

Välkommen att prova på gåfotboll i Tyresö FF på Tyresövallen

-Gåfotboll är precis vad det låter. Man får bara gå, vilket man dock får göra så fort man kan och vill. Perfekt när man kommit upp i ålder och inte längre har fysik för de närkamper som det automatiskt blir i vanlig fotboll. Man kan säga att det är som en morgonpromenad tillsammans med världens bästa leksak, fotbollen.

-Även om det är baserat på föreningsfotboll, är den viktigaste skillnaden i reglerna, från standardfotboll, att om en spelare springer så blir det frispark för andra laget. Denna begränsning, tillsammans med ett förbud mot glidacklingar eller tacklingar överhuvudtaget, syftar både till att undvika skador och underlätta idrottens spelande av dem som är fysiskt missgynnade. Det sätt på vilket sporten spelas främjar kardiovaskulär träning samtidigt som den minskar stressen på kroppen. Det hjälper också deltagarna att behålla en aktiv livsstil.

-Det sätt på vilket gåfotbollen spelas främjar kardiovaskulär träning vilket är bra för att motverka framtida hjärtattacker, fetma och diabetes. samtidigt som den minskar stressen på kroppen. Det hjälper också deltagarna att behålla en aktiv livsstil.

-Bra exempel på kardiovaskulär träning är jogging, spinning, aerobics, indoorwalking Intervallträning. Huvudsaken är att pulsen stiger och man blir andfådd.

-Kostnadsfritt

Detta ingår:

- Träning en gång per vecka, torsdagar kl. 10-11 Tyresövallen med start 13/9
- Gratis fika efter träning
- Nya vänner och många skratt
- Ny härlig träffpunkt på Tyresövallen