

ERFAHRUNGEN



„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

„Wir starteten im April 2023 beim VfB St. Leon mit Walking Fußball. Unsere Trainingsgruppe umfasst mittlerweile mehr als 20 Spieler*innen, die einmal die Woche beim Walking Fußball Spaß haben. In den letzten zwei Jahren haben wir festgestellt, dass Walking Fußball wirklich ein Spiel für Jung und Alt ist. Insbesondere freut uns, dass wir auch einige Frauen begeistern konnten, die vorher noch nicht aktiv Fußball gespielt hatten.“

Sven Richter

Abteilungsleiter Walking Fußball VfB St. Leon

„Von der Couch zurück auf den Rasen, ohne falschen Ehrgeiz und gesund bewegen. Das macht die Begeisterung beim Walking Fußball aus!“

Thomas Weik

Walking Football-Coach Spvgg Ketsch

Interesse am **DFB Walking Football-Zertifikat** für
Betreuer*innen und Trainer*innen von Walking
Fußball-Gruppen im Verein?

Präsenztage: 29.-30.01.2026 | Sportschule Schöneck

Bei Fragen bitte an Alexandra Grein wenden!

ANGEBOTE & KONTAKT

bfv-Angebote

1. bfv-Demotraining als Einstieg in ein regelmäßiges Vereinsangebot
2. bfv-Dankeschön für die feste Etablierung des Walking Fußball-Angebots im Verein

DOSB-Zertifizierung - Sport pro Gesundheit

Kursangebot Walking Fußball im
Verein - Fußball als Präventionssport



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: info@walking.de
Web: www.walking.de



Badischer
Fußballverband e.V.

WALKING FUßBALL FÜR ALLE

KICKEN LEICHT GEMACHT



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.

... auch in Deutschland gibt es in der Zwischenzeit immer mehr Vereine, die Walking Fußball-Gruppen und Teams haben.

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

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

... kann vom Aktionstag, über regelmäßige Trainingsangebote für Jung und Alt generationsübergreifend bis hin zur Teilnahme an Turnieren umgesetzt werden.



POSITIVE EFFEKTE

...AUF DIE SPORTLER*INNEN

Fürs „richtig“ Kicken reicht es nicht oder 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 für alle Interessierten, Fußballunerfahrenen und insbesondere auch für älter werdende Mitglieder. Daraus ergeben sich vielfältige Chancen:

... Gewinnung von neuen Mitgliedern

... 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 - Alt spielt mit Jung - und damit Stärkung des Wir-Gefühls im Verein.

REGELN



Foto: FVM

Walking Fußball basiert auf den normalen Fußballregeln. 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 einen Meter 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 (1m/3m) mit Torraum, der nicht betreten werden darf und die Größe der Teams (4-gegen-4, 5-gegen-5, 6-gegen-6), ohne Torwart.

Jeder Verein kann das Regelwerk individuell auf seine Gruppen anpassen. Bei offiziellen Turnieren gelten die DFB-Walking-Football-Regeln.

Mehr Informationen: dfb.de/content/walking-football