

Willkommene Alternative zum Nordic Walking

Anstatt mit Stöcken ihren Frauen beim Nordic Walking hinterherzulaufen, bleibt der Ball beim Walking Football im Mittelpunkt, ohne dass die nicht mehr optimal funktionierenden Gelenke an Knien oder der Hüfte strapaziert werden. Im Gegenteil: Der Bewegungsablauf tut dem im Laufe der Jahrzehnte geschundenen Körper gut, sodass die junge Sportart zum Bereich Gesundheitssport zählt. „Medizinisch ist bewiesen, dass der Walking Football positive Auswirkungen auf die gesundheitliche Konstitution der einzelnen hat“, sagt Karl Felix Heinz, Inklusionsbeauftragter beim Berliner Fußball-Verband (BFV). So stoßen Menschen mit in der Zeit erfahrenen Behinderungen zum Walking Football, aber auch jüngere Menschen mit Einschränkungen.

Doch Walking Football bietet noch weitere Anreize: „Die Leute kommen aus der Isolation in die Vereine. Dort erfolgt die soziale Interaktion und die neuen alten Sportler können teilweise noch andere Tätigkeiten im Verein übernehmen“, sagt Heinz, der seit 2020 für den Verband in diesem Bereich tätig ist.