



NEU: GEHFUßBALL

FÜR ALLE FUßBALLBEGEISTERTEN EHEMALIGEN FUßBALLER, FUßBALLERINNEN ODER FANS IM SC WANGERLAND, DIE ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT TUN WOLLEN.

MACH MIT

▶▶▶ **FUßBALL IM GEHEN IST EINE
ECHTE ALTERNATIVE FÜR
MENSCHEN, DIE GERNE FUßBALL
SPIELEN UND SICH MIT BALL
BEWEGEN WOLLEN, DENEN DER
REGULÄRE FUßBALL ABER MIT
ZUVIEL SCHNELLIGKEIT,
KÖRPEREINSATZ UND
BELASTUNGSINTENSITÄT
VERBUNDEN IST.**

Erstes Schnuppertraining am **Dienstag**,
den **29. April. 2025**

19:15 Uhr Sportplatz Hohenkirchen

Infos/Anmeldungen Hans-Hermann Heinen 0171 7049241

Mail: hanshermannheinen@web.de

Von wegen „altes Eisen“...

Fußball-Rente? – Das muss nicht sein! Immer mehr Menschen möchten auch im reiferen Alter ihrer Leidenschaft Fußball nachgehen.

„Walking Football“: Was ist das eigentlich?

Ins Deutsche übersetzt bedeutet Walking Football nichts anderes als „Geh-Fußball“. Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen.

Wie der Name „Geh-Fußball“ schon verrät, muss zwingend gegangen werden. Zudem darf der Ball nicht höher als Hüfthöhe gespielt werden und Körperkontakt und Zweikämpfe sind weitestgehend untersagt. Zudem gilt es zu beachten: Es gibt kein Abseits und keinen Torwart – dafür einen Torraum, der nicht betreten werden darf. Jedoch können die Regeln grundsätzlich variabel an die individuelle Situation und Gegebenheiten angepasst werden.

Vorteile des „Walking Football“

Im Gegensatz zum herkömmlichen Fußball ist die Belastung beim „Walking Football“ gut steuerbar. Und auch der Spaß kommt garantiert nicht zu kurz. Neben den vielen positiven Effekten auf die Gesundheit der Sportler*innen (Blutdrucksenkung, Gewichtsverlust, Muskelaufbau, Stärkung des Immunsystems) haben besonders Spielsportarten einen nicht zu unterschätzenden sozialen Aspekt. Die Möglichkeit von gemischten Teams von Frauen und Männern und die nicht vorhandene Altersgrenze machen die Sportart zusätzlich attraktiv. Und auch das geringe Verletzungsrisiko (durch die besonderen Regeln) sticht heraus.

Insgesamt versteht sich „Walking Football“ als Präventions- und Gesundheitssportart, die die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und den Spaß am Fußball fördern möchte.

Die Regeln im Überblick:

- Nicht laufen – nur gehen
- Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden
- Harter körperlicher Kontakt und Fouls sind verboten
- Es wird ohne Abseits gespielt
- Es wird ohne Torwart gespielt, aber mit Torraum
- Spielerzahl: Sechs gegen Sechs (flexibel)
- Der Platz misst 42 x 21 Meter (flexibel)
- Die Torgröße beträgt 3 x 1 Meter (flexibel)

Wir suchen fußballbegeisterte Fußballrentner (50+) und Fußballerinnen (35+), die einmal wöchentlich im Gehfußballtraining ohne Leistungsdruck ihrer Fußballleidenschaft aktiv nachkommen möchten. Ehemalige Kicker und Kickerinnen sowie auch Neulinge oder bisher passive Sportler sind jederzeit willkommen. Machst du mit? Melde dich an.

0171 7049241