


# SUB ULLERSLEV

## Fodbold Fitness for kvinder

Holdet der kombinerer fitness- og fodboldøvelser er målrettet kvinder uanset alder, niveau og med eller uden den store fodbolderfaring 

*Vi er kommet rigtigt godt i gang i Ullerslev, så det ønsker vi at fejre!*

**Derfor inviterer vi til træning og hyggeligt samvær**

**torsdag den 11/5 kl. 17:00 i Skellerup** 

*OBS! Arrangementet er for alle SUB's aktive Fodbold Fitness kvinder, men også for dig, der overvejer at starte op.*

Tag din veninder eller din nabo med, det er sjovest, når vi er mange.

**Sundt, sjovt og socialt**



Fodbold Fitness for kvinder er effektiv motion, der gør verdens mest populære boldspil endnu mere fleksibelt og tilgængeligt.

**Sted: banen/ klubhuset i Skellerup, Bytoften 25, 5540 Ullerslev**

Vi starter med aktive lege/ spil/ fitness på banen i Skellerup, hvorefter vi trækker ind i klubhuset, hvor klubben er vært for en omgang æggekage og en øl/ vand.

Yderligere drikkevarer kan købes til rimelige priser. 

### **Hvad er fodbold Fitness?**

Kort sagt - træning mens vi har det sjovt. Med fitnessøvelserne ønsker vi at styrke kroppens muskulatur og form via øvelser med og uden en fodbold, og med fodbolddelen ønsker vi at styrke konditionen med sjove øvelser og spil og samtidig øger det sociale samvær.

Se mere om holdet på vores hjemmeside:

<http://www.sub-Ullerslev.dk>



Vi glæder os til at se jer 

Tina Hardon & Maibritt Jepsen

**Tilmelding senest den 9/5 til**

Tina tlf.: 76 22 33 77 eller Maibritt tlf.: 51854447

SUB Ullerslev fodboldfitnesshold rykker den **11/5-2017** træningen til **Skellerup,**

og inviterer efter træningen på æggekage samt en øl eller vand i Skellerup klubhus

**HUSK tilmelding!**



Vi skal jo ikke glemme at hygge os 😊