# Walking Football – wie Pro Senectute Senioren an den Fussball bringen möchte

«Walking Football», also Fussball im Gehen, kommt immer mehr auf. Besonders ältere Menschen schätzen die sanftere Fussball-Variante. Nun sollen auch die Walliser auf den Geschmack kommen.

Romaine Leiggener, Verantwortliche für das Oberwalliser Sportprogramm bei Pro Senectute, erklärt die wichtigsten Spielregeln.

Bild: pomona.media

**Orfa Schweizer und Raniero Clausen**

Mittwochnachmittag auf dem Fussballplatz beim Schulhaus Sand in Visp. Ein Teil des Rasens ist mit Pylonen und Markierungshütchen aus Plastik eingegrenzt, an jedem Ende des markierten Feldes steht ein kleines Tor. Auf der Torlinie liegt ein Fussball. Trotz der kleinen Tore ist auf den ersten Blick klar, welche Sportart hier gleich gespielt werden soll.

Sechs Männer und Frauen ziehen ihre Jacken aus und streifen sich neonfarbene Leibchen über die Köpfe. Dreimal pink, dreimal grün. Dann wenden sie sich einer Frau zu, die drei laminierte Schilder in der Hand hält. Auf dem ersten ist das Piktogramm eines durchgestrichenen, rennenden Männchens zu sehen. Die Bedeutung ist klar. Doch wie ist das mit dem markierten Fussballfeld in Einklang zu bringen?

Am Mittwochnachmittag fand auf besagtem Sportplatz in Visp ein «Entdeckungsnachmittag» im Walking Football für alle Interessierten ab 60 Jahren statt, organisiert von Pro Senectute Valais-Wallis zusammen mit dem Walliser Fussballverband. Die Frau mit den laminierten Schildern ist Romaine Leiggener, Verantwortliche für das Oberwalliser Sportprogramm bei Pro Senectute.

### Schweizweit immer grössere Beteiligung

Die wichtigste Unterscheidung zum regulären Fussball liegt schon im Namen der Sportart. «Walking Football» bedeutet zu Deutsch «gehender Fussball» und dürfte somit selbsterklärend sein: rennen verboten. Egal, ob mit oder ohne Ball – ein Fuss muss immer in Kontakt mit dem Boden sein. Romaine Leiggener zieht das erste laminierte Schild weg und zeigt das zweite. Körperkontakt oder Tackling: ebenfalls untersagt. Es folgt das dritte Schild. Pässe höher als auf Hüfthöhe: tabu.

In einer Medienmitteilung, die Pro Senectute anlässlich des «Entdeckungsnachmittags» veröffentlicht hat, steht, Walking Football sei eine neue sanfte und freudige Art, Sport zu treiben. Im Mittelpunkt soll nicht der Wettbewerb, sondern die Freude an Bewegung, am sozialen Austausch und an gemeinsamen Momenten stehen. Schweizweit erfreue sich die Sportart stetig wachsender Beliebtheit, und so sei es an der Zeit, dass auch die Walliser Seniorinnen und Senioren sich einmal darin versuchen können.

Und tatsächlich scheint Walking Football als verletzungsärmere Fussballvariante immer mehr aufzukommen. Vergangenen Mai fand ein nationales Turnier in Freiburg statt. Romaine Leiggener war mit ihrer Arbeitskollegin Emilie Theytaz, Sportverantwortliche Pro Senectute Zentral- und Unterwallis, als Spielerin mit dabei. Ihre Erfahrungen seien positiv, sagt sie. «Am Abend hatte ich viele Schritte auf meinem Schrittzähler und auch die Beine habe ich gespürt – auch wenn ich den ganzen Tag ‹nur› gewalkt bin. Aber Spass hat es auf jeden Fall gemacht.» An Turnieren besteht jede Mannschaft in der Regel aus fünf Personen, die in mehreren Runden à etwa zwölf Minuten gegeneinander spielen.

Doch Neues hat manchmal zu Beginn einen schweren Stand. So auch der Walking Football im Oberwallis. Denn der grosse Andrang in Visp blieb aus. Die anwesenden Organisatoren und Sportinstruktorinnen sprangen ein, damit genügend Spieler für zwei Mannschaften zusammenkamen. Der Stimmung scheint dies jedoch keinen Abbruch zu tun. Die Partie beginnt: drei gegen drei. Die Spieler rufen sich Tipps zu, motivieren sich, Tore werden bejubelt. Damit auch die Seniorinnen und Senioren im Unterwallis auf die Sportart aufmerksam werden, fand am Dienstagnachmittag in Martinach ebenfalls ein «Entdeckungsnachmittag» der Pro Senectute statt. Etwa acht Personen nahmen daran teil.

