



JETZT
MITMACHEN &
STARTERPAKET
INKL. PULSUHREN
SICHERN!*

FITKICK

FIT & FUN MIT FUSSBALL

Das deutschlandweite Pilotprojekt für
Vereine mit Interesse an einem
gesundheitsorientierten Fußballangebot

1. WAS IST DAS PILOT-PROJEKT „FITKICK – FIT & FUN MIT FUSSBALL“?

- Vom DFB und den Ärzten der Universitätsklinik Oldenburg entwickeltes Sportkonzept, das einen wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effekt hat
- Gesundheits- und spaßorientierte Fußballvariante mit angepassten Regeln und unter der Leitung von geschulten Trainer*innen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren
- Angebot für Vereinsmitglieder und Interessierte mit und ohne Fußballerfahrung im Alter von ca. 30 bis 75 Jahren, die einmal pro Woche für 75 Minuten Fußball spielen möchten
- Mischung aus Koordinations- & Kognitionsübungen insbesondere mit dem Ball

2. WAS SIND DIE VORTEILE FÜR TEILNEHMENDE VEREINE?

- Erweiterung des Vereinsangebots um ein gesundheitsorientiertes Fußballangebot
- (Re-)Aktivierung inaktiver Vereinsmitglieder
- Erreichen weiterer Zielgruppen und Gewinnung neuer Mitglieder
- Neue Sponsoringmöglichkeiten durch Unternehmen, die Gesundheitssport unterstützen





3. WOVON PROFITIEREN FITKICK-SPIELER*INNEN?

- Regelmäßige Bewegung, die die Fitness und Gesundheit fördern
- Geringes Verletzungsrisiko durch angepasste Regeln
- (Wieder-)Einstieg ins aktive Vereinsleben
- Spielerisches Erkennen und Verbessern von gesundheitlichen Risikofaktoren
- Erleben positiver Gruppendynamik
- Einsicht in die persönliche Entwicklung – durch das mit der App verbundene Pulsuhr-Tracking

4. WAS BRAUCHT EIN VEREIN, UM AM PILOT-PROJEKT TEILNEHMEN ZU KÖNNEN?

- ✔ Trainer*in mit C-Lizenz (oder mehr)
- ✔ 75 Minuten Trainingszeit pro Woche
- ✔ Mindestens ein halbes Feld mit 4 Mini-Toren



AM PILOTPROJEKT INTERESSIERT? DAS IST EUER MATCHPLAN!

①

An digitaler FitKick-Infoveranstaltung teilnehmen

②

Verein für das Pilotprojekt anmelden

③

Trainer*in zur kostenlosen Online-Schulung anmelden

④

Kader zusammenstellen und durchstarten

⑤

Starterpaket inkl. Pulsuhren abstauben*

**Jetzt Teil des Pilotprojekts werden
und attraktives Starterpaket sichern!**

Einfach QR-Code scannen,
fitkickliga.de/dfb aufrufen oder Mail an
anmeldung@fitkickliga.de schicken



*Schnell sein lohnt sich: Die ersten 100 angemeldeten Vereine werden mit einem kostenlosen Starterpaket ausgestattet, das Pulsuhren für bis zu 10 Spieler*innen beinhaltet.