

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!