

# Ich geh' jetzt wieder zum Fußball

**Walking Football.** Das neue Spiel der Babyboomer boomt in vielen Ländern Europas. Der KURIER und der Sportdachverband ASKÖ bringen es jetzt nach Österreich. Ein erster Erfahrungsbericht

**K** Reportage

AUS DEUTSCHLAND **UWE MAUCH** (TEXT)  
UND **GÜNTER SCHAGERL** (FOTOS)

Magischer Moment: Wenn du den Ball so wie früher mit dem linken Fuß stoppst und dann mit Rechts zum besser positionierten Mitspieler weiterleitest. In diesem Moment ist vieles ausgeblendet: Die lädierten Knie, die lästige Metallplatte auf dem rechten Schienbein, dein fortgeschrittenes Alter, die weißen Haare der Mitspieler. Auch, dass man bei dieser neuen Variante des Fußballspiels nur gehen, nicht laufen darf.

Walking Football geht gerade in vielen Ländern Europas so richtig durch die Decke: 2011 in England erfunden, spielt man mittlerweile von Glasgow über Dortmund bis Madeira, von Lissabon bis Budapest.

**Nach wenigen Schritten**

Ein KURIER-Redakteur begab sich daher auf Studienreise ins längst elektrisierte Fußball-Deutschland – und war nach wenigen Schritten mehr als nur angetan.

„Ball flach halten, nicht laufen, ein Fuß muss den Boden berühren“, gibt Benno Rupprecht, umsichtiger Gehfußball-Manager beim 1. FC Nürnberg, dem Studioso aus Wien mit auf den Weg. Danach geht's flott zur Sache: nach dem Aufwärmen Passübungen im Gehen. Die sind gewöhnungsbedürftig, aber erlernbar.

Man muss es nicht schönreden: Mit den Zauberern Mbappé, Modrić oder Messi hat Walking Football so gut wie nichts gemein. Wie auch! Doch wenn es an diesem Vormittag bei einem Sechs-gegen-Sechs auf dem riesigen Campus des 1. FCN (Altersschnitt: 67!) bereits nach 11 Minuten 2:0 steht, ist für die zwölf Akteure anderes von Bedeutung.

**Mehr als 1500 Schritte**

Hand aufs Herz: Geht der ältere ballverliebte Mann zum Yoga? Nein! Zum Herz-Kreislauf-Training? Eher nein. Ins Fitness-Center? Nochmals eher nein. Doch hier beim Walking Football erwischen sie ihn endlich auf dem richtigen Fuß – jene, die die Gesundheit fördern und damit zu einem möglichst langen gesunden Leben verhelfen möchten.

Und für alle, die Geh-Fußball jetzt noch immer belächeln: Nach 15 intensiven Spielminuten sind die Trikots mehr als nur angeschwitzt.



**You'll Never Walk Alone!** Die alte Hymne des FC Liverpool gilt auch für die Gehfußballer: Miteinander geht einfach mehr



Lehr-Video: Erkenntnisse der Deutschen für uns „Ösis“

**Jetzt geht's los**

**Erste Gehversuche**  
Starthilfe: Das KURIER Medienhaus und der Sportdachverband ASKÖ ergreifen jetzt die Initiative und bringen in schöner Kooperation Walking Football auch nach Österreich

**Für KURIER-Leser**  
Der erste „Lehrgang“ startet am Freitag, 21. April, im ASKÖ Ballsport Center, 1220 Wien, Bernoullistraße 9 (Hallenschuhe!). Trainiert wird jeweils freitags von 10 bis 11.30 Uhr. Geleitet wird das Sportangebot für maximal 20 Teilnehmer:innen von Uwe Mauch. Kostenbeitrag für neun Einheiten: 100 Euro pro Person. Anmeldung unter: [www.askoewat.wien/de/walkingfootball](http://www.askoewat.wien/de/walkingfootball)



Der Schrittzähler steht bei 1.500. Und Einsteiger spüren wundersam Muskelgruppen, die bei ihnen schon länger in Altersteilzeit waren.

