

Åben hus lørdag den 22. april 2023

Bold og bevægelse hele livet.

- Gå-Fodbold for Kvinder og Mænd.

Vi starter med information omkring konceptet i vores klubhus, Snaremossevej 69 kl. 10.30, herefter vil der være mulighed for at afprøve konceptet på vores kunststofbane.

I EGIF-Fodbold synes vi, at det er vigtigt, at der er plads til alle. Alle kan være med, og du behøver ikke have spillet fodbold før.

Gå-fodbold er en langsommere variant af det traditionelle fodboldspil og henvender sig til dig der gerne vil bevæge dig (uden det foregår i løb), have det sjovt og indgå i et fællesskab med de andre på holdet.

Har du tidligere spillet fodbold, men ikke kan mere evt. pga. fysiske skavanker, er Gå-fodbold også noget for dig.



Gå-fodbold er for dig, der ønsker:

- At deltage i en sjov og skånsom spilleform, og man kan sagtens være med, selvom man har små fysiske skavanker, livsstilssygdom og/eller begrænset kondi.
- En inkluderende aktivitet, hvor alle kan være med.
- Risikoen for skader er minimal.
- Effektiv motion – Selvom man ikke løber, der er stor bevægelighed, så man får pulsen op.
- At man over tid taber et par kilo og kan medføre større livskvalitet.

Hvordan foregår det?

- Hvert hold spiller med 3-5 spillere på banen ad gangen.
- Et sjovt holdspil, hvor det **ikke** er tilladt at løbe, skubbe eller lave glidende tacklinger.

Du kan læse yderligere på vores hjemmeside <http://egif-fodbold.dk>

Kom og Prøv.

Alle er velkommen



Gå-Fodbold koordinator: Finn Pedersen, E-mail: finnpsen@youmail.dk 📞 29851470