

27.11.2017

Sport als Baustein für ein selbstbestimmtes Leben

Anstoß für die Generation 50+: Mit einem besonderen Aktionstag haben die Projektpartner SV Waldesrand-Linden, AWO Kreisverband Bochum und Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) gezeigt, dass auch die müderen Knochen noch einen gepflegten Ball spielen können – sofern das Kicken auf die Zielgruppe abgestimmt ist.



Dabei im Blickpunkt: „Walking Football“, das erstmals in Bochum angeboten wurde.

A-Lizenz-Inhaber und „Ü-Fußball“-Experte Ulrich Clemens übernahm das Training im „WTC Camp Sports“ an der Isenbrockstraße, bat zunächst zu einer lockeren Aufwärmereinheit. Die Koordinationsfähigkeit, Motorik und der Sinn fürs Gleichgewicht, die Balance sollten gefördert werden.

”

Sport wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus.

Kurz durchgeatmet, kam der Ball ins Spiel. Auf kräftesparende Art und Weise. Beim „Walking Football“ war es den zehn Mitspielerinnen und Mitspielern nicht erlaubt, zum runden Leder zu rennen. Taten sie es doch, gab es Freistoß für die andere Seite. Außerdem hieß es: Flach spielen, hoch gewinnen, der Ball musste Bodenhaftung bewahren; kleine Finessen des Fußballs für die Generation 50+.

„Egal in welchem Alter: Sport wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Im Laufe der Zeit wird es aber immer bedeutender, vital und mobil zu bleiben. Dieses Ziel über den Lieblingssport zu

erreichen, ist umso schöner“, betonte Ulrich Clemens.

Menschen in Gemeinschaft bringen

Waldesrand-Vorstand Gisbert Cukrowski hatte selbst auch die Fußballschuhe geschnürt, wusste also, wovon er im Anschluss sprach: „Es war schon anstrengend, hat aber viel Spaß gemacht. Für uns als Fußballverein war es wichtig zu zeigen, dass es auch für uns Ältere noch möglich ist, aktiv am Ball und damit dem Verein verbunden zu bleiben.“

AWO-Kreisvorsitzender Karl-Heinz Meier legte ebenso den Fokus auf den „Mannschaftsgeist“, auf das Zusammenbringen von Menschen in Gemeinschaft: „Der soziale Kontakt in der Gruppe steigert die Lebensqualität enorm. Einsamkeit ist aber gerade unter älteren Menschen leider weit verbreitet. Aktives Fußballspielen führt hingegen zu Kommunikation und Bewegung und damit zu den wesentlichen Bausteinen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.“

Projektförderung durch das Land

Gefördert im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden in NRW“, soll der Aktionstag nachhaltig sein. Die Projektpartner werden sich in Kürze zusammensetzen, um weitere Angebote für die Generation 50+ rund um „Walking Football“ zu initiieren. Möglichst ab Frühjahr, dann auf der Platzanlage des SV Waldesrand-Linden.

Redaktion

Christopher Becker/ AWO Ruhr-Mitte

E-Mail c.becker@awo-ruhr-mitte.de