

Die in Deutschland noch weitgehend unbekanntere Variante **Walking-Fußball** vereint das Spiel mit dem Ball und gesunde Bewegung – nicht nur für ältere Kicker. Als Erstes gilt es, Skepsis abzubauen.



Auf der Insel eine Erfolgsgeschichte, in Deutschland noch mit viel Luft nach oben: Das Konzept des Walking Football wurde 2011 vom mittelenglischen Verein Chesterfield FC entwickelt.

von **Annette Kaul** | Von sexy sind wir weit entfernt. Zugegeben. Sexy zu sein war jedoch auch nicht die Intention der Verantwortlichen beim Chesterfield FC Community Trust. Sie fanden einen anderen Ansatz, um Männer über 50 zu reaktivieren, aus der sozialen Isolation zu holen, hin zu einem bewegten Leben. Die Idee der fußballverrückten Engländer: «Walking Football». Die Variante der beliebtesten Sportart der Welt setzt auf die vorhandenen technischen Fähigkeiten ehemaliger oder älterer Fußballer, behält den Wettbewerbsgedanken bei, ver-

langt dem in die Jahre gekommenen oder von Verletzungen geplagten Körper aber deutlich weniger ab. Spaßfaktor ja. Gesundheit auch ja. Klingt nach einem guten Konzept.

Im Vereinigten Königreich wurde Walking Football zu einer Erfolgsgeschichte. Seit der Einführung 2011 etablierte es sich in mehr als 1000 Vereinen. In Deutschland ist Walking-Fußball noch weitgehend unbekannt. Zu unsexy? Zumindest ist die Skepsis groß. Florian Wolfrum kann das bestätigen.

Er ist bei Bayer 04 Leverkusen in der Mitgliederabteilung u. a. zuständig für die «Silberlöwen». «Auch wir als Bundesligaverein müssen uns dem demographischen Wandel stellen und brauchen ein Angebot für die erfahrenen Mitglieder ab 55 Jahren.» So startete der Club 2017 mit Walking Football. Als das neue Angebot an die Zielgruppe versendet wurde, fühlte sich der ein oder andere (zumindest ehemals) gestandene Fußballer auf die Füße getreten. Andere belächelten den Vorstoß: «Walking Football? Was kommt als Nächstes: Rollator-Fußball?» Heute lächelt Wolfrum darüber.

### Wer es ausprobiert, bleibt dabei

Vier Jahre später zählt die Gruppe 50 aktive Mitglieder, Walking Football ist ein wöchentliches Angebot, die Bayer-04-Mannschaft nimmt an nationalen und internationalen Ligen und Turnieren teil. Das Erfolgsrezept war recht einfach: Das erste Training wurde als Event mit namhaften «Zugpferden» veranstaltet. «Wir hatten Jürgen Gelsdorf und Thomas Hörster mit dabei. Die beiden haben in den 70er- und 80er-Jahren jeweils über 500 Bundesligaspiele absolviert, sind die Helden der angesprochenen Generation. Da dachte sich schon der eine oder andere: Wenn denen das Spaß macht, kann ich es ja auch mal ausprobieren.» Und siehe da: «Wenn sie es einmal ausprobiert haben, haben wir die Leute gefangen!», erklärt Wolfrum stolz.

Walking-Fußball ist darauf ausgelegt, dass sich ältere, nicht mehr so belastbare Menschen oder solche mit geringem Fitnesslevel beim Fußballspielen nicht überfordern. Daher lautet die erste Regel: nicht rennen! Mannschaften, Spielfeld und Tore sind kleiner, der Ball darf maximal hüfthoch gespielt werden und intensiver Körperkontakt ist verboten. «Das ist definitiv eine Umstellung für die Teilnehmer», sagt Wolfrum: «Ein bisschen fühlt es sich an wie Linksverkehrfahren in England.» Daher gibt's im wöchentlichen Training bei Bayer 04 nach dem intensiven Aufwärmen auch eine mindestens 30-minütige Technikeinheit, bevor es an das Spiel als Höhepunkt geht. Gute Ball-An- und -Mitnahme und präzises Passspiel seien wichtig. «Wenn der Ball am Fuß bleibt, kommt man gar nicht in den Reflex, loszusprinten.»



