

Stundenbeispiel: Walking Football

02.02.2023

Praktisch für die Praxis - Fußball auch noch im hohen Alter spielen

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 12 Erwachsene ab 55 Jahre mit Erfahrung im Fußballspielen, **Ort:** Sportplatz oder Sporthalle

Mit zunehmenden Alter stellen die schnellen Bewegungen, Drehungen und Zweikämpfe des Fußballspiels eine Herausforderungen dar. Walking Football, übersetzt „Gehfußball“, bietet die Möglichkeit, auf der Basis einfacher Regeln die technischen und taktischen Anforderungen des Fußballspiels ohne zu große körperliche Belastungen umsetzen zu können.

Februar 2023

[Stundenbeispiel Februar 2023](#)

[Zurück](#)

