

# Im Schrittempo zum Tor

Die Trendsportart Walking Football ist die langsame Version des Fußballs und wird nun auch in Scharnhäusern gespielt. Rennen und grätschen sind verboten.

Von Robin Kern

**OSTFILDERN.** Auf dem roten Tartanplatz neben dem Stadion im Ostfilderner Stadtteil Scharnhäusern haben sich Frauen und Männer verschiedenster Altersgruppen versammelt, um eine Runde Fußball zu spielen. Doch anstatt mit flinken Schritten über das Spielfeld zu jagen, bewegen sich die Sportbegeisterten eher bedächtig. Die erste Trainingseinheit der Sportgruppe Walking Football des TSV Scharnhäusern steht an. Eine Trendsportart, die das traditionelle Spiel in ein neues, altersgerechtes Gewand hüllt – also Fußball ohne Rennen, hohe Bälle und Foulspiel – dafür mit genauem Passspiel und gezielten Torschüssen.

Der 65-jährige Ralf Werner, der die Scharnhäuser Gehfußballabteilung ins Leben rief und als Übungsleiter des Vereins fungiert, ist durch einen Zufall auf die Sportart gestoßen: „Irgendwann ist mir dazu ein Artikel ins Auge gefallen, dass es Walking Football eben im englischsprachigen Raum gibt. Ich war direkt angetan und forschte nach, was es damit auf sich hat.“ Mittlerweile

„Das Passspiel steht beim Sport Walking Football im Fokus“

Ralf Werner  
Übungsleiter

wird die Sportart schon in mehreren Ländern gespielt – in England gibt es dazu schon länger mehrere Ligen. „Inzwischen sind in Großbritannien 1000 Teams aktiv und auch Hamburg hat eine Liga mit zehn Mannschaften aufgestellt, die nach den Sommerferien den Spielbetrieb aufnimmt“, sagt Werner und fügt hinzu: „Nur in Baden-Württemberg gab es noch keine bis wenige Vereine, die Walking Football anbieten.“ Denn neben Scharnhäusern wagt sich bislang nur der TSV Blaubeuren an die Sportart heran. Größere Fußballvereine wie Bayer 04 Leverkusen, der VfL Wolfsburg oder der SV Werder Bremen haben inzwischen ebenso eine Walking-Football-Abteilung. Auch beim VfB Stuttgart habe der Übungsleiter schon nachgefragt, ob Interesse an einer Gehfußballabteilung bestehe. „Die Stuttgarter hatten dann während der Saison jedoch andere Sorgen“, erzählt Werner mit einem Lächeln.

Gespielt wird der Sport mit sechs Feldspielern pro Mannschaft auf einem Fußball-Halbfeld und meistens auf Handball- oder



Von der Couch zurück auf den Platz – die Gehfußballer des TSV Scharnhäusern im Training.

Foto: Herbert Rudel

Bambinitore. Es gibt keine Torhüter – es wird fliegend gewechselt – und keine Abseitsregel. Die Spielzeit variiert bei offiziellen Turnieren zwischen 15 und 40 Minuten. Außerdem darf der Ball nicht über Hüfthöhe gespielt werden. Zweikämpfe und Rennen sind ebenfalls verboten – die Spieler müssen immer einen Fuß am Boden behalten. Der Ball wird eingerollt oder flach eingeworfen. Torschüsse dürfen aber von überall abgegeben werden. „Das Passspiel steht bei der Sportart im Fokus“, sagt und ergänzt: „Beim Walking Football kommt es darauf an, dass der Ball richtig unter Kontrolle gebracht wird, den Blick für seine Mitspieler zu haben und den Pass punktgenau an den Mann zu bringen.“