Richtig ausgeführt, eignet sich Walking-Fußball für eine breite Gruppe: In Leverkusen erstreckt sich die Altersspanne der Kicker von 55 bis 80 Jahre, ob sie früher Kreisklasse oder Oberliga gespielt haben, ist egal. Bis vor Kurzem war auch ein weiblicher Teilnehmer aktiv. Und wenn der 24-jährige Wolfrum selbst mitkickt, macht es auch ihm großen Spaß.

### Fußballer hinter dem Ofen vorlocken

Das Institut für Sport und Sportwissenschaften (IfSS) und das Deutsche Walking Institut – beides Teile des KIT (Karlsruher Instituts für Technologie) – sehen im Walking-Fußball großes Potenzial. «Allgemein bekannt ist, dass das Auftreten von Zivilisationskrankheiten durch körperliche Inaktivität ein zentrales Problem unserer heutigen Gesellschaft darstellt. Aufgrund dessen müssen – gerade für Ballspieler, insbesondere Männer – alternative Sportangebote entwickelt werden», schrieb Prof. Klaus Bös kürzlich in der DOSB-Presse. Diese Alternativen müssten ermöglichen, trotz körperlicher Einschränkungen und höheren Alters sportlich aktiv zu sein und das vorhandene Können zu nutzen, gleichzeitig einen gewissen Spaßfaktor mitbringen und zur körperlichen Gesundheit beitragen, sollten aber den Körper dabei auch nicht überfordern.

Bös kennt sich aus mit der Etablierung von neuen Bewegungsformen. Der «Walking-Papst» war es, der in den 90er-Jahren die neue Bewegungsform aus



Die Helden der Zielgruppe als «Eisbrecher»: Die beiden Bundesligaprofis der 70er- und 80er-Jahre Jürgen Gelsdorf (3. v.l.) und Thomas Hörster (2. v.l.) beim Walking-Fußball-Trainingsauftakt in Leverkusen.



Finnland nach Deutschland holte. Auch das gelang nicht ohne Skeptiker. «Als Klaus damit ankam vor 30 Jahren, erschien uns diese Fortbewegung auch erst mal komisch», erinnert sich Dietmar Blicher, der Leiter Hochschulsport am IfSS. Heute sei es völlig normal, Leute mit Stöcken durch die Gegend laufen zu sehen. Die Sportart hat sich etabliert, die gesundheitsfördernde Wirkung ist unbestritten. Dennoch sind lediglich 20 Prozent der Walker männlich. Für Ballsportler seien Gesundheitsangebote meist zu langweilig, der Wettkampfcharakter fehle. «Gestandene Fußballer holt man mit Walking nicht hinter dem Ofen vor», dessen ist sich Blicher sicher. Warum also sollten diese zwei Sportarten nicht kombiniert werden, sodass mit ihren jeweiligen Vorteilen eine ganz neue körperliche Aktivität geschaffen wird?

### Menschen zusammenbringen und an den Verein binden

Blicher gehört selbst zur Zielgruppe – mit 50 Jahren und Arthrose in beiden Sprunggelenken. «Wenn ich mal bei meinem Jungs mitkicke, merke ich das noch Wochen später», gibt der Verbandsliga-Trainer des ATSV Mutschelbach zu. Da komme man auch bei den Alten Herren irgendwann nicht mehr mit. Die Leute genau an diesem Punkt in Bewegung zu bringen sei eine Möglichkeit, sie im Verein zu halten. «Wir haben ja das Problem, dass uns die, die nicht mehr spielen können, aus dem Verein abhauen. Auch Ehrenamtliche hören

oft auf, weil sie keine Betätigung mehr im Verein finden», erklärt Blicher. «Walking-Fußball ist etwas, mit dem man die Leute zusammenholen kann, die eigentlich gar nicht mehr so richtig Sport machen können. Aber das können sie noch. Ich sehe das als Chance, die Leute an den Verein zu binden.» Er hat nicht so sehr einen Spielbetrieb im Sinn, wie ihn die Bundesligaclubs aufbauen, er sieht das Gesellige und Gesellschaftliche im Vordergrund. Aber, so der Trainer: «Man braucht natürlich einen im Verein, der davon überzeugt ist.»

