

Doe je ook mee met Walking football bij sportvereniging Hart in Actie?

Sportvereniging Hart in Actie gaat weer beginnen met wandelvoetbal/walking football voor mensen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, diabetes, astma of COPD.

Wandelvoetbal wordt in de sportzaal van de Wester in Mill 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. Napraten 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. Hoofdzaak is niet de prestatie maar lekker met een groep wandelvoetballen en genieten".

Waarom sporten bij Hart in Actie?

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Je wordt minder snel ziek en je bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, ook het coronavirus. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maak je al een verschil. Sportvereniging Hart in Actie verzorgt al meer dan 26 jaar sporten en bewegen voor mensen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, diabetes, astma of COPD.

Werken aan een goede conditie is absoluut de moeite waard. Dus begin het najaar van 2021 goed met gezellig en pittig wandelvoetballen bij Hart in Actie!

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.

Doe je ook twee keer gratis mee?

Kom gewoon langs op een donderdagavond in de Wester in Mill om 18:00 uur om kennis te maken en mee te doen! Dan kun je uitproberen of wandelvoetbal iets voor jou is.

Aanmelden of meer weten : Voor meer informatie kunt u terecht bij: Johan Verheijen: tel. 06 - 16838713 of bij Guus Fonteijn tel. 06 - 22552427.

E-mail adres van Hart in Actie : hartinactiemill@ziggo.nl

Bezoek ook de website van Hart in Actie : www.hartinactiemill.nl