



RHEIN-SIEG-KREIS  
LANDRAT

## Grußwort

Mit der Broschüre „Aktiv und gesund älter werden“ stellt der KreisSportBund Rhein-Sieg e.V. gemeinsam mit der Barmer Ersatzkasse Menschen ab 50 die weit gefächerten Sportangebote unserer Sportvereine im Rhein-Sieg-Kreis vor. Mit den speziell auf diese Altersgruppe zugeschnittenen Trainingsmöglichkeiten soll ein Anreiz zur sportlichen Betätigung gegeben werden.

Sport als Freizeitaktivität kann in mehrerer Hinsicht das Leben bereichern: Gemeinschaftliches Training fördert soziale Kontakte. Es ist aber auch eines der effektivsten Mittel, auf lange Sicht seine eigene körperliche Fitness und Gesundheit zu erhalten.

Vielen Krankheiten, die auf falsche Ernährung oder Bewegungsmangel zurückzuführen sind, kann durch ausreichend sportliche Betätigung Einhalt geboten werden. Deshalb ist es wichtig, ein entsprechend großes Angebot an Sportmöglichkeiten vorzuhalten, aus dem jeder für sich das passende aussuchen kann. Denn nur, wenn man eine Sportart gefunden hat, an der man Freude hat, wird man auf Dauer die nötige Motivation haben, diese langfristig in seine Freizeit zu integrieren.

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels kommt der Generation „50plus“ hierbei ein besonderer gesellschaftlicher Stellenwert zu. Diese Gruppe benötigt ein verändertes, auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Sportangebot. Hier steht Gesundheitsförderung und nicht sportliche Höchstleistung im Vordergrund. Das müssen wir noch stärker in den Focus der kommunalpolitischen Aktivitäten rücken.

Als Landrat des Rhein-Sieg-Kreises begrüße ich es daher, dass unsere Sportvereine die Zeichen der Zeit erkannt haben und ein umfangreiches Sportangebot für die ältere aktive Generation bereit halten. Der Grundstein, um „aktiv und gesund älter (zu) werden“ ist damit gelegt.

(Frithjof Kühn)