



FLVW

Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V.

Walking Football



AOK 

Was ist Walking Football?

Von wegen „altes Eisen“...

- Altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen
- Fußball-Variante aus England, die mittlerweile von der FIFA als offizielle Sportart anerkannt ist
- Alternative für Menschen, denen der reguläre Fußball zu schnell, körperbetont, verletzungsanfällig und/ oder belastend ist
- Fußball mit Regelanpassungen, die Verletzungen vermeiden und eine Altersgrenze unnötig machen

Regeln

- Ausschließlich **Gehen** (immer mindestens ein Fuß am Boden)
- Ball nicht höher als Hüfthöhe spielen
- Körperkontakt und Zweikämpfe sind weitestgehend untersagt
- Kein Abseits
- Kein Torwart, sondern ein Torraum, der nicht betreten werden darf
- Flachere, kleinere Tore (3m breit x 1m hoch)
- Kleineres Spielfeld

Die Regeln verstehen sich immer als **Empfehlung** und sind grundsätzlich **flexibel** zu gestalten!

Workshop

„Fußballfitness für Ältere“

Wir kommen kostenlos in euren Verein!

- Für Neulinge: Gute Einstiegsmöglichkeit in das Angebot „Walking Football“
- Für Geübte: Horizont erweitern und gesundheitlichen Fokus stärken

Ablauf

DAS ERWARTET DICH

Theorie 45 Minuten

Einführung Fußballfitness

Gesundheitstipps „Sport im Alter“

Praxis (aktive Teilnahme) 90 Minuten

Fußball spezifische Übungen „Sport im Alter“

Einführung Walking Football

Mehr Infos:
QR-Code
Homepage
(Link s. Notiz)

VORTEILE

- **Leidenschaft Fußball weiterführen**
- Altersgerechte Bewegungen mit niedrigem Verletzungsrisiko
- positive Effekte auf die Gesundheit
- Körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis
- Geringer organisatorischer Aufwand
- Spaß, soziale Interaktion, mentale Gesundheit, Teamerlebnis
- Verein: Mitglieder reaktivieren und/oder neue Mitglieder gewinnen

Karte

QR-Code im Umriss des
FLVW-Gebiets
(Alle Walking Football-
Vereine im FLVW)

Link:

[https://www.google.com/maps/d/viewer?
mid=1RsChBCL5ByBL-
BKiO4qz46JkLmgNKEw&ll=51.617418332
1543%2C8.0737235&z=8](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1RsChBCL5ByBL-BKiO4qz46JkLmgNKEw&ll=51.6174183321543%2C8.0737235&z=8)

Ansprechpersonen:

Annika Flaßkamp

(Walking Football Workshop)

0151/ 57 167 957

Annika.Flasskamp@flvw.de

Kim Weidig (aktuell in Elternzeit)

(Walking Football Workshop)

02307/ 371 504

Kim.Weidig@flvw.de

Dennis Tost

(Walking Football Turniere)

02307/ 371 420

Dennis.Tost@flvw.de