Werner Abraham, ein langjähriger verdienter Ehrenamtlicher beim Hessischen Fußballverband, sagt daher zu Recht: „Probiert es aus, bevor ihr lästert. Das Spiel ist viel intensiver als es von außen aussieht.“

**Torjäger-Comeback mit 62**

Und so geht nach der Präsentation des Wanderpredigers Abraham bei einem Sportverein im hessischen Grebenhain ein Teilnehmer mit jenem Satz nach Hause: „Wahnsinn, dass ich mit 62 noch ein Tor erzielen werde, hätte ich mir nicht gedacht.“

Geht nicht – gibt's nicht? Oh, doch! Daher müssen Schiedsrichter öfters ihre Pfeife bemühen. Weil halt das Gehirn beim Kicken auf Laufen programmiert ist. Doch langsam klingelt's, vor allem bei jenen, die auch hier die entscheidenden Pässe spielen können. Für alle, die Lust am Foulen haben, ist Walking Football hingegen höchst ungeeignet. Denn Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Und die Knie? Werden weniger belastet als beim herkömmlichen Fußball. Während dort oft das Sechsfache des Körpergewichts auf die Gelenke einwirkt, fallen durch die Entschleunigung die hohen Stopp-and-Go-Belastungen weg.

**Und dann die „dritte Halbzeit“**

Der Weltfußballverband FIFA hat Walking Football im Sommer 2022 als Spielvariante so wie Futsal oder Beachsoccer anerkannt. Die meisten deutschen Bundesligisten haben längst eigene hochaktive Sektionen gegründet. Volker Rothenstein, der bei Eintracht Frankfurt gemeinsam mit Ex-Profi Norbert Nachtweih Fußball spielen geht, freut sich auf ein Turnier in London: „Da fahren wir mit dem Bus – gemeinsam mit unseren Freunden von Leverkusen, Schalke 04, Borussia Dortmund.“

Im gepflegten Vereinshaus des SC Opel Rüsselsheim bittet derweil Andrea Elisabeth Scholz nach dem Spiel der Gehfußballer zur „dritten Halbzeit“. Scholz, die ihre durchwegs männlichen Mitspieler richtig durcheinanderwirbelt, hilft heute auch in der Kantine aus. Bei einem Kaltgetränk sagt sie: „Wichtig ist uns die Geselligkeit.“ Und dann ganz im Vertrauen: „Ich habe ja Walking Football am Anfang auch belächelt.“

## „Es war anstrengender als ich gedacht hatte“

DFB-Vizepräsidentin Silke Sinning erklärt, warum der Deutsche Fußball-Bund Walking Football aktiv unterstützt

**K** Interview

VON **UWE MAUCH**

Es waren die Engländer, die Walking Football im Jahr 2011 erfunden haben. Und es sind wieder einmal die Deutschen, an denen heute kein Weg mehr vorbeiführt. Der Deutsche Fußball-Bund unterstützt den Gehfußball aktiv seit dem Vorjahr. Die neue DFB-Vizepräsidentin **Silke Sinning** erklärt dem KURIER auf dem DFB-Campus in Frankfurt, warum sie voll dahintersteht.

**KURIER: Was gefällt Ihnen an Walking Football?**



**Silke Sinning verändert in Deutschland Fußball-Perspektiven**

**Silke Sinning:** Als Sportwissenschaftlerin kann ich zunächst einmal sagen, dass durch die körperlich vielseitige Betätigung das Wohlbe-

**Stichwort Barrierefreiheit: Welches Potenzial sehen Sie für Walking Football?**  
Das Potenzial ist riesig.

**Nimmt der DFB Geld in die Hand, um die Variante Walking Football zu fördern?**

Ja. Wir haben auch schon Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Bereich Freizeitfußball beauftragt, die Aktivitäten auf Vereins- und auf Landesverbandsebene gezielt zu koordinieren.

**Haben Sie Walking Football schon ausprobiert?**  
Na klar.

**Und wie war es für Sie?**

Ich hatte total viel Freude daran. Es war anregender als eine Wanderung.

**Was sagen Sie jenen, die Gehfußball belächeln?**

Denen sage ich, dass ich selbst diese Variante fußballtechnisch unterschätzt habe. Man muss präzise die Bälle passen, braucht dafür ein gutes Raumgefühl. Und ganz ehrlich: Es war anstrengender als ich gedacht hatte.

**Gibt es Bestrebungen, über die Turniere hinaus auch eine eigene Meisterschaft auszutragen?**

Die gibt es, gehen aber von den Vereinen aus. Wenn

das Thema weiter Fahrt aufnimmt, haben wir im DFB nichts dagegen. Allerdings wollen wir uns mehr auf die Gesundheitsförderung konzentrieren: Walking Football ist ein tolles Angebot für Menschen, die wir derzeit als aktive Spieler verlieren.

**Der Wiener Sportorthopäde Christian Gäbler sieht keine groben Probleme für die Gelenke. Wie sehen da die Experten der DFB-Ärzte aus?**

Unsere Mediziner prüfen das derzeit noch genauer. Doch nach allem, was wir bisher wissen, kann sich sagen: Der Kollege aus Wien dürfte recht haben.