

Hart in Actie is weer begonnen met wandelvoetbal! Doet je ook mee?

Sportvereniging Hart in Actie is weer begonnen met wandelvoetbal voor mensen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, diabetes, astma of COPD.

Wandelvoetbal wordt in de sportzaal van de Wester met kleine doelen gespeeld, zonder keepers. Er is geen belijning en de bal mag ook via de muren worden gespeeld. Er wordt niet gerend. Er mogen geen slidings gemaakt worden en fysiek contact is niet toegestaan. Net zomin als in de rug duwen en andere vormen van lichamelijk contact, zodat de kans op blessures tot een minimum wordt beperkt. De bal mag niet hoger komen dan de gemiddelde heuphoogte van alle spelers

Er worden tijdens het spel afspraken gemaakt *vanaf* welke afstand mag worden gescoord. Meestal de middellijn. Het tactisch aspect van voetbal krijgt hierdoor een nieuwe dimensie. Het fysieke karakter van voetbal maakt plaats voor een beheerste vorm van bewegen.

Door deze voetbalvorm wordt het makkelijker om een leven lang van voetbal te kunnen blijven genieten. In Mill spelen we met zowel vrouwen als mannen samen en dat gaat heel fijn.



Rianne Spanjers uit Escharen : "Wandelvoetbal is gewoon super. Het heeft alles van gewoon voetballen. Van dichtbij schieten, niet te hard of te zacht schieten, de bal controleren, vertragen, de bal snel spelen, positie kiezen en lekker afmaken en scoren. Scoren hoort er ook bij maar is niet het belangrijkste. Het belangrijkste is dat we pittig sporten en genieten van het spelletje".

Johan Verheijen uit Mill vult Rianne aan : "Wandelvoetbal is goed voor je gezondheid. Je wordt er gewoon fitter van. Maar vergis je niet! Het is behoorlijk pittig. Maar ook het sociale gebeuren is belangrijk. Na afloop nog lekker na kletsen met een drankje. Na praten over die prachtige goal, de grootste misser en of de bal nu wel of niet te hoog was. Of gewoon wat gezellig kletsen over van alles en niks. Hoofdzak is niet de prestatie maar lekker met een groep wandelvoetballen en genieten".



Waarom sporten bij Hart in Actie?

Spiers die niet veel gebruikt worden, worden zwak. Een goed voorbeeld is een arm of been die in het gips gezeten heeft en even niet is gebruikt. Je moet 'aan de oefeningen' als het gips er af gaat om de betreffende spiers weer sterker en krachtiger te maken. Verder is regelmatig bewegen sowieso ook goed voor de geestelijke gezondheid. Het kan de stress van de dag deels wegnemen als je regelmatig beweegt. De persoonlijke invulling hiervan is aan jezelf, je moet je er immers prettig bij voelen.

Gezond leven houdt de weerstand op peil. U wordt minder snel ziek en bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het Coronavirus. En als u toch ziek wordt, herstelt u meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maakt u al een verschil. "Zorg goed voor jezelf" : *Bron Mens en gezondheid en Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport.*



Wandelvoetbal gratis uitproberen? Dat kan bij Hart in Actie

Je kunt over sporten lezen, filmpjes kijken, naar verhalen luisteren, maar het zelf doen is toch gewoon het mooiste en het beste. Doe daarom twee keer gratis mee! Samen met andere mensen met een chronische aandoening verantwoord, gezellig maar ook pittig wandelvoetbal spelen op donderdagavond in de Wester in Mill.

Meer weten : Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Johan Verheijen tel. 06-16838713 of

bij Guus Fonteijn tel. 06-22552427.