



Fælledklubhuset

Østerbro Idræts-Forening

Fodbold Fitness for kvinder



Fodbold Fitness for kvinder
Det er sjovt – kom og vær med

Kontakt:

Torben Friberg
Karen Marie Hansen
Anja Damberg

tfr@city.dk
KH@ijg.dk
anja@damberg.dk



**FODBOLD
FITNESS**



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



Østerbro IF Fodbold Fitness



Fodbold Fitness for kvinder er et tilbud hvor Østerbro IF i samarbejde med DBU Fodbold Fitness, ønsker at skabe en ny og fleksibelt motionform

Fodbold Fitness for kvinder kombinerer fitness- og fodboldtræning, og er målrettet kvinder uden den store eller ingen fodbolderfaring.

Det er sundt, sjovt og socialt, Det giver masser af frisk luft, og ikke mindst giver det mulighed for at få et godt grin og snakke med andre fodbold fitness piger.

Fodbold scorer højt på alle sundhedsparametre: Kondition, muskelopbygning, vægt og fedtprocent.

Institut for Idræt ved Københavns Universitet



Østerbro IF Fodbold Fitness for kvinder

- Vi træner sommer og vinter.
- Vi sørger for baner, mål og bolde.
- Mulighed for omklædning og bad.
- Alle udendørs aktiviteter vil foregå på tæt på klubhuset
- Kontingent pr. kvartal 250,- kr

Torben Friberg



**FODBOLD
FITNESS**

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv