



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](https://fitkickliga.de/dfb) aufrufen oder Mail an  
[anmeldung@fitkickliga.de](mailto: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.