Werner war vom Konzept des Gehfußballs von Anfang an überzeugt und setzt sich dafür ein, dass die Variante des Fußballs auch in der Region mehr Anklang findet: „Innovationen und neue Konzepte schrecken die Menschen im ersten Moment üblicherweise erst mal ab und da muss man dann einfach weiterhin am Ball bleiben.“ Zumal auch die gesundheitlichen Aspekte des Sports überzeugen und die Verletzungsgefahr aufgrund

der definierten Regeln verringert wird. Denn Walking Football ist sportliche Betätigung für all diejenigen, die aus körperlichen Gründen keinen Kontaktsport mehr betreiben können, das Fußballspielen aber dennoch nicht aufgeben wollen. „Ich bin jetzt über 60 Jahre alt, will noch weitere 20 bis 30 Jahre kicken und die Sportart ist perfekt für alle, die einfach mit der Schnelligkeit der Jüngeren nicht mehr mithalten können“, sagt Werner. Damit spricht die Sportart eine große, diverse Zielgruppe an und ist zudem anfängerfreundlich. Bei der ersten Trainingseinheit der Scharnhäuser Gehfußballer kam dabei eine bunte Mischung zusammen: „Vom blutigen Anfänger bis hin zum ehemaligen Vertragsamateur der Stuttgarter Kickers, der eben gekickt hat, bis das Knie nicht mehr mitmachte“, sagt der Übungsleiter.

Da das Spiel körperlos gespielt wird, ist es ideal für Menschen mit körperlichen Beschwerden – egal ob überstandene Herzinfarkte, künstliche Kniegelenke oder Schlaganfälle. Ebenfalls waren beim Alter keine Grenzen gesetzt: So sind beim ersten Training der Scharnhäuser neun Teilnehme-

rinnen und Teilnehmer mit von der Partie – eine Mitte 30-jährige Frau und eben auch über 60-jährige Sportler.

Was also zunächst als kleines Spaßprojekt begann, ist mittlerweile ein wöchentliches Training geworden. Nach einer kleinen Aufwärmphase wird dann 90 Minuten gekickt. „Alle hatten Spaß daran, waren begeistert und wollten unmittelbar danach, dass das Training jetzt jede Woche veranstaltet wird“, erzählt Werner.

## Walking Football

**Ursprung** Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen. Erstmals wurde diese Fußball-Variante im Jahr 2011 in englischen Chesterfield gespielt.

**TSV Scharnhäusern** Die Trainingseinheiten finden donnerstags, von 19 Uhr an, auf dem Hartplatz neben dem Stadion in Scharnhäusern statt. Weitere Informationen im Internet unter [www.tsvscharnhhausen.de/sportangebot/walking-football](http://www.tsvscharnhhausen.de/sportangebot/walking-football). rob

# Kickers? „Das ist noch weit weg“

Der FC Esslingen startet in Ebersbach in den WFV-Pokal. In der 3. Runde könnte ein spannender Gegner warten.

Von Sigor Paesler

**ESSLINGEN.** Vor ein paar Wochen haben die Fußballer des FC Esslingen den Aufstieg in die Landesliga gefeiert. Im ersten Pflichtspiel der Saison 2023/2024 geht es für die Mannschaft dennoch noch einmal gegen einen Bezirksligisten: Der FCE tritt am Sonntag (15 Uhr) in der 1. Runde des WFV-Pokals beim SV Ebersbach an. Die Ebersbacher sind am Start, weil sie den Bezirkspokal gewonnen hatten – so wie im Jahr davor der FCE, weshalb der Verbandspokal für das Team von Trainer Christian Ehrenberg kein Neuland ist. Ansonsten sind die Teams von der Landesliga aufwärts im Rennen.

Vor einem Jahr war für die Esslinger in der Auftaktrunde gleich gegen den TSV Bernhausen Endstation. „Diesmal sind wir ein gutes Stück weiter, wir befinden uns in der dritten Woche der Vorbereitung“, erklärt Ehrenberg, fügt hinzu, dass die Mannschaft „in einer guten Frühform“ sei und schiebt ebenso schnell hinterher, „dass ein Pflichtspiel aber etwas ganz anderes“ sei. Dass es nach Ebersbach geht, löst bei Ehrenberg gemischte Gefühle aus. „Einerseits ist es gut, weil es keine weite Auswärtsfahrt ist und wir den Gegner kennen“, sagt er, „aber wenn man sieht, wer in der Verlosung war, wäre ein höherklassiger Gegner auch schön gewesen.“

