

Fodbold for sjov - voksne mænd kan også dribble



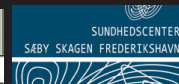
Motionsfodbold



Motionsfodbold er et samarbejde mellem Dansk Bold Union, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kommunen, Knivholt og afvikles i en lokal boldklub



diabetes
foreningen



diabetes
foreningen



Formålet med motionsfodbold er at tilbyde sjove, sociale og sunde fodboldaktiviteter til deltagere, som gerne vil træne for sjov.

Motionsfodbold spilles på små baner, med hele kroppen og altid med bold.

(motionsfodbold er en del af fodbold-fitness)



Du skal vælge motionsfodbold, hvis du er mand og har diabetes, hjerte- karsygdomme eller andet og værner om din tid, din sundhed - og fordi motionsfodbold er sjovt og socialt.

Al træning tilrettelægges i tæt samspil med holdets træner og foregår på deltagernes præmisser - ALLE kan derfor være med til motionsfodbold.

Du skaber gode relationer på fodboldbanen, og det sociale element er med til at fastholde dig i at dyrke regelmæssig motion.



TRÆNINGSTIDER OG KONTAKTINFORMATION

Onsdage kl. 17-18.

Sted:
FFI's anlæg, Fodboldvej,
Frederikshavn

Træner:
John Jørgensen, Tlf. 24 80 74 86

MOTIONSFODBOLD:

- En sund og effektiv motions- og træningsform.
- Kan forbedre din fysiske form og kondition samt forøge din muskelmasse.
- Kan nedsætte din vægt og fedtprocent.

diabetes
foreningen

