

Teamsport mit Kolleg*innen und Freund*innen



Spaß in einem Team und regelmäßig etwas für die Gesundheit tun? Stress abbauen durch abwechslungsreiche Bewegung? **Fußballspielen** mit Kolleg*innen und Freund*innen, zusammen kicken und auch an Freundschafts- oder Punktspielen teilnehmen? Spielen auf Freizeitniveau, im organisierten Spielbetrieb mit „Berliner Forsten“ auf dem Trikot?

Von Ü18 bis Ü60 spielen Mannschaften aus Behörden und Betrieben, zurzeit in 50 Betriebssportgemeinschaften / Vereinen. Ge- spielt wird vorwiegend auf Kleinfeld (7er Teams), auch in Mixed-Teams mit Frauen.

Das organisieren wir, der Verband für Betriebsfußball Berlin e.V. (VBF) mit Partnern seit mehr als 70 Jahren in Berlin.

Schon sehr lange sind z.B. die BSGen SV Senat, Bezirksamt Reinickendorf und Berliner Wasserbetriebe mit dabei.

Ein Team „Berliner Forsten“ oder „Forstamt-Team“ ist herzlich willkommen! Wir vermitteln auch gern Einzelspieler*innen oder kleine Gruppen in bereits bestehende Mannschaften anderer Betriebe. Wer schon spielt, kann auch zusätzlich zu seinem Stammverein doppelt kicken.

Ein noch recht neuer Trend ist **Walking Football**, eine entspannte und gelenkschonende Art des Fußballspiels. Diese Art zu spielen ist perfekt für alle, die auf die „Härte“ des Fußballs keine Lust (mehr) haben und trotzdem Spaß an cleveren Spielzügen und Teamsport wollen.

Walking Football ist Fußball im Gehen (aber nicht Stehen!). Das Feld ist angepasst, die Tore auch (3x1m). Und eine der Hauptregeln ist das Spielen ohne Körperkontakt. Die Freude an der Bewegung im Team steht im Vordergrund

Es ist offen für alle, unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Fitness. Besonders Frauen möchten wir ermutigen, den Schritt auf den Platz zu wagen. Der DOSB würdigt diese Art Fußball bereits als Präventionssport mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“.

Wir vom VBF unterstützen die Berliner Walking Football Szene intensiv und vermitteln auch gern Schnupperangebote zu Vereinen in ganz Berlin.

Info und Kontakte:

Axel Bittner (VBF Vorstand)

Kathrin Funk (Walking Football Trainerin)

E-Mail: vbf@vbf-berlin.de

Tel/WhatsApp: 01573 7878713 (K. Funk)

www.vbf-berlin.de

www.walking-football-berlin.de

Auf geht's, ran an den Ball!

In jedem Alter fit!

