



# Schon 'mal 'was von **Walking Football** gehört?



## Was ist das überhaupt?

Walking Football richtet sich an fußballinteressierte Spieler\*innen über 55 Jahre und ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen. Mitspielen dürfen aber auch Spieler\*innen, die sich nach einer Verletzung wieder vorbereiten wollen.

## **Was, ich soll da mitmachen!?**

**Ja, genau Du!**

## Die Regeln

Wie der Name schon sagt, darf beim Walking Football nicht gelaufen werden. Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden. Harter Körperkontakt und Fouls sind zu vermeiden, wodurch beim Walking Football das Verletzungsrisiko gemindert werden soll und es damit gesundheitsfreundlicher ist. Es wird ohne Torwart gespielt. Ein Verstoß gegen die Regeln führt zu einem Freistoß für die gegnerische Mannschaft. Bei offiziellen Spielen oder Turnieren im Walking Football messen die Tore 3x1 Meter, es kann auch auf ein umgekipptes Jugendtor oder ein Mini-Tor gespielt werden. Planmäßig wird Walking Football gespielt mit 6-gegen-6 auf einem Platz von 21 x 42 Metern. Doch auch die Anzahl der Spieler und die Spielfeldgröße kann variiert werden. „Gerade wenn es noch in den Füßen juckt, die Knochen, der ramponierte Knorpel oder der fehlende Meniskus aber den geregelten AH-Spielbetrieb nicht mehr zulassen, dann ist Walking Football eine echte Alternative.“

Fazit: Walking Football ist eine tolle Möglichkeit, sich, egal in welchem Alter und in welchem Tempo, fußballerisch zu betätigen, fit zu halten und in geselliger Runde zusammensitzen. Der Spaß kommt garantiert nicht zu kurz.

**Nach den Sommerferien am Montag, 12.08.2019 um 18 Uhr geht es los.**  
**Treffpunkt: Holsatia-Sportplatz, Strohredder 17, 24149 Kiel.**

## Kontakt:

Rüdiger Lohmann, Hy 0151 56394462.