

Walking Football bei der KT



Walking-Football macht richtig Laune!

Foto: KT/hfr

KALTENKIRCHEN. Seit Anfang Juni 2022 wird bei der Kaltenkirchener Turnerschaft von 1894 e.V. (KT) mit wachsender Begeisterung die neue Fußball-Variante „Walking Football“ – Fußball im Gehen – gespielt.

Vor Kurzem besuchte der SHFV-Referent für Walking Football Andreas Merle die KT und übergab zu Beginn das von der AOK Nordwest gesponserte Materialpaket. Mit großer Freude nahm Fußballabteilungsleiter Lutz Blödorn den gut gefüllten Ballsack im Wert von 300 entgegen. Im Anschluss absolvierte Referent Merle mit den 15 anwesenden Sportlern eine komplette Trainingseinheit. Dabei wurden noch einmal die wichtigsten Regeln wie das korrekte Gehtempo, das Spielen nur bis zur Hüfthöhe, der reduzierte Körpereinsatz und die richti-

gen Spielfeld- und Torraumgröße erklärt. Des Weiteren gab es hilfreiche Tipps für ein abwechslungsreiches Aufwärmen, das vor allem aus Koordinationsübungen bestand.

Lutz Blödorn zeigt sich begeistert wie das neue KT-Sportangebot bislang angenommen worden ist.

Mittlerweile umfasst die gemischte Walking Football Gruppe bereits 17 Personen im Alter von 45 bis 82 Jahren. Er ist davon überzeugt, dass sich diese neue Sportart als ein fester Baustein in der Gesundheitsförderung in der KT etablieren wird. Interessierte sind daher bei der KT jederzeit herzlich Willkommen und können sich direkt über die KT-Geschäftsstelle (04191-3170) weiter informieren oder zu einem Schnuppertraining anmelden.

hfr/gud