

Wien feiert Walking Football: Sport für die Generation 50+ in Aktion!

Erleben Sie das internationale Walking-Football-Turnier in Wien, wo Fitness im Alter und neue Freundschaften im Fokus stehen.



Wien, Österreich - Im Jahr 2021 wurde zum ersten Mal in Wien ein Walking-Football-Training vom KURIER in Zusammenarbeit mit dem Sportdachverband ASKÖ angeboten. Die Nachfrage war überwältigend, und die Plätze waren innerhalb weniger Stunden ausgebucht. Mittlerweile hat sich die Gruppe der Walking-Football-Spieler zu einem eigenen Verein entwickelt, der unter dem Namen Walking Football Austria Academy Trainings anbietet. Diese finden mittwochs abends und freitags vormittags statt. **KURIER** berichtet, dass die Trainings bis September im Freien und danach in einer Halle durchgeführt werden.

Der Fokus der Trainingseinheiten liegt auf der Förderung der Fitness im Alter, was durch Empfehlungen des

Sportwissenschaftlers Günter Schagerl sowie der UEFA unterstützt wird. Viele Teilnehmer berichten von einer nachweislichen Verbesserung ihrer Fitness nach nur wenigen Wochen. Darüber hinaus haben zahlreiche Spieler durch die gemeinsame sportliche Betätigung neue Freundschaften geschlossen.

Internationales Turnier und Gemeinschaft

Ein besonderes Highlight für die Wiener Walking-Football-Gemeinschaft wird ein Turnier sein, bei dem eine Auswahl aus Wien gegen das Team der Ferencvaros-Frauen antritt. Dieses Event verdeutlicht die wachsende Popularität dieser Sportart, die ihren Ursprung 2011 in England fand und sich mittlerweile weltweit verbreitet hat. Im Großraum Hamburg gibt es beispielsweise über 60 Angebote für Walking Football. In Deutschland wenden sich auch Bundesligisten wie der 1. FC Nürnberg diesem Thema zu. Der DFB hat eigens Mitarbeiter angestellt, um Amateurvereine in der Mitgliedergewinnung zu unterstützen.

Walking Football hat sich nicht nur als Sportart etabliert, sondern auch als soziale Plattform. Spieler sind oft Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen, die den Spaß an der Bewegung und das gesellige Zusammensein über den Gewinn eines Spiels stellen. Nach dem Training trifft sich die Gruppe „Kört & the Vienna Walking Dads“, die eine eigene Hymne mit dem Refrain „Oh, Walking Football“ vorträgt.

Gesundheitliche Vorteile und Spielregeln

Das Konzept des Walking Football ist darauf ausgelegt, Verletzungen bei älteren Menschen zu vermeiden. Spieler dürfen nicht rennen, und der Ball darf ausschließlich unterhalb der Hüfte gespielt werden. Dies fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten und das taktische Denken, sondern trägt auch zur Verbesserung der Koordination bei. **Apotheken Umschau** hebt hervor, dass eine Spielzeit nur zehn Minuten beträgt, was im

Gegensatz zu 45 Minuten beim regulären Fußball steht.

Die Spieler sind sich der gesundheitlichen Vorteile bewusst. Eine Studie zeigt, dass das Walking Football Training positive Auswirkungen auf den Blutdruck und das Körpergewicht von Bluthochdruck-Patienten und Menschen mit Herzkrankheiten hat. Auch Eberhard, der älteste Spieler mit 84 Jahren, beweist, dass Alter und gesundheitliche Herausforderungen wie Parkinson kein Hindernis sein müssen, um aktiv zu bleiben.

Diese aufstrebende Sportart bringt nicht nur Bewegung in das Leben älterer Menschen, sondern bekämpft auch soziale Isolation. Die Teilnehmer finden nicht nur Freude an der Bewegung, sondern auch an der Gemeinschaft und dem gemeinsamen Hobby, das sie miteinander teilen.

Weitere Informationen zu dieser Sportart sind online und bei regionalen Fußballverbänden erhältlich, die bereits Walking Football Programme anbieten. In Kroatien wird eine ähnliche Initiative unter dem Namen „hodomet“ unterstützt, während Schottland sogar ein eigenes Nationalteam für diese Variante des Fußballs gebildet hat. Die Freude an der Bewegung bleibt jedoch das Hauptaugenmerk der Teilnehmer, unabhängig von den nationalen oder internationalen Aspekten des Spiels.

Barmer hebt hervor, dass Walking Football auch in Deutschland erfolgreich etabliert wurde und für viele eine gesundheitsfördernde Alternative zum klassischen Fußball darstellt.

| Details | |
|----------------|---|
| Ort | Wien, Österreich |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• kurier.at• www.apotheken-umschau.de• www.barmer.de |

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at