### Nationales Turnier in Visp in Planung

Pro Senectute ist mit der Idee, Walking Football auch im Wallis durchzuführen, auf den Walliser Fussballverband WFV zugegangen. Der WFV unterstützte das Vorhaben, indem er auf seiner Website und anderen Kanälen auf den Nachmittag hinwies. Doch eben – der grosse Erfolg am Schnuppernachmittag in Visp blieb aus. «Die Werbung erreichte die grosse Masse nicht», sagt André Walker. Er ist der Präsident der Seniorenkommission beim WFV. Er sagt, dass diese Spielform im Wallis noch in den Kinderschuhen steckt. Darum sei es wichtig, dass sich der Verband in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Gedanken mache, wie die Idee weiter vorangetrieben und entsprechende Strukturen aufgebaut werden können.

Vorbild könnte etwa der Fussballverband Nordwestschweiz oder der Neuenburger Verband sein. Letzterer organisierte im Sommer gar ein Walking-Football-Länderspiel gegen Italien. Geboren wurde die Idee in England, wo es mittlerweile über tausend Vereine gibt. Auch der Schweizerische Fussballverband zog mit, unter dem Motto «Walking Football – Fussball für alle, lebenslang!» sollen nicht nur Spielerinnen und Spieler profitieren, sondern auch die hiesigen Vereine. Noch ist das aber Zukunftsmusik.

Ein erster Schritt könnte aber bereits im kommenden Jahr getan werden: Für den 26. Mai 2026 ist ein nationales Walking-Football-Turnier in Visp geplant, so Romaine Leiggener. Verschiedene Mannschaften der Pro Senectute sollen eingeladen werden. Dann soll es einen Wettkampf für die fortgeschrittenen Mannschaften und ein Plauschturnier für Gruppen, die sich einmal in der Sportart versuchen wollen, geben, sagt Leiggener.

Das letzte Tor fällt, Reinhard Werlen und seine Teamkollegen jubeln. Alle Anwesenden stellen sich zusammen, Trinkpause. Schliesslich löst sich Werlen aus dem Kreis der Mitspieler und Gegner und stellt sich an den Zaun des Sportplatzes. Ein Bekannter spaziert vorbei. «Was machst du denn da?», fragt dieser in Richtung Werlen. Und Werlen, etwas ausser Atem in seinem pinken Trikot und mit einem Becher Mineralwasser in der Hand, beginnt zu erklären. Der Passant hört interessiert zu und späht durch den Zaun. Nach einigen Minuten setzt er seinen Weg fort. «Beim nächsten Mal bin ich dann auch dabei!», ruft er im Gehen.

Werlen geht zurück zu seinen Mitspielern. Es sei schade, dass nicht mehr Menschen gekommen seien, um Walking Football einmal auszuprobieren, sagt er. Gerade für ältere ehemalige Fussballspieler sieht er viel Potenzial. Er weiss, wovon er spricht, Reinhard Werlen war früher seinerseits begeisterter Fussballspieler. Gerne würde Werlen nun regelmässig Walking Football betreiben, wie er sagt. Und vielleicht ergibt sich ja auch eine eigene Mannschaft für das angedachte Turnier kommendes Jahr.

## Herzlichen Glückwunsch zum 65. Hochzeitstag

**Steg** Vor 65 Jahren gaben sich Hilda und Armand Kalbermatter-Brenner das Jawort in Einsiedeln. 65 Jahre Ehe – das ist ein wahrer Meilenstein! Ihre Liebe und Treue zueinander ist ein Vorbild.

Die Familie, Freunde und Bekannte danken und gratulieren von Herzen und wünschen weiterhin alles Gute für viele weitere gemeinsame Jahre voller Liebe und Glück in ihrem Daheim in Steg.

## Alter aktiv

**Wandergruppe Zermatt**
**Datum:** Donnerstag, 9. Oktober. – **Route:** Riffelalp – Grünsee – Grindjisee - Findeln. – **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhofplatz Zermatt. – **Distanz:** 7,8 km. – **Dauer:** 2 h 45. – **Höhenmeter:** 367 m – **Verpflegung:** aus dem Rucksack. – **Leitung:** Nicolette Werlen. – **Anmeldung:** bis Mittwoch, 8. Oktober, beim Sekretariat Visp.

