



## **AWC Fitness = Voetbal & Fitness for girls & women**

Een UEFA studie uit 2015, uitgevoerd door Professor Peter Krustrop uit Kopenhagen, heeft uitgewezen dat voetbal van alle sporten de gezondste sport is om te beoefenen. Dit door de combinatie van uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.

Vooraf vrouwen vinden werken aan een goed en gezond lichaam belangrijk en daarom is fitness bij vrouwen erg populair. Naast fit worden of blijven staat gezelligheid ook hoog op prioriteitenlijstjes van vrouwen.

In Engeland en Denemarken is Voetbal Fitness onder de naam Soccercise al erg populair. Uit onderzoek van de Engelse Voetbalbond kwam naar voren dat vrouwen Soccercise zo leuk vinden vanwege: Fun, Fitness, Friends and Family. Groot voordeel van Soccercise (Voetbal Fitness) is dat het in de buitenlucht beoefend kan worden en dat voetbalclubs over het algemeen over een mooie accommodatie beschikken.

Dat is nu precies de link naar s.v. A.W.C. Wijchen. AWC wil weer de grootste familieclub van Wijchen worden en daar horen uiteraard ook vrouwen en meisjes bij. Middels de s.v. A.W.C TECHNISOL Voetbalacademie kunnen jongens en meisjes beter leren voetballen. Met het nieuwe initiatief **AWC Fitness** willen we meer vrouwen en meisjes binden aan AWC.

**AWC Fitness** gaat starten in september, wanneer het nieuwe voetbalseizoen 2017-2018 start. De komende maanden staan in het teken van de voorbereiding, communicatieuitingen uitwerken en werving opstarten voor vrouwen en meisjes die mee gaan doen aan **AWC Fitness**.



Met **AWC Fitness** willen we ons richten op 3 doelgroepen:

1. Meisjes van 14+
2. Vrouwen van 18+
3. Vrouwen van 30+

Inmiddels is er een werkgroep “AWC Fitness” gestart. Deze werkgroep bestaat uit de volgende personen:

- Piet Hubers (initiatiefnemer; adviseur voor instructrices)
- Frans Paymans (Manager Voetbal; adviseur voor instructrices)
- Michelle Bons (speelster AWC VR1)
- Eva Kerkman (speelster AWC VR1)
- Ton Stinnissen (trainer AWC VR1)
- Ed Smits (vz werkgroep VA)
- Tim Giesbers (werkgroep VA)
- Guus van Schijndel (bestuurslid voetbalzaken)

Een van de eerste akties die de werkgroep heeft bepaald is het creëren van het ‘juiste beeld’ dat hoort bij **AWC Fitness**. Fitness refereert snel naar “stoeien met gewichten en bewegen in een sportschool” terwijl het juiste beeld oefeningen buiten met een bal is. De gezelligheid wordt geboden door vooraf te verzamelen en achteraf na te praten in ons nieuwe moderne jeugdhonk.

We gaan een promotiefilm maken waaraan AWC VR1 en AWC B-meiden zullen meedoen. Voor de groep vrouwen 30+ zijn we op zoek naar een 10-/15-tal vrouwen die hieraan mee willen werken. Indien je in deze doelgroep valt kun je jezelf aanmelden via onderstaande emailadressen:

[voetbalzaken@awcwijchen.nl](mailto:voetbalzaken@awcwijchen.nl) of [voetbalacademie@awcwijchen.nl](mailto:voetbalacademie@awcwijchen.nl)

Namens de werkgroep AWC Fitness

Guus van Schijndel

**Bestuurslid Voetbalzaken sv A.W.C. Wijchen**

