AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

17.11.2017

Generation 50+ bleibt am Ball

Im Rahmen des Landesprogramms „Bewegt älter werden in NRW“ kooperieren AWO Kreisverband Bochum, SV Waldesrand und der Fußball- und Leichtathleitik-Verband Westfalen (FLVW). Aktionstag am 25. November bringt Menschen ab 50 in Bewegung - mit Gymnastik und Fußball.

Deutschland wird älter. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts werden im Jahr 2020 rund 30 Prozent der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Der demografische Wandel stellt die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Das gilt insbesondere für Sportvereine, Wohlfahrtsverbände und weitere Institutionen, die sich dieser Entwicklung stellen müssen.

Im Rahmen des Landesprogramms „Bewegt älter werden in NRW“ finden sich unterschiedliche Partner zusammen, um Bewegung in das Leben der Generation 50+ zu bringen. So in Bochum jetzt auch der SV Waldesrand-Linden, der AWO-Kreisverband und der Fußball- und Leichtathleitik-Verband Westfalen (FLVW), die mit einem Aktionstag am Samstag, 25. November, auf die Möglichkeit aufmerksam machen wollen, im gesetzteren Alter am Ball zu bleiben – mit Deutschlands Volkssport Nummer eins.

Sportliche Perspektive - nach der aktiven Laufbahn

„Nach der aktiven Zeit übernehmen Fußballer oft ein Amt im Vorstand, was natürlich auch gut ist und zu einer lebendigen Vereinskultur beiträgt. Viele verlassen aber auch den Verein, weil sie keine sportliche Perspektive mehr sehen. Mit dem Aktionstag zeigen wir, dass es anders geht“,

schildert Waldesrand-Vorstand Gisbert Cukrowski.

Heißt konkret: Die Generation 50+ soll wieder langsam an den Ballsport herangeführt werden. Der Aktionstag startet um 11 Uhr zunächst mit einem leichten Aufwärmprogramm und Gymnastik. Es folgen Koordinationsübungen mit dem Ball, die gezielt die motorischen Fähigkeiten ansprechen. Ganz neu in Bochum: Erstmals bekommen Interessierte die Chance, sich im „Walking Football“ zu probieren – einem speziellen Fußballangebot für die müderen Knochen. Rennen ist verboten, wer dennoch läuft, muss mit einem Freistoß für die gegnerische Mannschaft rechnen.

> *Es ist uns ein Herzensanliegen, Menschen in Gemeinschaft zu bringen.*

„Der Aktionstag ist für uns nur der Anstoß. Wird das Wetter im Frühjahr wieder besser, wollen wir Walking Football regelmäßig auf unserer Platzanlage spielen. Man kann seinem Sport verbunden bleiben, bewegt sich und ist an der frischen Luft. Besser geht‘s nicht“, kündigt Gisbert Cukrowski an, dass das Projekt nicht nach 90 Minuten zu Ende sein wird, sondern Nachhaltigkeit erfährt.

Als Partner unterstützen die AWO Kreisverband Bochum und der FLVW die Aktion. „Es ist uns ein Herzensanliegen, Menschen in Gemeinschaft zu bringen. Das Alleinsein ist in höherem Alter weit verbreitet. Einsamkeit kann jedoch krank machen. Das sportliche Angebot ist also gut für Körper und Geist und wird von uns daher umso lieber begleitet“, betont AWO-Kreisvorsitzender Karl-Heinz Meier.

Redaktion

Christopher Becker/ AWO Ruhr-Mitte
E-Mail c.becker@awo-ruhr-mitte.de