



BOX 1216
SE-171 23 SOLNA
SWEDEN

EVENEMANGSG. 31

TELEFON
08-735 09 00

TELEFAX
08-735 09 01

E-POST
svff@svenskfotboll.se

WEBBPLATSER
svenskfotboll.se
fogis.se

BANKGIRO
620-7799

PLUSGIRO
4633-4

ORGANISATIONS-
NUMMER
815200-1916



Inbjudan...

Workshop i Fotboll Fitness

- Vad är det som gör att fotbollen är en sådan fantastisk motionsmetod?
- Stämmer det verkligen att regelbunden motionsfotboll ger bättre effekt än regelbunden styrketräning och jogging?

Dansk forskning, professor Peter Krstrup med kollegor, har visat att fotboll är en fantastisk motionsmetod. Deras forskning har uppmärksamats av flera av de mest ansedda medicinska tidskrifterna i Europa och världen.

Danska fotbollförbundet (DBU) har arbetat tillsammans med föreningarna runt om i Danmark under många år för att utveckla konceptet kring motions- och spontanfotboll.

Gestríklands Fotbollförbund är ett av tre pilotdistrikt i Sverige som under 2017 och 2018 erbjudit Fotboll Fitness.

Från DBU kommer Kenneth Grönlund Rasmussen och Morten Bredsgaard från Syddanska Universitetet för att föreläsa och guida oss i denna workshop.

När: Onsdag 31 januari 2018
Var: Teknikparken Gävle (Nobelvägen 2)
Dagtid: 13.00-16.00
Kvällstid: 18.00-20.00

Kontaktperson;
Urban.ivarsson@fotboll.gastidr.se
Telefon: 070 - 308 12 70

Kallelse med program vecka 4.
Anmäl dig på följande länk;
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeftCfwxdfnMI-yREq5OVMLEJ2wBiXR_xHc-nvnPvGLzGBaEA/viewform