



„Die Skepsis ist anfangs bei vielen groß. Aber wenn sie es einmal ausprobiert haben, haben wir die Leute gefangen.“

Florian Wolfrum

Projektleiter Walking Football bei Bayer 04 Leverkusen

„Walking-Fußball ist etwas, mit dem man die Leute zusammenholen kann, die eigentlich gar nicht mehr so richtig Sport machen können. Aber das können sie noch. Ich sehe das als Chance für Vereine, die Leute an den Verein zu binden.“

Dietmar Blicher

Trainer beim ATSV Mutschelbach

„Wenn man Walking-Fußball richtig macht, ist es altersgerecht und eine gute Möglichkeit, sich zu bewegen. Wir haben das für gut befunden. Für die Umsetzung sollte man sich aber erstmal Anleitung holen.“

Ludwig Kunz

Mitglied der Senioren-Gruppe „Gruftis“ der SG Stupferich

Das Walking Fußball-Projekt des Badischen Fußballverbandes e. V. wird durch das Deutsche Walking Institut e. V. unterstützt.

Badischer Fußballverband e.V.

Alexandra Grein
Freizeit- und Breitensport
Telefon: 0721/4090428
Mail: Alexandra.Grein@badfv.de

Deutsches Walking Institut e.V.

Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40.
76131 Karlsruhe
Mail: chiara.feldhaus@dwi-ka.de
Web: www.walking.de



Badischer
Fußballverband e.V.

WALKING FUSSBALL

KICKEN LEICHT GEMACHT



Foto: FVM

www.badfv.de/walkingfussball



Badischer
Fußballverband e.V.

WALKING FUSSBALL

... entstand 2011 in England; mittlerweile gibt es dort mehr als 1.000 Vereine, die Walking Fußball anbieten.

... ist unabhängig von Alter und kann mit gemischten Mannschaften gespielt werden.

... ist als körper-schonende Variante des Fußballs eine echte Alternative, vor allem für Fußballbegeisterte nach Verletzungen, in fortgeschrittenem Alter ab 50 Jahren oder bei geringem Fitnesslevel.

... kann vom Aktionstag, über feste Trainingsangebote bis hin zur Teilnahme an Turnieren umgesetzt werden.



POSITIVE EFFEKTE

...AUF DIE SPORTLER*INNEN

Fürs „richtig“ Kicken reicht es nicht mehr, aber Gesundheitssport ist zu langweilig?

Walking Fußball vereint den Wettkampf- und Spaßfaktor des Fußballs mit den gesunden Aspekten des Walkings.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Walking Fußball

... den Blutdruck senken kann.

... das Körperfett reduzieren kann.

... sich positiv auf die Ausdauer auswirkt und damit das Herz-Kreislaufsystem stärkt.

Weitere Vorteile sind, dass Walking Fußball

... ein geringes Verletzungsrisiko birgt.

... soziale Kontakte fördert.

...AUF DEN VEREIN

Walking Fußball ergänzt das Vereinsangebot um eine attraktive und gesundheitsfördernde Maßnahme, insbesondere für älter werdende Mitglieder. Daraus ergeben sich vielfältige Chancen:

... Bindung der älteren Mitglieder an den Verein.

... Aktivierung für eine ehrenamtliche Aufgabe im Verein.

... Potenzial bei der Sponsoren-Suche durch Netzwerke aus langjährigen Berufsleben.

... Vernetzung der Generationen und damit Stärkung des Wir-Gefühls im Verein.

REGELN



Walking Fußball basiert auf den normalen Fußball-Regeln. Die Besonderheiten:

... AUF DEM BODEN BLEIBEN!

Rennen ist beim Walking-Fußball verboten, ein Fuß muss immer Kontakt mit dem Boden haben.

... IMMER DEN BALL FLACH HALTEN!

Der Ball darf nicht höher als 1,20 Meter hoch gespielt werden. Daher gibt es zum Beispiel auch Einkick nach Seitenaus und nicht Einwurf.

... BITTE ABSTAND HALTEN!

Körperkontakt ist beim Walking-Fußball nicht erlaubt.

... KLEIN ABER FEIN!

Beim Walking Fußball ist alles etwas kleiner: das Spielfeld, die Tore und die Größe der Teams (4-gegen-4, 5-gegen-5), mit oder ohne Torwart.