

# Beim Deutschen Fußballpokal 60+ 2025 wird das beste Ü-60 Team ermittelt

Deutscher Fußballpokal 60+ 2025

Situation  
 Fußball:

Eine Studie der UEFA im Mai 2020 weist darauf hin, dass sich Fußball in Europa wachsender Popularität erfreut und immer ältere Spielerinnen und Spieler ihrem Lieblingssport treu bleiben können.

Diese Tendenz ist auch im deutschen Fußball (das sind die Altersklassen U-32, U-40, U-50, U-60) zu erkennen.

Im deutschen Fußball gibt es seit 2007 (U-40 und U-50) Meisterschaften, die im September im Berliner Olympiapark vom DFB ausgerichtet werden. Seit 2022 wurde auch für die U-32 Senioren ein solcher Wettbewerb eingeführt.

Für die U-60 Fußball Old Boys gibt es diese Meisterschaft leider nicht. Mit der Einführung von Kreis-, Landes- und Regionalmeisterschaften in der 2. Dekade dieses Jahrhunderts wurden für die U-60 Fußballer neue Wettbewerbe geschaffen, die ihnen nun die Möglichkeit eröffnet, wettbewerbsmäßig und regionalübergreifend Fußball zu spielen, einen Deutschen Meister wie die anderen genannten Altersklassen können sie aber nicht ausspielen. Es hat den Anschein, als habe der DFB seine U-60 Akteure anscheinend vergessen.

Mit dem Deutschen Fußballpokal 60+ 2025 hat sportxmedia nun einen Wettbewerb geschaffen, der diese Lücke schließen soll. Spieltermin ist Samstag, der 24. Mai 2025. Der Austragungsort Kelsterbach am Main und es nehmen 20 U-60 Teams aus allen 5 Regionalverbänden des DFB daran teil.

Charakteristika  
 Fußballer/Kicker 60+

Die 60+ Kicker bilden meistens eine aufgeschlossene, gut ausgebildete und kaufkräftige Zielgruppe, die in allen Berufsgruppen unseres Landes vertreten ist. Diesen betagten Fußballern geht es keineswegs nur um "das Bier nach dem Spiel."  
Für sie steht die Leidenschaft und der Spaß am Fußball im Vordergrund.

Fußball spielen mit 60+ vereint die Kicker in ihren Teams auf spielerische Weise. Spiele und das Training sorgen dafür, dass die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination erhalten bleiben. Dadurch verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit, und durch die Regelmäßigkeit tragen sie spielend dazu bei, den Blutdruck und die Blutfettwerte zu senken. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Zudem verringert sich das Risiko, an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zu erkranken.

Zudem werden die Muskeln aufgebaut und der Fettanteil im Körper reduziert. Das besondere Beanspruchungsprofil mit Ausdaueranteilen, Beweglichkeit und Intensitätswechseln - vom lockeren Joggen bis hin zu schnellen Sprints - wirkt sich hier besonders günstig aus.

Auch das psychische Wohlbefinden, das positive Gefühl (Freude, Glücksgefühl), eine positive Stimmung und die aktuelle Beschwerdefreiheit umfasst, profitiert vom gemeinsamen Kicken. Das Laufen und Toreschießen hilft ihnen, Stress abzubauen und wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Durch das regelmäßige gemeinsame Training werden soziale Kontakte neu geknüpft oder gefestigt. Das hilft, Einsamkeit vorzubeugen.

## Verletzungsrisiken

Dass beim Fußballspielen Risiken, wie Verletzungen, auftreten können, steht außer Frage, wie eine Studie des Lehrstuhls für Sport- und Präventivmedizin, die an der Saar-Uni bei Professor Tim Meyer durchgeführt wurde, belegen.

Die Anfälligkeit für Verletzungen ist aber meistens nur dann gegeben, wenn man nicht richtig fit ist. Fühlen sich die Akteure aber noch körperlich und geistig fit genug, so können sie auch mit 60+ noch regelmäßig dem Ball nachjagen, wenn sie sich währenddessen und danach gut fühlen.

Am Ende ist es alles eine Frage der persönlichen Fitness und auch der eigenen Erfahrung – schließlich ist es wichtig, seinen Körper gut zu kennen. Wer über Jahre aktiv Erfahrung im Fußballsport gesammelt hat, weiß, was er kann, wie weit er gehen kann und was ihm gefällt.

## Eigenständigige

Behandlungen von leichteren Blessuren

### Treten

Verletzungen, wie Zerrungen, Muskelfaserrisse, Bänderdehnungen, Blutergüsse oder Prellungen auf, suchen die 60+ Kicker nicht gleich den Arzt auf. Es wird eine Spielpause eingelegt, und die Verletzungen werden eigenständig behandelt. Sei es mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Salben oder mit der guten alten Kneipp Naturheilkunde, bei der mit kalten und warmen Wassergüssen den Schwachstellen/Verletzungen zu Leibe gerückt wird.

### Die

60+ Fußballer halten sich dabei (wohl mehr unbewusst als bewusst) an das Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch (V) - Gesetzliche Krankenversicherung - (Artikel 1 des Gesetzes v. 20. Dezember 1988, BGBl. I S. 2477), in dem es heißt:

### §

1 Solidarität und Eigenverantwortung ( Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch)

### Die

Krankenversicherung als Solidargemeinschaft hat die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern.

### Das

umfasst auch die Förderung der gesundheitlichen Eigenkompetenz und Eigenverantwortung der Versicherten.

### Die

Versicherten sind für ihre Gesundheit mitverantwortlich; sie sollen durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung, durch frühzeitige Beteiligung an gesundheitlichen Vorsorgemaßnahmen sowie durch aktive Mitwirkung an Krankenbehandlung und Rehabilitation dazu beitragen, den Eintritt von Krankheit und Behinderung zu vermeiden oder ihre Folgen zu überwinden.

### Ä

## Fazit

Die Einführung einer Deutschen Meisterschaft 60+ (der Deutsche Fußballpokal 60+) erzeugt natürlich Kosten für Platzmieten, Schiedsrichter, Pokale und Urkunden, Arzt und Sanitätsdienst, etc. Um diese Kosten zu decken, bedarf es der Unterstützung von Partnern/Sponsoren.

Dafür suchen wir Partner, die mit Engagement und Strahlkraft ein Segment fördern, das so gut wie keine Lobby in der Gesellschaft hat. Dabei tragen die 60-60 Mannschaften zur Stiftung von Gemeinschaft bei. Sie verbinden über kulturelle, soziale und sprachliche Grenzen hinweg und führen Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammen. Alles

wichtige Punkte, die der Gesellschaft zugute kommen.

Außerdem tragen die 60+ Kicker mit ihren sportlichen Aktivitäten zur Volksgesundheit bei und ersparen den Krankenkassen und ihren Arbeitgebern Kosten, die bei Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Adipositas auftreten würden.

All das zeigt, dass der 60-Fußball in unserer Gesellschaft laut der Medienberichten eine soziale Bedeutung hat, die eine zentrale Funktion erfüllt, die häufig unterschätzt und auch nicht genügend gewürdigt wird.

Wären dies nicht ausreichend Gründe genug, um eine Deutsche Meisterschaft 60+ (den Deutschen Fußballpokal 60+) zu unterstützen?