



NOABERHOES
Activiteiten

Walking Football een leven lang voetbal!

Laat de oude tijden herleven en doe mee aan de snelst groeiende sport van Europa: Walking Football! Op sportpark de Scheetheuvel is dat mogelijk. Elke zaterdagmiddag kun je er terecht om deze mooie sport te beoefenen.

We beginnen dan even na 15.30 uur met een gezamenlijke warming up om de spieren wat los te maken en op te rekken. Daarna spelen we een partijtje volgens de regels van het walking football op een kwart veld, met een eerste en een tweede helft. Er wordt niet gerend, er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. Het partijtje wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling down. Vervolgens maken we ons op voor derde helft om de sociale contacten te bevorderen.

Op deze wijze kun je met walking football een leven lang van voetbal blijven genieten. Verantwoord bewegen, aan je conditie werken en sociale contacten onderhouden. Het enige wat je nodig hebt is een korte broek, een shirt en een paar voetbalschoenen of stevige gympen. En uiteraard een handdoek om je na het douchen af te drogen. Lidmaatschap van een vereniging is niet nodig.

Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om voetballen. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football. Kom dus snel naar de Scheetheuvel en sluit je aan bij je voetbalkameraden en geniet met ons van de eerste, de tweede en de derde helft!

Voor wie: Iedereen die de respectabele leeftijd van 55 heeft bereikt en best nog wel weer actief tegen een balletje wil trappen

Waar: Sportpark de Scheetheuvel aan de Langestraat 15

Wanneer: Elke zaterdag om 15.30 uur

Informatie bij: Han Blanke 06 511 588 66
of Robert Ros 06 113 26 350

