

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Labdarúgás**



WHO ajánlás

- Heti 150 perc közepes intenzitású mozgás → baráti focimeccs is megfelel!
- 2–3 alkalom/hét → 60–90 perc játék

Egészségügyi előnyök

- Javítja a szív- és érrendszeri fittséget
- Erősíti az izmokat és a csontokat
- Csökkenti a krónikus betegségek kockázatát
- Mentális egészséget támogat, közösséget teremt

Sétafoci (Walking Football)



Futás nélkül,
biztonságosan
idősebbeknek is



Csökkenti az elesés
és a sérülések
kockázatát



Javítja a
közérzetet, közösségi
élményt ad



Magyarországon:
FTC sétafoci
program