

## Gemeinsame Pressemitteilung

### „Ü-50? Perfekt! Gesundheitsförderung durch Fußball“

#### BZgA und DFB stellen neue Kooperation vor

Köln/Saarbrücken, 02. Juli 2016. „Grau ist alle Theorie – entscheidend ist auf dem Platz“: der legendäre Spruch von Bundesligatrainer Adi Preißler gilt auch und ganz besonders für Männer über 50 Jahren. Diese Altersgruppe zu aktivieren und zu motivieren ist Ziel der neuen Kooperation der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Deutschen Fußballbundes (DFB).

Die Inhalte der Zusammenarbeit werden heute im Rahmen des DFB-Ü 50-Cups auf der Fachkonferenz „Ü-50? Perfekt! Gesundheitsförderung durch Fußball“ vorgestellt.

„Mit dieser neuen Kooperation möchten wir besonders Männer um die 50 Jahre für Bewegung und Gesundheit begeistern. Fußballtraining beinhaltet verschiedene körperliche Beanspruchungen, deren regelmäßige Ausübung gesundheitliche Vorteile bringt“, erläutert **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, und verweist auf das BZgA-Programm „Älter werden in Balance“.

Der positive Zusammenhang von Sport und Bewegung im Alltag ist vielfach wissenschaftlich belegt. In Deutschland folgt derzeit nur knapp ein Viertel (23,3 Prozent) aller Männer der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), sich an fünf Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten täglich zu bewegen.

„Durch Fußballspielen wird ein ganzheitlicher Trainingseffekt in jedem Alter erzielt. Zunehmendes Alter ist daher kein Grund, mit dem Kicken aufzuhören. Ein Anliegen des DFB ist es, durch Spielangebote in Vereinen die Spieler im organisierten Fußball zu halten“, unterstreicht der Direktor des Amateursports beim DFB, **Willi Hink**.

Seit zwei Jahren veranstaltet der DFB eine eigene Meisterschaft für die Altersklasse 50+. Für das Turnier auf dem Gelände der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken am ersten Juliwochenende haben sich zehn Mannschaften aus dem gesamten Bundesgebiet qualifiziert.

Das BZgA-Programm „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. gefördert wird, hält ein umfassendes Angebot vor, wie die Koordinationsfähigkeit und Gesundheit älterer Menschen verbessert werden kann.

[www.aelter-werden-in-balance.de/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/)