

# Jetzt Neu! Walking Football

eine neue Inklusions- und Präventionsportart

Schnuppertag ist am Sonntag, 14.09.2025  
um 14:00 Uhr im Sportzentrum  
Bönningstedt, Ellerbeker  
Straße. Bei Interesse melde Dich bitte  
unter 0171 / 77 41 81 5 oder per QR-Code.



- **Jeder/Jede darf mitmachen.**  
Ganz gleich und unabhängig vom Alter (fast), Geschlecht, Herkunft, Sprache, körperlichen und geistigen Einschränkungen, Gewicht und Fitnesszustand sowie Vorerfahrung im Fußball!



- **Geringes Verletzungsrisiko:**  
Kein Grätschen, kein Kopfball, kein körperbetonter oder harter Zweikampf
- **Spaß beim Spiel,** Freude an der Bewegung: Gehen erlaubt, Laufen verboten
- **Spieldauer:** 4 x 15 Minuten, 6 gegen 6, ohne Torwart

- **Es geht hier nicht um Meisterschaften,** die errungen werden sollen, sondern um Spaß an der Sache und einer gesunden sowie immer fair bleibenden Portion Ehrgeiz dem eigenen Team, Gegner und Schiedsrichter gegenüber!

- **Spielfeldgröße** 42 x 21m, Tor ist 3m breit und 1m hoch
- **Ball darf nicht über Hüfthöhe** gespielt werden, es gibt kein Abseits
- **Muskelkater** dennoch möglich

**Ein Ausprobieren ist möglich und ausdrücklich erwünscht!**

42m

21m