

FODBOLD FOR HJERTET



“ Det er dejligt at opleve glæde ved motion sammen med andre. Jeg kan holde til mere nu uden at få ondt i brystet. Så det er næsten som at få sin ungdom tilbage. ”

Spiller på motionshold

KUN FOR KVINDER

KOM OG VÆR MED!

Hvis du har brug for et ekstra skud sundhed for at få blodtrykket ned, få styr på din diabetes eller tabe lidt i vægt, så kan motionsfodbold være noget for dig. 'Fodbold for Hjertet' er træning hvor alle kan være med - så det er både for dig, der aldrig har rørt en fodbold, og dig, der var stjernen på U16-holdet.

Det handler nemlig ikke om at være den største boldkunstner, men om at hygge sig og have det sjovt sammen med gode holdkammerater. Motion i fællesskab med andre på 'Fodbold for Hjertet' kan åbne døren for, at bevægelse kan være sjovt, og for at du gør noget godt for dig selv, din krop og dit helbred.

Du kan trygt gå med på banen, for du er i sikre hænder på 'Fodbold for Hjertet': Trænerne er uddannet i at tage hensyn og lave øvelser og træning, som passer til alle på holdet.

“**Fodbolden har betydet alt for mig, både for mine hjerteproblemer og for min sukkersyge. Jeg har tabt otte kilo, og jeg tager ikke længere insulin. Mine børnebørn elsker, når jeg vil være med til at spille fodbold. Og det kan jeg nu.**”

Spiller på motionshold



HJERTET MED I DIN SUNDHED

Det er ikke kun nye venskaber, oplevelser og mere energi, som 'Fodbold for Hjertet' kan give dig. Forskning viser, at motionsfodbold kan give bedre kondital, vægttab og et stærkere hjerte. Fodbold er tilmed effektiv til at forebygge diabetes og forhøjet blodtryk, og i nogle tilfælde vil man kunne erstatte pillerne med fodbold.

Fodbold er ikke kun godt for hjertet, men er også en rigtig god måde at komme i bedre fysisk form på. Træningen er god og varieret, og du kommer igennem både styrke, kondition og udholdenhed – uden det føles hårdt og kedeligt, fordi I har det sjovt med en bold ved fødderne.

Kom og vær med – vi mangler dig på holdet!



MICHAEL LAUDRUP STØTTER 'FODBOLD FOR HJERTET'



“Jeg går på banen for 'Fodbold for Hjertet', fordi hjerte-kar-sygdomme kan ramme alle og for at skabe mere fokus på, hvad man kan gøre ved det. Motion og holdsport er et godt sted at starte, og her kan fodbold give et positivt fællesskab og samle folk.”

Michael Laudrup, Ambassadør for Hjerteforeningen

KLUB:

KONTAKTPERSON:

MOBIL/MAIL:

HVORNÅR:

Mere info på dbu.dk/fodboldforhjetet

