



# WALKING FOOTBALL

IM FUSSBALLVERBAND RHEINLAND

**Spaß und Teamgeist wiederentdecken –  
unabhängig von Alter oder Fitnesslevel!  
Teil der Fußballfamilie bleiben!**

**FUSSBALL KENNT  
KEINE ALTERSGRENZEN!**



## WAS IST WALKING FOOTBALL?

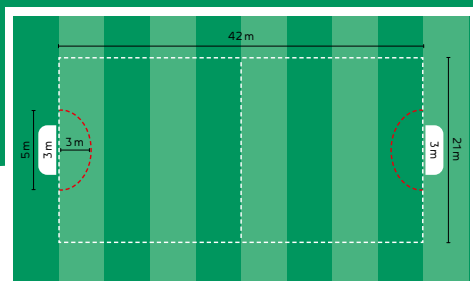
„Walking Football“ ist eine altersgerechte Möglichkeit zur Bewegung mit geringem Verletzungsrisiko sowie eine tolle Gelegenheit, sich unabhängig von Alter und Tempo fußballerisch zu betätigen, sich fit zu halten und die Gemeinschaft zu fördern.

**Diese Fußball-Alternative bietet die optimale Plattform für das Kicken in gemischten Mannschaften.** Unabhängig vom Alter, dem Geschlecht und dem Leistungsstand sowie mit oder ohne körperliche Einschränkungen.

Walking Football ist vielfältig und inklusiv. Alle sind willkommen! Die Freude an der Bewegung und das Teamerlebnis stehen im Vordergrund!

**EINFACH VORBEIKOMMEN  
UND MITSPIELEN!**

# „MAN IST NIE ZU ALT, UM EINE KARRIERE IM WALKING FOOTBALL ZU STARTEN!“



## DAS REGELWERK

### » GEHEN STATT RENNEN

Das Kernelement des Walking Football – ein Fuß muss stets den Boden berühren.

### » ANGEPASSTE REGELN

Kleineres Spielfeld (42 m x 21 m), Spiel auf kleine Tore (möglichst 3 m breit x 1 m hoch) ohne Torwart, die Abseitsregel ist aufgehoben.

Die Größe des Torraums, der nicht betreten werden darf, bildet einen kreisähnlichen Raum mit 3 m Radius auf einer Breite von 5 m.

### » SICHERES SPIEL

Der Ball darf nicht höher als einen Meter über dem Boden gespielt werden, das Grätschen sowie harter Körpereinsatz sind untersagt.

Grundsätzlich aber – und das ist für viele das Wichtigste – gelten die allseits bekannten, gleichen Regeln wie im „normalen“ Fußball.

# VORTEILE FÜR DIE SPIELER

## » FUSSBALLBEGEISTERUNG LEBEN

Im höheren Alter nochmal zurück auf den Platz!

## » SICHERHEIT

Angepasstes Regelwerk sorgt für minimales Verletzungsrisiko, sodass auch mit kleineren Beschwerden oder vorherigen Erkrankungen mitgespielt werden kann.

## » GESUNDHEIT & SOZIALES

Der Gesundheit etwas Gutes tun und nebenbei mit den Vereinskolleg\*innen Zeit verbringen und in geselliger Runde zusammen sein.

# VORTEILE FÜR DEN VEREIN

## » INTEGRATION IM ALTER

Rundet das Sportangebot im Verein ab und bietet die Möglichkeit, bis ins hohe Alter innerhalb des Vereins aktiv zu sein.

## » SPORTANGEBOT

Neben der Mitgliederbindung und Gewinnung stellt insbesondere die Reaktivierung von Mitgliedern durch ein attraktives Sportangebot die Zukunft des Vereins sicher.

## » SOZIALES

Fördert die sozialen Kontakte der Mitglieder.

## » EINSATZ

Geringer organisatorischer Aufwand.

# WIE GRÜNDE ICH EIN TEAM?

- » **VERANTWORTLICHE PERSON**  
im Verein finden
- » **KONTAKTAUFNAHME**  
**MIT DEM VEREINSVORSTAND**
- » **GGF. UNTERSTÜTZUNG EINHOLEN**  
beim Ansprechpartner des FVR
- » **KONTAKTAUFNAHME**  
**MIT VEREINSMITGLIEDERN ODER EHEMALIGEN**  
Eventuell Aushang auf dem Vereinsgelände  
oder kurzer Pressebericht
- » **REGELMÄSSIGE TRAININGS-  
ODER SPIELANGEBOTE**
- » **SCHNUPPERTRAINING ANBIETEN**



# ANSPRECHPARTNER FUSSBALLVERBAND RHEINLAND

## » GÜNTER FUCHSHOFEN

**MOBIL:** 0170-3148869

**MAIL:** gfuchshofen@aol.com

## » RALF KEILHAUER

**MOBIL:** 0163-7025980

**MAIL:** ralfkeilhauer@aol.com

## » SILAS KIEFER

**TEL.:** 0261-92137 133

**MAIL:** silas.kiefer@fv-rheinland.de



## FUSSBALLVERBAND RHEINLAND E.V.

Lortzingstraße 3  
56075 Koblenz-Oberwerth

**TEL.:** 0261-92137 130

**FAX:** 0261-92137 137

**MAIL:** info@fv-rheinland.de

**WWW.FV-RHEINLAND.DE**

  **FVRHEINLAND**

**WALKING FOOTBALL**  
IM FUSSBALLVERBAND  
RHEINLAND

