



## Was ist Walking Football?

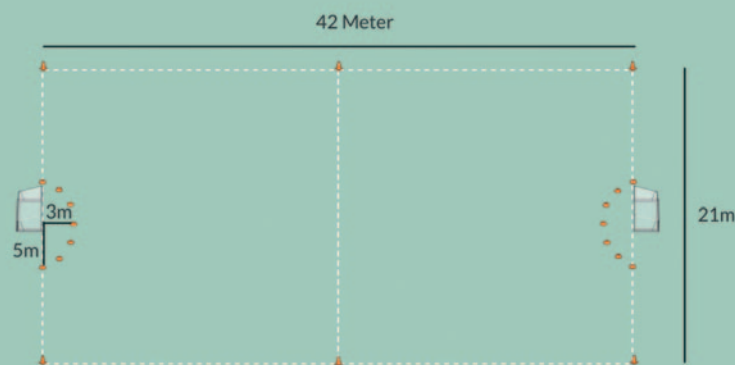
Walking Football ist eine Variante des Fußballs, die sich vorrangig an Spieler\*innen der Altersklasse Ü 55 richtet. Sie bietet den perfekten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags, fördert die Gesundheit und begeistert gleichermaßen Anfänger\*innen und „alte Fußball-Haudegen“ nach ihrer aktiven Karriere. Gespielt wird mit Regelanpassungen, die Verletzungen vermeiden und das Spielen unabhängig vom Alter ermöglichen. Besonders für Menschen, denen der normale Fußball zu schnell, zu intensiv oder zu risikoreich ist, ist Walking Football daher geeignet.



## VORTEILE

- **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.

## Das Regelwerk



- **Gehen statt Rennen:** Das Kernelement des Walking Football – ein Fuß muss stets den Boden berühren.
- **Angepasste Regeln:** Kleineres Spielfeld (42 x 21 Meter), Spiel auf kleine Tore (möglichst 3 x 1 Meter; flexibel anpassbar) ohne Torwart, die Abseitsregel ist aufgehoben.
- **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. Abweichende, für Walking Football geltende Regeln sind seit der Saison 2023/2024 in den Durchführungsbestimmungen zur DFB-Spielordnung als „Richtlinien Walking Football“ verankert. Diese dienen dabei als Leitplanken, unter anderem für landesverbandsübergreifende Wettbewerbe, und können flexibel angepasst bzw. ergänzt werden.

Mehr Informationen auf:  
[dfb.de/content/walking-football](https://dfb.de/content/walking-football)



## Spielangebote

In erster Linie betrachten wir Walking Football als Freizeit- und Gesundheitssport, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Für die Ehrgeizigen besteht trotzdem natürlich immer auch die Möglichkeit, sich mit anderen Vereinen zu Freundschaftsvergleichen zu treffen. Außerdem gibt es landauf, landab schon einige attraktive Turniere auf dem Feld und in der Halle, und einige Landesverbände organisieren selbst bereits eigene Wettspielrunden.

## Walking Football in der Prävention

Du möchtest endlich Sport treiben, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben? Joggen ist dir zu einsam und das Fitnessstudio zu langweilig? Komm doch in deinen örtlichen Fußballverein und erlebe eines der zahlreichen Schnupperangebote – für einen optimalen Einstieg in deine neue Fußballvariante.

