

## Fußballfitness für Ältere

Ein Angebot vom FLVW in Kooperation mit der AOK



Euer Verein möchte ein neues Angebot stellen und Walking Football anbieten? Oder ihr seid bereits aktiv und nun auf der Suche nach neuen Übungen oder anderen Inspirationen? Dann testet unseren kostenlosen Workshop direkt bei euch im Verein! Entdeckt die neue, altersfreundliche Art Fußball zu spielen - und haltet euch nebenbei noch fit und gesund.

### Unser kostenloses Angebot:

#### 45-minütige Theorieeinheit

- Gesunderhaltung im Alter
- Walking Football Regelkunde

#### 90-minütige Praxiseinheit

- Gesundheitsorientiertes Warm-Up
- Altersgerechte Übungen mit Ball
- Freies Spiel (Walking Football)

Wir kommen  
kostenlos in euren  
Verein!



# Walking Football



**Kim Weidig**  
(Walking Football Workshop)  
02307/ 371 504  
Kim.Weidig@flvw.de

**Annika Flaßkamp**  
(Walking Football Workshop)  
0151/ 57 167 957  
Annika.Flaskamp@flvw.de

**Dennis Tost**  
(Walking Football Spielbetrieb)  
02307/ 371 420  
Dennis.Tost@flvw.de

[www.flvw.de/walking-football](http://www.flvw.de/walking-football)



# Walking Football





## Das Regelwerk

- **Gehen statt Rennen:** Das Kernelement des Walking Football – ein Fuß muss stets den Boden berühren.
- **Angepasste Regeln:** Abseitsregel aufgehoben, kein Torwart, kleine Tore (3x1 Meter), kleineres Spielfeld (42x21 Meter).
- **Sicheres Spiel:** Der Ball darf nicht höher als 1 Meter gespielt werden, Grätschen ist verboten, harter Körpereinsatz untersagt.

## Spielangebote

Wir betrachten Walking Football in erster Linie als Freizeit- und Gesundheitssport, bei dem der Spaß an der Bewegung und am Spiel im Vordergrund stehen sollte. Für die Ehrgeizigen bieten wir, immer nach Bedarf, jedoch auch Spielmöglichkeiten an. Von Freundschaftsspielen über die jährlich stattfindende FLW Walking Football Meisterschaft in Turnierform bis hin zu Hallenturnieren ist für jeden etwas dabei.

## Was ist Walking Football?

Walking Football (übersetzt: Gehfußball) ist eine noch recht neue Variante Fußball zu spielen und stellt eine gesundheitsfördernde Alternative zum regulären Spiel dar. Insbesondere für die Menschen, denen der normale Fußball zu schnell, zu intensiv oder zu risikoreich ist, ist Walking Football eine geeignete Sportart. Ursprünglich wurde der Gehfußball in England erfunden, ist aber mittlerweile von der FIFA offiziell anerkannt. Gespielt wird mit Regelanpassungen, die Verletzungen vermeiden und das Spielen unabhängig vom Alter ermöglichen.

### Vorteile

- **Fußballbegeisterung leben:** Im höheren Alter nochmal zurück auf den Platz!
- **Sicherheit:** Angepasstes Regelwerk sorgt für minimales Verletzungsrisiko, sodass auch mit kleineren Beschwerden oder vorherigen Erkrankungen mitgespielt werden kann.
- **Gesundheit & Soziales:** Der Gesundheit etwas Gutes tun und nebenbei mit den Vereinskolleg\*innen Zeit verbringen und gesellig sein.

Grundsätzlich gelten die gleichen Regeln wie im „normalen“ Fußball. Abweichende, für Walking Football geltende Regeln sind seit der Saison 2023/2024 in den Durchführungsbestimmungen zur DFB-Spielordnung als „Richtlinien Walking Football“ verankert. Die Richtlinien dienen dabei als Leitplanken, unter anderem für landesverbandsübergreifende Wettbewerbe, und können flexibel angepasst bzw. ergänzt werden.



Alle Walking Football-Vereine im FLW



## Mannschaften in deiner Nähe

Du möchtest dich einem Verein anschließen? Deine Mannschaft möchte ein Testspiel vereinbaren? Dann nutze unsere digitale Karte und finde auf einen Blick heraus, welche Vereine bereits eine Walking Football Mannschaft haben. Die Kontaktdaten der Ansprechpartner\*innen findest du im DFBnet oder auf der Homepage des Vereins.