

Walking Football

Das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung nimmt immer mehr zu. Die Menschen werden älter und wollen sich auch länger sportlich betätigen. Da der herkömmliche Fußball aber in der Regel nur begrenzt bis ins höhere Alter gespielt werden kann, möchten wir eine andere Variante, den Walking Football im Betriebssport fördern.

Hierzu wird es noch vor den Sommerferien eine Veranstaltung des LBSV S-H in Neumünster geben. Genauere Informationen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Regeln :

- kein Laufen, ein Fuß sollte immer Kontakt zum Boden haben**
- der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden**
- es findet kein übertriebener Körperkontakt statt**
- es wird auf Kleinfeld oder in der Halle gespielt**
- gespielt wird mit 6er Mannschaften (oder nach Absprache) ohne Torwart**

Vorteile :

- weitere fußballspezifische sportliche Betätigung bis ins höhere Alter**
- weiterhin soziale Kontakte pflegen oder neue Kontakte knüpfen**
- zusammen regelmäßig Sport treiben im Alter**
- ob Frau oder Mann, jung oder alt, jeder kann mitspielen**
- eignet sich hervorragend zur Integration von Menschen mit körperlichen/ geistigen Einschränkungen**
- die Gelenke werden nicht so belastet**
- auch ehemaligen Fußballer*innen wird der Wiedereinstieg leichter ermöglicht**

Der BSV Bad Bramstedt hat im Januar eine Informationsveranstaltung mit durchgeführt und war vom Walking Football so begeistert, dass er ein Turnier ausrichtet. Die Ausschreibung ist beigefügt.