



Fußball ohne Rennen
Ein Training bei der Haslacher Walking-Football-Gruppe.

→ UNSER KINZIGAL

SchwaBo: Samstag, 27. Dezember 2025

Fußball geht auch ohne Rennen

Wer dem Sport treu bleiben will, aber nicht mehr sprinten kann oder will, findet beim SV Haslach eine Alternative. Die Walking-Football-Gruppe verbindet Bewegung, Teamgeist und Spaß am Spiel. Unsere Redaktion hat das Angebot getestet.

■ Von Annika Kron

HASLACH. Eine Fußballer-Karriere – egal ob in der untersten oder obersten Liga – endet für die meisten Spieler in ihren Dreißigern. Ab 35 Jahren gibt es in manch einem Verein eine „Alte Herren“- oder „Alte Damen“-Mannschaft.

Doch auch in dieser spielen viele nur einige Jahre. Was aber, wenn man immer noch Spaß an dem Spiel hat, vielleicht aber nicht mehr so mithalten kann wie früher? Der SV Haslach bietet eine Lösung: Walking Football oder zu deutsch „Gehfußball“. Dabei darf – wie der Name schon sagt – nur gegangen werden, Rennen ist verboten.

Ich spiele selbst schon seit meiner Kindheit Fußball, momentan, mit 24 Jahren, in der Damenmannschaft des SV Appenweier. Über die „Alten Damen“ oder gar Walking Football muss ich mir noch lange keine Gedanken machen. In Haslach habe ich dennoch im Training vorbeigeschaut und mitgemacht.

Im Training werden die offiziellen Regeln gelockert und angepasst

Einmal wöchentlich treffen sich die Mitglieder der Mannschaft zum Fußballspielen. „In der Gruppe sind wir 20 Leute, zum Training kommen normalerweise etwas mehr als heute“, erklären sie mir. An diesem Mittwochabend sind wir zu acht. Das Spielfeld wurde ent-



Unsere Redakteurin durfte bei einem Training der Gehfußball-Mannschaft des SV Haslach teilnehmen.

Fotos: Reinhard

sprechend verkleinert – wir spielen vier gegen vier. Laut offiziellem Regelwerk wird Walking Football auf einem Feld von 21 mal 42 Metern gespielt und jede Mannschaft hat sechs Spieler auf dem Feld – das Geschlecht spielt dabei keine Rolle, so der DFB.

Gespielt wird ohne Torwart und ohne Abseits. Bälle müssen flach gepasst und geschossen werden, alles über Hüfthöhe

oder einem Meter wird abgepfiffen. Tore dürfen nur ab der Mittellinie geschossen werden.

Das Regelwerk habe ich schnell verstanden und kann in das Spiel einsteigen. Immer 15 Minuten dauert eine Partie, dann mischen wir die Mannschaften durch. Noch zögerlich am Anfang versuche ich erstmal zu beobachten, was die anderen machen und vor allem herauszufinden: Wie schnell darf ich mich bewegen?

Das Gehfußball-Angebot ist (noch) nicht sehr verbreitet in der Region

„In einem offiziellen Turnier würde wohl die ein oder andere Aktion, die wir hier im Training machen, abgepfiffen werden, weil wir zu schnell sind“, lasse ich mir erklären, denn ich muss zugeben: Ich habe mit weniger gerechnet. Das Spiel ist dynamisch, die Männer ehrgeizig. Nach und nach finde ich mich ins Spiel ein und schieße sogar das ein oder andere Tor. Trotz des kalten und windigen Wetters wird mir auch beim Gehen schnell warm. Auf meine Frage,

ob es in der Region weitere Walking Football-Mannschaften gibt, erfahre ich, dass zwar schon ein Turnier des Südbadenischen Fußballverbands in Haslach stattgefunden hat, die Mannschaften aber auch von weiter weg anreisen. Das Angebot sei noch nicht sehr verbreitet.

Das scheint die Haslacher aber nicht zu stören. „Die wichtigsten drei Regeln bei uns auf dem Platz lauten: Es wird nicht gerannt, der Spaß an der Bewegung im Team stehen im Vordergrund und die dritte Halbzeit muss sein“, heißt es auch auf der Webseite des Vereins.

Und Spaß macht es auf jeden Fall. Im Training wird viel Gelacht, man lernt sich kennen und tut gleichzeitig etwas für die Gesundheit. Gehfußball soll eine Möglichkeit bieten, sich weiterhin mit Spaß zu bewegen. Laut DFB darf jedes Alter mitspielen. Meine Mitspieler

erklären mir, dass es für Turniere eine Altersgrenze gibt, in Haslach sieht man es beim Training aber nicht so streng.

Nach meinen dritten 15 Minuten ist das Training beendet. „Wir machen immer noch ein Abschlusschießen. Mit dem starken und schwachen Fuß von der Mittellinie auf das freie Tor“, erklären mir die Spieler. Auch ich darf mitmachen und schieße einmal gegen den Pfosten und einmal daneben. Nachdem alle geschossen haben, ist das erfolgreiche Training beendet.

Training

„Gerade wenn es noch in den Füßen juckt, die Knochen, der ramponierte Knorpel oder der fehlende Meniskus aber die Teilnahme am Spielbetrieb der Alten Herren nicht mehr zulassen, dann ist ‚Gehfußball‘ eine echte Alternative“, wirbt der SV Hausach auf seiner Webseite. Interessierte sind willkommen. Trainiert wird jeden Mittwoch um 19.30 Uhr.



Im Training herrschte gute Stimmung – der Spaß kam nicht zu kurz.

