

Gehfußball in Wildeshausen: Spaß und Bewegung für die Generation 50+!

Gehfußball für Spieler über 50 beim VfL Wittekind in Wildeshausen: Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund. Kontakt für Interessierte.



Wildeshausen, Deutschland - Gehfußball, eine Sportart für Senioren, hat sich beim VfL Wittekind in Wildeshausen erfolgreich etabliert. Der Fokus dieser Disziplin liegt auf Spielern über 50, die nicht mehr in der Lage sind, mit jüngeren Generationen mitzuhalten. **Kreiszeitung** berichtet, dass Martin Friedrich, der Trainer der Gehfußballer, die Gruppe vor zwei Jahren zusammen mit drei Freunden ins Leben gerufen hat. Heute, trotz einer etwas reduzierten Spieleranzahl, wird im Format zwei gegen zwei gespielt, was die Teilnehmer ermutigt, sich aktiv zu beteiligen.

Die Spielfeldgröße beträgt ungefähr 40 mal 20 Meter und es kommen Mini-Tore zum Einsatz. Jede Spielrunde unterteilt sich in

drei Abschnitte von je 15 Minuten, sodass die Gesamtspielzeit 45 Minuten beträgt. Eine der wichtigsten Regeln ist, dass Laufen strikt verboten ist. Das Spiel soll so gelenkschonend wie möglich sein, wodurch Verletzungen vermieden werden können. Laut **Apotheken Umschau** darf der Ball im Gehfußball nur hüfthoch geschossen werden, was die körperlichen Anforderungen an die Spieler weiter reduziert.

Regeln und Vorgaben

Das Mindestalter für die Teilnahme ist 55 Jahre, jedoch dürfen zwei Spieler auch ab 50 Jahren teilnehmen. Es wird berichtet, dass die Teilnehmer sich oft nicht strikt an die Regelungen halten, da der Spaß und die Bewegung im Vordergrund stehen. Dies fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Freude am Spiel, welches im Vergleich zum traditionellen Fußball weniger wettbewerbsorientiert ist.

Das Training der Gehfußballgruppe findet montagabends im Krandel statt. Hierbei sind keine Vorkenntnisse im Fußball notwendig. Interessierte Spieler können Martin Friedrich unter der Telefonnummer 0173/8175452 oder per E-Mail unter martin.friedrich17@gmail.com kontaktieren, um an dem Training teilzunehmen. **HFV** weist darauf hin, dass Gehfußball auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet ist. Diese Sportart fordert die Spieler zudem zur Selbstdisziplin auf, um nicht zu laufen.

Gesundheitliche Vorteile

Gehfußball bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile für ältere Menschen. Die moderate Bewegung ist gelenkschonend und kann positive Auswirkungen auf den Blutdruck und das Körpergewicht haben, wie eine Studie zeigt. Dies ist besonders wertvoll für ältere Teilnehmer, die möglicherweise mit chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzproblemen leben. Der Zusammenhalt innerhalb der Gruppen ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil, der durch

regelmäßige Treffen und gemeinsame Aktivitäten nach dem Training gestärkt wird.

Für Menschen, die Interesse an einer weniger intensiven Fußballerfahrung haben, es aber dennoch lieben, Tore zu schießen und sich zu bewegen, ist Gehfußball eine hervorragende Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und aktiv zu bleiben. Die weltweit zunehmende Beliebtheit dieser Sportart, die 2011 in England entstand, zeigt, dass es nie zu spät ist, mit Bewegung und Spaß zu beginnen.

Details	
Ort	Wildeshausen, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kreiszeitung.de• www.hfv-online.de• www.apotheken-umschau.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de