



Gehfußball

Eine neue gesunde Trendsportart beim VfL

Gesundheitliche Aspekte:

- Schonende Bewegungen
- Keine belastenden Aktivitäten wie Sprints bzw. Zweikämpfe
- Herz-Kreislauf-Training: Moderate Belastung stärkt Herz, Lunge, Kreislauf
- Muskel- und Gelenkschonend: Ideal für Arthrose Patienten oder nach OP
- Psychische Gesundheit durch soziale Kontakte, Spaß und Bewegung

Grundbedingungen:

- Standardgröße 40 m x 20 m /alternative Größe 30 m x 15 m
- Tore Empfohlen ca. 3 m x 1 m bzw. Mini – Tore
- 4-er oder 5-er Teams
- Spielzeit 2 x 20 Minuten / 10 Minuten Pause bzw. Trinkpausen
- Personen (m/w/d) jeden Alters willkommen

Regeln:

- Laufen mit oder ohne Ball ist verboten (Verstoß führt zu Freistoß)
- Maximale Ballhöhe (bis 1 m)
- Grätschen, härtere oder rücksichtslose Aktionen sind verboten
- Betreten des Strafraumes verboten (führt zu Freistoß)
- Fliegender Wechsel
- Abseitsregel entfällt
- Einkicken statt Einwurf
- Freistöße sind indirekt

Schnuppertraining / Infos:

Jeden Donnerstag | Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr | Jahnstadion Bückeburg
Alternative Zeiten auf Anfrage möglich (mind. 9 Personen – 2 Teams a 4 | 1 „SR“)

Mitzubringen sind:

Spaß und Lust | Sportschuhe | Sportkleidung | Duschen können genutzt werden

Weitere Fragen bitte richten an:

fussball@vfl-bueeckeburg.de