

FUSSBALL FITNESS 55+

inklusive Walking Football

Wir kommen
in deinen Verein!



Am 30.11.2022 von 19:00 - 21:30 Uhr

Anmeldung:

bernhard.zimolong@rub.de

Bernhard Zimolong
SuS Olfen
Hoddenstraße 4, 59399 Olfen



FUSSBALL FITNESS 55+

inklusive Walking Football

Ü55 Fußballfitness ist ein altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballtraining, das speziell für Fußballer/innen im Alter entwickelt wurde. Die Übungen fördern deine Stabilität, Koordination und Kraft. In Kombination mit Walking Football, kannst du deine Leidenschaft Fußball zu spielen, weiterhin langfristig nachgehen. „Walking Football ist eine tolle Möglichkeit, sich, egal in welchem Alter und in welchem Tempo, fußballerisch zu betätigen, fit zu halten und in geselliger Runde zusammensitzten. Der Spaß kommt garantiert nicht zu kurz.“

DAS ERWARTET DICH

Theorie 45 Minuten

Einführung Fußballfitness

Gesundheitstipps „Sport im Alter“

Praxis (aktive Teilnahme) 90 Minuten

Fußball spezifische Übungen „Sport im Alter“

Einführung Walking Football

 Die aktuellen Corona Maßnahmen des Vereins sind zu beachten

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