Auf den, und zwar auf einen besonders attraktiven, könnten die Esslinger jedoch in der 3. Runde treffen, falls sie diese erreichen: die Stuttgarter Kickers. „Das ist noch weit weg“, sagt Ehrenberg und verweist darauf, dass es gegen Ebersbach schwer genug würde und dass im Falle des Weiterkommens in der 2. Runde noch der Sieger des Landesligaduellts TSV Weilimdorf gegen SV Neresheim auf sein Team wartet. Kommt es dazu, käme es sehr wahrscheinlich zu einer Terminkollision: Die 2. Runde ist auf Samstag, den 29. Juli, angesetzt. Dies ist auch der Finaltag beim EZ-Pokal in Deizisau, wo der FCE seinen Titel verteidigen möchte. „Wir würden versuchen, das WFV-Pokalspiel auf Mitte der Woche drauf zu verschieben“, kündigt Ehrenberg an und hofft im Fall der Fälle auf ein Entgegenkommen des Gegners.

# Edelmetall und die WM-Qualifikation

**NUFRINGEN.** Am Wochenende finden in Nufringen die deutschen Meisterschaften im Hallenradsport der Elite statt. Dank des Organizers Martin Brenner, stellvertretend für den Radsportbezirk Würmtal-Schönbuch, kann der nationale Saisonhöhepunkt überhaupt stattfinden. Noch vor drei Monaten gab es keinen Ausrichter und die Titelkämpfe standen auf der Kippe. Neben dem Kunst- und Einradspport werden auch im Radball sowie Radpolo die Titelträger ermittelt.

Der Radsportkreis Esslingen geht mit Sportlern aus Oberesslingen, Denkendorf und Köngen aussichtsreich auf Medaillenjagd. Im 6er-Einradspport (offene Klasse) geht neben der SG Köngen/Denkendorf das Sextett des RC Oberesslingen an den Start. Dem Team werden die größten Chancen auf eine Medaille eingeräumt. Im 4er-Einradspport spekuliert der RC Oberesslingen auf eine vordere Platzierung. Der RSC Köngen muss im 4er-Kunstradspport (offene Klasse) alles abrufen, um einen Podestplatz zu erreichen. Dies gilt auch für das Denkendorfer Quartett im 4er-Kunstradspport der Frauen und im 6er-Kunstradspport (offene Klasse). Im 1er-Kunstradspport der Männer geht der Denkendorfer Ruben Geyer an den Start. Im 2er-Kunstradspport Frauen hofft das Duo Niedermayer/Hasmler der SG Denkendorf/Magstadt auf eine vordere Platzierung.

Neben dem Kampf um Edelmetall geht es für das Duo Stapf/Tisch (Denkendorf/Magstadt) im 2er-Kunstradspport (offene Klasse) noch um die WM-Qualifikation. rs

## ► Kurz berichtet

### HSG testet gegen Bregenz

**OSTFILDERN.** Zur offiziellen Saisonöffnung erwarten die BWOL-Handballer der HSG Ostfildern an diesem Samstag (19 Uhr) in der Scharnhäuser Körtschallhalle Bregenz Handball, den österreichischen Cup-Sieger von 2022, zu einem Freundschaftsspiel. Davor spielt um 15.15 Uhr die U 17 der JANO Filder gegen den TVB Stuttgart und um 17 Uhr die U 19 gegen den Bundesligakonkurrenten TV Nieder-Olm. sip

# Vorfreude auf den Nürburgring

Motorsportler Tim Reiter aus Ostfildern ist mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden. Nun geht es auf dem Nürburgring weiter.

Von Robin Kern

**ZANDVOORT/NÜRBURG.** Die Geräuschkulisse auf dem Gelände des Circuit Park Zandvoort ist ohrenbetäubend – das Brüllen der Motoren, das Zischen der Reifen und die begeisterten Rufe der Zuschauer. Es ist ein Tag voller Adrenalin und Nervenkitzel, als die Fahrer der ADAC GT4 Germany-Serie sich für das nächste Rennen bereit machen. Inmitten des Treibens sitzt der Motorsportler Tim Reiter aus Ostfildern in seinem GT4-Fahrzeug, der seinen weißen Rennanzug mit blau-rotten Streifen trägt und auf das Startsignal wartet.