**Wandergruppe Stalden und Umgebung**
**Datum:** Dienstag, 14. Oktober. – **Route:** Stalden – Ackersand. – **Schwierigkeit:** *. – **Dauer:** 1 h 30. – **Besammlung:** Stalden 11.15 Uhr. – **Beschrieb:** Aufstieg 110 m, Abstieg 210 m, Distanz 4 km. – **Höchster Punkt:** 830 m. – **Besonderes:** Abschlussessen. – **Verpflegung:** im Restaurant Ackersand. – **Anmeldung:** bis Samstag, 11. Oktober abends beim Leiterteam.

**Wandergruppe Gampel und Umgebung**
**Datum:** Mittwoch, 15. Oktober. – **Route:** Mörel – Kastanienweg – Brig. – **Schwierigkeit:** **. – **Dauer:** 2 h 35. – **Besammlung:** Gampel Zentrum 8.45 Uhr. – **Ankunft:** 16.30 Uhr. – **Beschrieb:** Aufstieg 298 m, Abstieg 381 m, Distanz 9 km. – **Verpflegung:** aus dem Rucksack. – **Billette:** Gruppenbillett wird organisiert. – **Anmeldung:** per WhatsApp oder telefonisch bei der Wanderleitung bis 13. 10., 20.00 Uhr. – **Leitung:** Hans-Peter Zeiter.

**Wandergruppe Visp und Umgebung**
**Datum:** Donnerstag, 16. Oktober. – **Route:** Finhaut – Salvan, Teil der Route de Diligence (Kutschenweg). – **Abfahrt:** Bahnhof Brig 8.07 Uhr. – **Ankunft:** 17.25 Uhr. – **Beschrieb:** Aufstieg 250 m, Abstieg 431 m, Distanz 9 km. – **Höchster Punkt:** 1306 m. – **Verpflegung:** aus dem Rucksack. – **Billette:** sind Sache des Teilnehmers. – **Anmeldung:** beim Sekretariat Pro Senectute Visp. – **Leitung:** Bernadette Pfaffen.

**Wandergruppe Goms**
**Datum:** Mittwoch, 15. Oktober. – **Route:** Stockalperweg: Simplon – Simplon Dorf. – **Schwierigkeit:** **. – **Dauer:** 3 h. – **Abfahrt:** Oberwald Bus 7.37; Brig Bus 9.20 Uhr. – **Ankunft:** 17.09 Uhr Oberwald. – **Beschrieb:** Aufstieg 90 m, Abstieg 620 m.– **Höchster Punkt:** 2100 m. – **Verpflegung:** aus dem Rucksack. – **Billette:** kollektiv ab Reckingen. – **Anmeldung:** bis 12. Oktober abends beim Leiterteam.

**Jassen Visp**
**Datum:** Donnerstag, 9. Oktober. – **Zeit und Ort:** 13.30 bis 17.00 Uhr im Restaurant Sonne. – **Leitung:** Vreny Zenzünen und Cécile Troger.

**«Blasmusik-Oldies»**
**Datum:** Dienstag, 14. Oktober (8 Lektionen). – **Zeit und Ort:** 9.00 bis 11.30 Uhr im Probelokal MG Vispe, Visp. – **Anmeldung:** beim Sekretariat Pro Senectute Visp. – **Leitung:** Albert Julen.

## KFBO

**FG St. German**
**Eröffnungsmesse und Mitgliederversammlung.** – **Datum:** Donnerstag, 9. Oktober.

**FMG Niedergesteln**
**Mittagstisch.** – **Datum:** Donnerstag, 9. Oktober. – **Zeit:** 12.00 Uhr. – **Ort:** Burgerstube.

**FMG Varen**
**Herbstanlass.** – **Datum:** Donnerstag, 9. Oktober.

**FMG Glis-Gamsen-Brigerbad Brisolee «Exkursion ins Unterwallis».** – **Datum:** Mittwoch, 29. Oktober. – **Zeit:** 19.30 Uhr. – **Ort:** Zunftstube Glis. – **Anmeldung:** bis 10. Oktober bei Barbara Anthenien Ittig.