

Interview mit Charlie

Manfred W., meistens Charlie genannt, arbeitet ehrenamtlich bei dem TSV Grünwald in mehreren Abteilungen. Jetzt ist er 80 Jahre alt und macht aktiv Sport seit 70 Jahren. Deshalb ist er genauso fit und sportlich wie die meisten jüngeren Menschen.

„Welche Sportarten hast du in deinem Leben schon gemacht und auf welche hast du dich spezialisiert?“

„Da, wo ich aufgewachsen bin, konnte man in den Verein beitreten als man 10 Jahre alt war. Als ich dann so weit war, habe ich mich sofort für die Sportarten Tischtennis, Turnen und Fußball angemeldet. Nach einer gewissen Zeit habe ich mich auf Tischtennis und Turnen spezialisiert, obwohl ich auch noch andere Sportarten betrieben habe und immer noch betreibe, zum Beispiel Volleyball.“

„Wie oft machst du noch Sport in der Woche und wie wichtig ist Sport für dich?“

„Ich mache zurzeit sechs Mal die Woche Sport. Mal mehr und mal weniger, aber meistens mindestens vier bis fünf Mal. Sport ist in meiner Meinung das Wichtigste im Leben. Natürlich ist so etwas wie Familie und Gesundheit noch wichtiger. Aber man kann nicht immer richtig gesund sein, wenn man kein Sport macht.“

„Denkst du, dass dir dein Glaube schon mal im Leben, besonders im Sport, geholfen hat?“

„Eine bestimmte Situation beim Sport fällt mir nicht ein, aber natürlich hilft mir mein Glaube in manchen Situationen. Wenn man beim Punktspiel oder im Training einen schlechten Tag hat, kann der Glaube helfen, neue Motivation zu schöpfen.“

„Denkst du, dass der Sport für deine Fitness verantwortlich ist und was trägt alles zum Fit sein bei?“

„Auf jeden Fall denke ich, dass der Sport für die Fitness verantwortlich ist. Aber auch viele andere Punkte tragen bei und Sport allein reicht nicht aus. Man muss sich zum Beispiel gesund ernähren. Wenn man nur ungesundes Essen zu sich nimmt, bringt der viele Sport wenig. Sehr wichtig sind auch gute Vorbilder. Bei mir waren meine Eltern gute Vorbilder. Beide haben auch noch im hohen Alter Sport gemacht. Die Eltern sind sehr wichtig für das eigene Sportverhalten.“