Zusammen mit seinem Teamkollegen von Hofer Racing by Bonk Motorsport, Leon Wassertheurer, lieferte Reiter im niederländischen Zandvoort ein starkes Rennwochenende ab. Sie beendeten den ersten Lauf auf Platz sechs und am nächsten Tag reichte es sogar für den 4. Platz, nachdem das Fahrerduo von Rang 19 aufgeholt hatte. Am Ende fehlten nur 0,5 Sekunden zu einem Platz auf dem Podium.

„Es war ein insgesamt erfolgreiches Wochenende, denn wir konnten im Sonntagsrennen 15 Plätze gut machen, sodass eben nicht mehr allzu viel zu einem Podiumsplatz fehlte“, sagt der Motorsportler und ergänzt: „Die Rennstrecke in Zandvoort ist herausfordernd und deswegen fahre ich sehr gerne

dort.“ Das Rennen war bislang sein persönlicher Höhepunkt der Saison.

Doch ein Highlight jagt das nächste: Für Reiter/Wassertheurer geht es bei der ADAC GT4 Germany mit dem dritten Rennwochenende von Freitag, 4. August, bis Sonntag, 6. August, auf dem Nürburgring weiter. Für Reiter ist die Strecke etwas ganz Besonderes und die Vorfreude ist groß: „Der Kurs auf dem Nürburgring ist technisch anspruchsvoll und ist neben Zandvoort eine meiner Lieblingsstrecken.“ Der Nürburgring ist der längste permanente Rennkurs der Welt und ist vor allem wegen der Nordschleife bekannt, die den Ruf hat, eine furchteinflößende und unbarmherzige Strecke durch die Eifelwälder zu sein. Beim dritten Rennwochenende will das Fahrerduo, das derzeit auf Rang sechs der Gesamtwertung steht, noch mal eine Schippe drauflegen. Die Formkurve zeigt nach oben. Denn seit dem ersten Auftaktrennen machten Reiter/Wassertheurer immer wieder Plätze bei den Rennen gut. „Ich habe mir vorgenommen, konzentriert und hoch motiviert in die Läufe zu gehen, um schon im Qualifying eine gute Ausgangslage zu verschaffen“, sagt der Motorsportler aus Ostfildern.

Nicht nur das Fahrerduo ist mittlerweile ein eingespieltes Team, wenn es darum geht, das Cockpit beim schnellen Boxenstopp zu wechseln – Reiter kommt auch sehr gut mit seinem neuen Auto, dem BMW M4 GT4 G82, klar, das er seit dem Auftaktrennen in Oschersleben fährt. „Letztes Jahr habe ich ein wenig Zeit gebraucht für den Umstieg vom Audi R8 auf den BMW“, erzählt er und fügt hinzu: „Der Vorteil in dieser Saison ist, dass ich darauf aufbauen kann.“

Bis es Anfang August dann in die Eifel zur Motorsport-Rennstrecke nach Nürburg geht, ist noch Zeit, um sich optimal für das Wo-

chenende vorzubereiten: „Nützlich ist auch das virtuelle Fahrsimulationstraining, das SimRacing, denn es hilft dabei, sich beispielsweise mit den Brems- und Schaltpunkten vertraut zu machen.“ Das Fahrsimulationstraining wird mit einem möglichst identischen Auto gefahren. Nebenbei bereitet sich der Ostfilderner auch physisch und psychisch auf die Rennen vor. So gehören Kraft- und Ausdauertraining unter anderem

für die Nacken- und Rumpfmuskulatur sowie das mentale Training zum Vorbereitungsprogramm. Durch das Mentaltraining soll die Motorik verbessert werden: Der Motorsportler geht dabei bestimmte Rennsituationen im Kopf durch. „Ich sage den Start und das Ende an, das Ganze wird von außen gestoppt und die gedachten Rundenzeiten sollten dann im Idealfall mit der Realität übereinstimmen“, erklärt Reiter.



Motorsportler Tim Reiter mit seinem BMW M4 GT4 (vorne).

Foto: Hofer Racing by Bonk Motorsport



„Der Kurs auf dem Nürburgring ist technisch anspruchsvoll und ist neben Zandvoort eine meiner Lieblingsstrecken“

Tim Reiter  
Motorsportler