

FOTBOLL FITNESS GÅFOTBOLL

VAD ÄR GÅFOTBOLL?

Gåfotbollen har växt fram som en variant av Fotboll Fitness. Det är precis vad det heter, fotboll där utövarna går istället för att springa.

Fotboll Fitness kan definieras som organiserad spontanfotboll. Träningen kräver ingen tidigare fotbollsbakgrund och vi spelar på en mindre plan där all träning genomförs med boll. Fokus ligger på att förbättra hälsan på ett roligt och socialt sätt utan fokus på att vinna.



Kontakt

Gåfotboll för pensionärer 65+

Alla välkomna till Furulid:

Torsdagen den 16 maj 09.30

Vi kör sen några torsdagar

www.svenskfotboll.se/fotbollfitness

 [fotbollfitness](https://www.instagram.com/fotbollfitness)

En träningsform speciellt
anpassad för de som vill gå
och spela fotboll.