



Walking Football beim OTSV

Was ist das überhaupt? Walking Football richtet sich an fußballinteressierte Spieler/innen über 45 Jahre, Spieler/innen mit Handikap, aber auch an diejenigen, die Interesse haben, gesundheitsfördernden Fußball zu spielen.

Die Regeln:

wie der Name schon sagt, es darf beim Walking Football nicht gelaufen werden. Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden. Harter Körperkontakt und Fouls sind zu vermeiden. Beim Walking Football gilt es das Verletzungsrisiko auszuschließen. Im Vordergrund steht die Gesundheitsförderung. Es wird ohne Torwart gespielt. 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.

Walkingfootball bietet die Möglichkeiten, sich bis ins hohe Alter sportlich zu betätigen, physisch den Impuls zu bekommen sich zu bewegen, Förderung der geistigen Beweglichkeit und Koordination. Aber auch die Geselligkeit nach dem Sport und das Gespräch mit Gleichgesinnten trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

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.

Mach mit und bleib fit. Wer Interesse hat meldet sich bitte per Mail an Eike eikew@gmx.de . Wir treffen uns wöchentlich donnerstags um 19:00 Uhr in der Osterröndfelder Sportarena.

