

Nyt motionstilbud i KIF Middelfart Fodbold

MOTION: KIF Middelfart Fodbold inviterer alle kvinder til en ny og effektiv motionsform: Fodbold Fitness. Første træningsaften er onsdag den 29. april kl. 17.00 i Kauslunde v/multibanen, og alle kvinder kan være med.

Et nyt motionstilbud fra Dansk Boldspil-Union (DBU) giver alle kvinder mulighed for at prøve kræfter med fodbold.

Nu tilbyder KIF Middelfart Fodbold nemlig kvinder en motionsform, der er både sjov og social – og tilmed mere effektiv end lange løbeture: *Fodbold Fitness for kvinder*.

Bolden gives op første gang onsdag den 29. april kl. 17.00, hvor alle kvinder er velkomne til at være med. Forudgående fodbolderfaring eller fodboldudstyr er ikke et krav, ligesom alder og fysisk form er underordnet.

Fleksibilitet er nøgleordet i Fodbold Fitness, og KIF Middelfart Fodbold glæder sig til at tage imod nye kvinder i klubben:

”Med vores nye tilbud er vi klar til at tage imod de mange mødre og kvinder, der har lyst til at være aktive i fodboldklubben i stedet for kun at stå på sidelinjen. Jeg kan garantere både sved på panden og smil på læben – og jeg håber, mange har lyst til at spille med,” siger Betina Madsen fra KIF Middelfart Fodbold.

Fodbold Fitness i KIF Middelfart Fodbold

- Alle voksne kvinder kan spille med.
- Træning hver onsdag aften kl. 17
- Det koster 20 kr. pr. gang at spille med
- Alm. træningstøj

Brug for mere information?

Kontakt Betina Madsen på 2084 3625 eller kifkauslunde@gmail.com eller klik ind på www.kiffodbold.dk

Kombination af fodbold og fitness

Fodbold Fitness kombinerer fodbold- og fitnessstræning og træner hele kroppen.

Konceptet fra Dansk Boldspil-Union (DBU) bygger på et 12 ugers motionsprogram, hvor ugens fitnessøvelser fungerer som opvarmning efterfulgt af fodboldøvelser. Fodbolddelen består både af lette tekniske øvelser, småspil samt spil på to mål, hvor den sidste energi kan brændes af.

Fodbold er en fantastisk motionsform, fordi det er sjovt og socialt. Men faktisk er motionsfodbold også en både sund og effektiv træningsform, der giver bedre resultater end fx løb.

Det viser undersøgelser fra Institut fra Idræt ved Københavns Universitet, der har testet motionsfodbold, løb, jog og styrketræning på flere sundhedsparametre – fx kondition, muskelopbygning, vægt og fedtprocent.

Samlet set gav fodbold det bedste resultat, og de mange sundhedsmæssige gevinster er uafhængige af banens størrelse og antallet af spillere.