



Vi starter onsdag den 01. maj 2019 fra kl. 17.00 ved klubhuset, Bryggerivej, Otterup

Vil du være med på holdet?? Vi er en flok forholdsvis ældre "dreng" og en enkelt "pige" – vi er næste alle nået den arbejdsfrie alder. Vi mangler lige dig!!

Vores træningstider er onsdage fra kl. 17.00 til 18.00. Der er ingen tilmelding til turnering.

Motionsfodbold spilles af både kvinder og mænd i alle aldre. Alle kan være med. Det kræver ikke noget specielt udstyr at spille.

Hvorfor skal jeg vælge motionsfodbold/fodbold fitness?

Fordi det er sundt, sjovt og socialt. Når man har det sjovt sammen med andre, glemmer man hurtigt, at man faktisk også dyrker effektiv motion.

Motionsfodbold er faktisk meget effektiv træning, der modvirker bl.a. forhøjet blodtryk, hjerte-karsygdomme og for højt kolesteroltal. Desuden styrker det hjertet og fedtforbrændingen. Det viser mere end 10 års forskning på området.

Hvad koster det?

De første tre træningsdate er helt gratis og uforpligtende - så kom og prøv! Du møder bare op. Efter de første tre træningspas er prisen 300 kr. for hele sæsonen.

Om træningen

Træningen foregår på mindre baner og er en kombination af boldspil på to mål og nogle andre øvelser. Formålet er, at vi får os rørt og har det sjovt samtidig med. Træningen tilpasses spillernes niveau, så alle kan være med og alle får noget ud af det. Den varer typisk 1 time.

Har du ikke spillet fodbold før? Ikke noget problem! Du kan sagtens spille med alligevel. Du behøver hverken fodboldstøvler eller andet "fodboldudstyr".

Vil du vide mere?

Så kontakt bent hjortebjerg, tlf. 42 56 80 58 , email: benthjortebjerg@gmail.com

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**