

ANSPRECHPARTNER

Fußballverband Niederrhein e.V.

(Kreise 7 - 8 - 10 - 11)

Dieter Wiekhorst

0171 - 83 53 447

dieter.wiekhorst@fvn.de

dwiekhorst@t-online.de

Concordia Rheinberg e.V.

Dieter Wiekhorst

0171 - 83 53 447

dw@concordia-rheinberg.de

Mehr Informationen auf:

dfb.de/content/walking-football



KREISSPORTBUND
WESEL E.V.



Schulplatz 1
46487 Wesel



WALKING
FOOTBALL

im

KREIS WESEL



Katrin Verschüren
Fachkraft Gesundheitssport/
Prävention



02803 - 93 29 114



www.ksb-wesel.de



katrin.verschueren@ksb-wesel.de

**Gesunder Fußball,
nicht nur für Ältere!**

Bilder: @ Deutscher Fußball-Bund e.V.

KREISSPORTBUND
WESEL E.V.





WALKING FOOTBALL

WAS IST WALKING FOOTBALL?

Walking Football ist eine Variante des Fußballs, die sich vorrangig an Spieler*innen der Altersklasse Ü55 richtet. Sie bietet den perfekten Ausgleich zum Alltag, fördert die Gesundheit und begeistert Anfänger*innen und "alte Hasen" gleichermaßen.

Gespielt wird mit Regelanpassungen, die Verletzungen vermeiden und das Spielen unabhängig von Alter ermöglichen. Besonders für Menschen, denen der "normale" Fußball zu schnell, zu intensiv oder zu risikoreich ist, ist Walking Football daher geeignet.

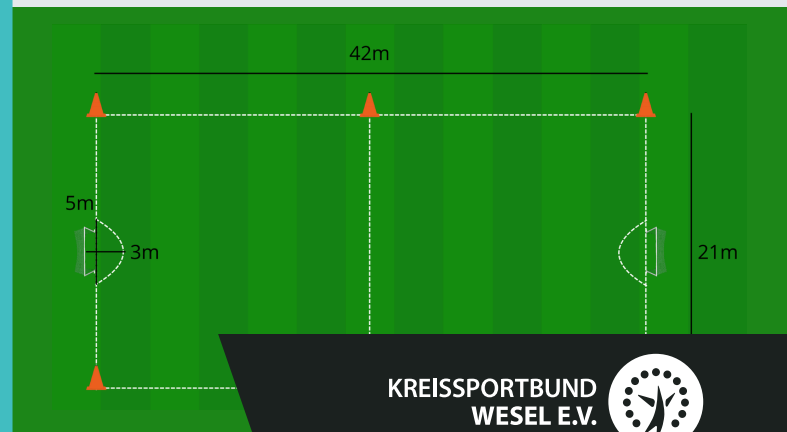
WARUM IST WALKING FOOTBALL ETWAS FÜR MICH?

Walking Football soll in erster Linie ein Freizeit- und Gesundheitssport sein, bei dem Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

Die Ehrgeizigen können sich trotzdem mit anderen Vereinen in Freundschaftsspielen messen. Außerdem gibt es schon einige attraktive Turniere auf dem Feld oder in der Halle und einige Landesverbände organisieren bereits eigene Wettspielrunden. Zusätzlich bietet Walking Football den optimalen Einstieg zum Sporttreiben.

Joggen ist zu einsam, das Fitnessstudio zu langweilig? Im örtlichen Fußballverein kannst du die Fußballbegeisterung leben, egal in welchem Alter. Das angepasste Regelwerk sorgt für minimales Risiko, sodass auch mit kleineren Beschwerden oder vorherigen Erkrankungen gespielt werden kann.

Du kannst der Gesundheit etwas Gutes tun und zeitgleich mit deinen Vereinskolleg*innen Zeit verbringen.



KREISSPORTBUND
WESEL E.V.



DAS REGELWERK



Gehen statt Rennen:

Das Kernelement des Walking Football – ein Fuß muss stets den Boden berühren



Angepasste Regeln:

Kleineres Spielfeld (42 m x 21 m), Spiel auf kleine Tore (3 m x 1 m), 6 gegen 6, ohne Torwart, 4 x 15 Minuten Spielzeit, ohne Abseitsregel, Tabukreis vor den Toren (3 m Radius)



Sicheres Spiel:

Der Ball darf nicht höher als einen Meter über dem Boden gespielt werden. Grätschen und harter Körpereinsatz sind untersagt.

Grundsätzlich gelten die allseits bekannten Regeln wie im "normalen" Fußball. Seit der Saison 2023/2024 sind alle abweichenden Regeln in den Durchführungsbestimmungen der DFB-Spielordnung als "Richtlinien Walking Football" verankert.