Das IfSS und das DWI gaben zur weiteren Untersuchung eine Bachelorarbeit in Auftrag. Unterstützung holten sie sich beim bfv, der das Thema 2017 zum ersten Mal in einer Lizenzfortbildung für Senior-Coaches integrierte. Das kam so gut an, dass es hier seither fester Bestandteil ist. Das ursprüngliche Vorhaben der mit der Arbeit betrauten Studentin Chiara Feldhaus, ein Walking-Fußball-Turnier zu organisieren und so praktische Erfahrungen zu sammeln, fiel der Covid-19-Pandemie zum Opfer. Für ihre Bachelorarbeit führte sie daher eine Online-Befragung durch, an der sich 140 Funktionäre und Fußballer aus insgesamt 120 Vereinen beteiligten. Erstes Fazit: Walking-Fußball ist noch nicht in den Vereinen des bfv angekommen und weist auch noch keinen hohen Bekanntheitsgrad auf. Nur etwa 30 Prozent der Befragten kannten diese Fußballvariante, ausprobiert hatten sie bisher aber nur 7 Prozent. Allerdings wurde das große Potenzial zur Etablierung in den Vereinen als ein dauerhaftes Sportangebot





Der wfv-Vorstand befasste sich im Rahmen eines Praxistests in Wangen bereits 2018 mit Walking-Fußball.

Die «Gruftis» der SG Stupferich haben Freude im Verein – neben dem Platz und seit Walking-Fußball auch wieder auf dem Platz.



bestätigt: Walking-Fußball sei nicht überfordernd und das Verletzungsrisiko gering, ergab die Bedarfsanalyse. Zudem konnten sich die Vereinsvertreter auf der sozialen Ebene eine positive Gruppendynamik vorstellen, auf der geistig-emotionalen wird Walking-Fußball als spaßfördernde Aktivität angesehen.

«Passenderweise erhole ich mich derzeit noch von einer Knieverletzung. Ich hatte mir Ende des Sommers 2019 das Kreuzband gerissen und musste operiert werden», erzählt Feldhaus, die seit ihrem zehnten Lebensjahr leidenschaftlich Fußball spielt und bisher noch nie darüber nachgedacht hatte, sich aufgrund einer Verletzung kurzfristig, womöglich sogar langfristig, eine Alternative zu ihrem Hobby suchen zu müssen. Glücklicherweise verheilte alles gut und die 24-Jährige kann wieder kicken, wenn auch mit kleinen Einschränkungen. «Dieser Vorfall ließ mich jedoch nachdenklich werden. Obwohl ich natürlich lieber auf die Verletzung verzichtet hätte, war sie trotz allem sehr passend zur Thematik des Walking-Fußballs.

**Mit Anleitung zum Spaß**

Einer der wenigen Vereine in Baden-Württemberg, der bereits Erfahrungen mit Walking-Fußball gesammelt hat, ist die SG Stupferich. Die «Gruftis», eine Gruppe betagter Mitglieder, kam auf die Idee, sich doch wieder sportlich zu betätigen. Zuvor waren sie zwar ehrenamtlich im Verein aktiv, sportlich gesehen

jedoch passiv. Zusammen mit einigen Kickern aus der AH «sprangen sie ins kalte Wasser», wie es Ludwig «Ludi» Kunz bezeichnet. «Es hat sehr viel Spaß gemacht, es war aber schwer. Wenn man ein Leben lang Fußball gespielt hat, will man auch im hohen Alter als Erster am Ball sein und laufen und springen.» Die erheiternden Ermahnungen: «He, du rennst schon wieder!», zeigten, dass oft Regeln nicht eingehalten wurden, was dazu führte, dass sich einige der Spieler eben doch überanstrengten und Muskelkater bekamen. «Anleitung hätte uns gutgetan», sagt der 61-Jährige. «Wenn man Geh-Fußball richtig macht, ist es altersgerecht und eine gute Möglichkeit, sich zu bewegen. Wir haben das für gut befunden, aber die Umsetzung war nicht optimal.»

Dagegen will der bfv etwas unternehmen und plant, Info-Veranstaltungen für die Vereine anzubieten. Vielleicht finden sich auch hierzulande, wie in Leverkusen, ein paar Idole, die das Thema noch schmackhafter machen. bfv-Vizepräsident Jürgen Galm erachtet das Thema als sehr wichtig und sieht die Kooperation mit dem IfSS und dem DWI als große Chance, das Thema voranzubringen. Er selbst kann sich den Wechsel von der Ü-Mannschaft zum Walking-Fußball vorstellen, auch Blicher hat «auf jeden Fall Bock». Bei den angedachten Spielvarianten von 3-gegen-3 bis 5-gegen-5 wäre das erste Team somit schon fast komplett. Sexy hin oder her: Gesunde Menschen und gesunde Vereine sind es allemal wert, die Skepsis zu überwinden. | Annette Kaul, Karlsruhe