



Fußball für Fortgeschrittene: Hier werden Legenden geboren, Freundschaften geschlossen und Tore geschossen. Aktueller Altersschnitt der Kursteilnehmer: 63,9 Jahre

Lesen für Leser

**Der Vorlesetag**  
Am Donnerstag, 21. März, liest man in ganz Österreich vor. In Schulen und Sporthallen, Buchhandlungen und Büchereien, in Parks, Cafés, Büros und auch ...

**... auf einem Fußballplatz**  
Die Vorlesetag-Organisatoren, der KURIER und die ASKÖ laden zu einem speziellen Event:  
17.00 Uhr: Walking-Football-Demospiel der „Wiener Buben“;  
18.30 Uhr: Uwe Mauch liest aus seinem Übungsleiter-Tagebuch – Fußballplatz samt Kantine in 1200 Wien, Hopsagasse 5

**220.000**

**Briten und Britinnen** spielen Walking Football. In Österreich bisher: rund 150

# Über ein famoses Jahr mit den „Buben“

**Walking Football.** Ein KURIER-Redakteur hat die Trendsportart für die Generation 55+ im März 2023 nach Österreich importiert. In seinem Tagebuch verrät er, was seither buchstäblich ins Rollen kam

VON UWE MAUCH

Walking Football also: Ältere Fußballer finden das immer noch extrem lustig, das Gros der Menschen in Österreich hat weder eine gute noch eine schlechte Meinung dazu, kennt nur Nordic Walking. Und dennoch geht es auch in Österreich mit dem neuen Trendsport für Babyboomer munter voran. Zuletzt zeigte auch der ÖFB Interesse.

Das Medienhaus KURIER und die Sportorganisation ASKÖ sind schuld an allem. Vor einem Jahr weilten der Sportwissenschaftler Günter Schagerl und der Autor dieser Zeilen auf dem DFB-Campus in Frankfurt, beim 1. FC Nürnberg, beim Hessischen Fußball-Verband und beim SC Opel Rüsselsheim. Dort wurde schnell klar, warum Gehfußball maßgeschneidert für sportaffine ältere Leute ist. Die schon 2011 in England

entwickelte Fußballvariante boomt nicht nur in Deutschland, sondern weltweit.

Nach der Rückkehr aus Deutschland erscheint in einer Sonntagsausgabe des KURIER ein erster Artikel über Walking Football. Mit der Info, dass gemeinsam mit der ASKÖ ein entsprechender Lehrgang gestartet wird. Danach waren alle baff: Binnen weniger Stunden war dieser Kurs restlos ausgebucht.

**April '23: Jetzt geht's los**

Beim ersten Freitag-Termin zeigt ein Blick in den Kreis der brav Aufwärmenden – sowie auf die Fragebögen der Begleitstudie: Die „Buben“ sind im Schnitt 63,9 Jahre alt, der Älteste ist der Erwin – mit 75, Gymnasialdirektor in Pension.

Auf beiden Spielfeldern der ASKÖ-Ballsporthalle in Wien-Donaustadt zeigt sich ein sehr breites Spektrum an Persönlichkeiten und recht



GÜNTER SCHAGERL/ASKÖ

**Treibt Walking Football in Wien voran: nicht-rasender Reporter (li.)**

unterschiedlichen Ausgangsniveaus: Einige haben ihr ganzes Leben Fußball gespielt, sind technisch versiert, tun sich mit der Übersicht im Spiel leicht. Andere sind mit dem Ball (noch) eher per Sie.

Ganz wichtig ist auch die sogenannte „dritte Halbzeit“: Schon beim ersten Mal sitzt ein Dutzend Redseliger um einen Tisch und unterhält sich so, als wäre man einst in dieselbe Schule gegangen. Al-

le betonen: „Endlich können wir wieder Fußball spielen.“ Tempo und Selbstironie sind ihrem Alter angepasst.

Auch der zweite Kurs im Sommer (auf dem Rasenplatz des WAT Brigittenau) ist nach kurzer Zeit ausgebucht.

**Juli '23: Das geht nahe**

Welten treffen dort aufeinander: „San Sie wahnsinnig!“ Ruft der Sportwissenschaftler quer über den Fußballplatz zum Mauni, der sich während der Trinkpause einen Tschick anraucht. Ja, der Mauni, er raucht halt gerne. Aber er wird sich zu einem fleißigen Trainerer mausern. Dafür werden wir ihn auszeichnen. Inzwischen geht der Mauni mit seiner Tochter und dem Schwiegersohn regelmäßig in ein Fitnessstudio. Das ist Best Practice! Weil es nie zu spät ist, den Lebensstil zu ändern.

Schön ist der zweite Platz bei einem Turnier von Bayer

Leverkusen. Schöner ist, was dort der „große Andy“ (der kleine ist der „Andy Junior“) berichtet: „Gestern am Abend habe ich mit meiner Partnerin telefoniert. Normalerweise sage ich nur ‚Hallo‘, ‚Ja‘ und ‚Nein‘. Gestern habe ich ihr eine halbe Stunde lang von allem erzählt.“

**März '24: Es geht weiter**

„Walking Football Austria“ (Name der Facebook-Gruppe) wächst – der Schwerkraft des Landes angepasst – langsam, dafür stetig. Das ist genau betrachtet perfekt. Denn was sollten wir tun, würden sich so wie in Deutschland, England oder anderswo Zehntausende zu den Kursen anmelden? Es gibt derzeit gar nicht die Kapazitäten für so viele.

Am Dienstag, 2. April, beginnt der Abendkurs für Berufstätige, auf dem Polizeisportplatz in Wien 22. Infos: askewat.wien – Walking Football

KURIER-VORTEILSWELT



**Jung bleiben, alt werden**

Neue Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung

Dr. Steven Stankovic

Alters ist ein chronischer Prozess, der mit dem Tag unserer Geburt beginnt. Doch was genau passiert dabei im Körper? Und wie sehr können wir ihn beeinflussen und dadurch möglichst viele Jahre mit hoher Lebensqualität verbringen? Diese Frage stehen im Zentrum der Langlebigkeitsforschung.



25,-

Als eBook, Format EPUB, PDF und Audioformat mit Hörbuchfunktion, November 2023

**Natürlich heilen mit Bakterien**

Bakterien als Medizin der Zukunft

Dr. Anna Katharina Zschechke

Bakterien wurden Bakterien meistens mit Krankheiten in Verbindung gebracht. In Wahrheit gibt es ohne sie keine Gesundheit. Durch Wiederentdecken ihres subtilen Zusammenspiels können wir diese Krankheiten heilen. Mit praktischen Anleitungen, Tipps und Fallberichten zur Heilung körperlicher und seelischer Krankheiten – für mehr Lebensqualität und zur Gesundheitsvorsorge.



33,-

Als eBook, Format EPUB, PDF und Audioformat, November 2023

**Der Power Effekt**

Verändere Schritt für Schritt dein Leben

Heléne Kanti

Es ist nicht nur ein Gefühl: Frauen werden unserer Gesellschaft systematisch Kraft gesetzt. Die Autorin zeigt fundiert und präzise, wie Frauen diese Dynamiken erfolgreich durchbrechen, ihre Stärken nutzen und Schritt für Schritt zu mehr Power, Selbstverwirklichung und einem erfüllten Leben gelangen können.



25,-

Als eBook, Format EPUB, PDF und Audioformat, November 2023