turnier stattfinden wird. Hier der Link dazu:

[Einhandvolleyball: Landesturnfest 2026 in Konstanz](#)

6.3 Wieso fasziniert und begeistert das Einhandvolleyballspiel so sehr?

Lassen wir die Spieler des TV Friedingen berichten:

7 INFOS ZUM ERFOLGREICH UMGESETZTEN EINHANDVOLLEYBALL-PROJEKT DES TV FRIEDINGEN



Anz. Mitglieder in der Gruppe: 14

Ø Anzahl Teilnehmer: 10

Trainingszeit: mittwochs 20.30 bis 22.00 Uhr

Wie lange besteht eure Gruppe schon?

Frank: erst seit April 2024.

Wie seid ihr auf die Idee gekommen, Einhandvolleyball zu spielen?

Frank: Bei einer Fortbildung vom Hegau-Bodensee-Turngau im Herbst 2022 wurde das Spiel zum ersten Mal vorgestellt. Ich fand daran Gefallen und als die Friedinger Halle mittwochs frei wurde, gründeten wir die Gruppe.

Was gefällt euch an dem Spiel?

Franz: Es ist ein Bewegungsspiel, das im Alter noch sehr gut gespielt werden kann.

Ludwig: Vorteil ist, dass es zu keinem Körperkontakt kommt und somit die Verletzungsgefahr sehr gering ist.

Reinhard: Ich bin in der Outdoorgruppe vom TV Friedingen, spiele noch Fußball und richte mir aber den Mittwoch immer ein, so dass ich mit meinen früheren Kollegen gemeinsam dieses faszinierende Spiel erleben kann.

Roland: Mir gefällt das abwechslungsreiche Spiel, das zu zweit oder auch zu dritt gespielt werden kann. Es benötigt nicht viel Vorbereitung und technischen Aufwand.

Markus: Schon nach wenigen Minuten kann man mitspielen. Die Regeln sind einfach und klar verständlich.

Joachim: und dennoch entsteht ein gesunder Ehrgeiz, der einen motiviert und den Wunsch weckt, zu gewinnen. Was mir besonders gefällt, ist, dass der



Hegau-Bodensee-Turngau eine Einhandvolleyball-Spielrunde eingeführt hat, und somit wir uns auch mit anderen Vereinen in freundschaftlicher Atmosphäre messen können.

Was gefällt dir an der Gruppe?

Lothar: Ich bin auch in einer Fitnessgruppe. Dort fehlen mir aber Spiele bzw. herausfordernde Bewegungsformen. In dieser Gruppe bekomme ich dies geboten und es macht riesig Spaß, sich mit den Kollegen zu messen.

Joachim: Wir waren früher alle schon mal beim TV Friedingen aktiv. Auch privat sind wir Kollegen. Mit diesem neuen Spielangebot haben wir uns nun auch wieder neu zum gemeinsamen Sport „gefunden“. Unsere Gruppe wächst immer mehr, hauptsächlich durch Mundpropaganda.

Markus: Was auch toll ist, alle sind nach dem Training noch beim Bier dabei. Mir gefällt es sehr in der Gruppe.

Habt ihr einen Tipp für diejenigen, die noch ungeschlüssig sind, so eine Sportgruppe zu gründen...

Markus: Einfach vorbeikommen und mal bei uns mitspielen.

Wir freuen uns auf dich!



Du hast es SELBST
in der Hand ...

... Einhandvolleyball begeistert!



www.einhandvolleyball.de



Sportliche Grüße
Ehrfried Deschner (Jahrgang 1957)

Karlsruhe, im Juli 2025

www.einhandvolleyball.de