



Prova på Gåfotboll

En träningsform som passar alla oavsett ålder, fotbollserfarenhet eller fysisk form.

Att spela fotboll tillsammans är både glädjefyllt och effektivt! På fotbollsplanen tränar vi både kondition och muskelmassa samtidigt som det ökar förbränningen och stärker skelettet. Ta chansen att komma i form på ett roligt och enkelt sätt med hjälp av Gåfotboll!

HUR?

Träningen kräver ingen tidigare fotbollsbakgrund och vi spelar på en mindre plan där all träning genomförs med boll och precis som namnet säger är det gåfotboll där man inte får springa.

REGLER

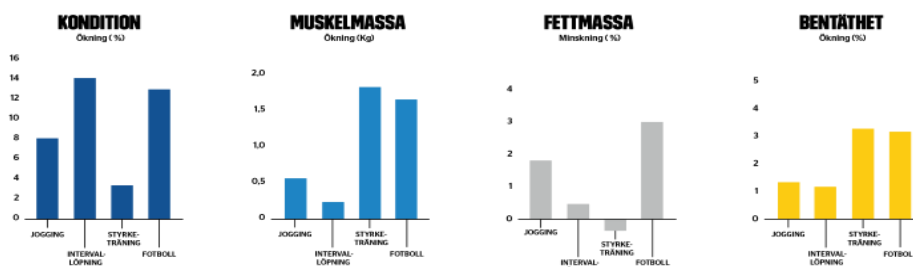
Inte springa

Inga tacklingar för att minimera skador.

Ingen målvakt, då vi spelar med mindre mål och för att alla ska röra på sig.

FORSKNING

Danska studier visar att fotboll har en mycket positiv effekt på både kondition, muskeluppbyggnad, vikt och fettprocent. Forskningen har utförts på flera olika testgrupper och svaren pekar åt samma håll – fotboll som träningsform är fantastisk!



NÄR

Vi startar upp den 29 april 10.30 på Solevi IP. Träningen sker utomhus och du måste komma ombytt i oömma kläder.

KONTAKT

Johan Andersson

Mobil 070-438 34 61, e-post jojje56.a@gmail.com