

WALKING FOOTBALL



# WALKING FOOTBALL

IM FUSSBALLVERBAND NIEDERRHEIN



← DIE ALTERSGERECHTE UND  
GESUNDHEITSFÖRDERNDE ART,  
FUSSBALL ZU SPIELEN. →

**VOR  
TEILE**

- ⊕ Stärkung des Immunsystems
- ⊕ Blutdrucksenkung
- ⊕ Gewichtsverlust
- ⊕ Muskelaufbau



WEITERE INFORMATIONEN





# KICKEN MIT SPASS NACH DER KARRIERE

**Walking Football ist die perfekte Fußball-Alternative für alle Ü 50- und Ü 60-Kicker, die weiterhin ihre Lieblingssportart ausüben wollen.**

**Durch die besonderen Regeln sollen vor allem Verletzungen und körperliche Überforderung verhindert werden.**

## WAS IST ANDERS?

**Es darf nur gegangen werden!**

**Grätschen und härterer Körperkontakt sind verboten!**

**Der Ball darf nur bis Hüfthöhe gespielt werden!**

**Es gibt keinen Torwart und die Abseitsregel ist aufgehoben!**

**Es spielen 6 gegen 6 Spieler auf kleine Tore (3 x 1 Meter)!**

**Die Spielfeldgröße beträgt ca. 21 x 42 Meter!**