

Motionsfodbold

For mænd med kronisk sygdom.



Mødested: Aakirkeby Idrætsforening

Kontaktpersoner:

Claus Westh Olsen. Tlf.: 21 75 64 54
Formand i lokalforeningen Diabetes Bornholm

Jørn-Ole Kristoffersen. Tlf.: 51 24 66 09
Formand i Hjertereforeningen Bornholm lokalkomité

Motionsfodbold

For mænd med kronisk sygdom

Aakirkeby Idrætsforening - Bornholm



diabetes
foreningen



HJERTE
FORENINGEN
BORNHOLM

Fodbold for sjov - voksne mænd kan også dribble

Du skal vælge at gå til motionsfodbold, hvis du er mand og har kronisk sygdom. Du skal vælge at gå til motionsfodbold, hvis du værner om din tid, din sundhed - og fordi motionsfodbold er sjovt og socialt.

Al træning tilrettelægges i tæt samspil med holdets træner og foregår på deltagerens præmisser - ALLE kan derfor være med til motionsfodbold.

Du skaber gode relationer på fodboldbanen, og det sociale element er med til at fastholde dig i at dyrke regelmæssig motion.



Jens Ole Hansen - en af "hjertemændene" på holdet: *"Et super tilbud. Vi skal bestemt have flere mænd med på holdet"*.



Claus Westh Olsen - en af "diabetesmændene" på holdet: *"Vi hygger os, spiller lidt bold og har det sjovt sammen"*.

Motionsfodbold:

- En sund og effektiv motions- og træningsform
- Kan forbedre din fysiske form og kondition samt forøge din muskelmasse
- Kan nedsætte din vægt og fedtprocent
- Kan være medvirkende til bedre blodglukosekontrol
- Kan forebygge/nedsætte forhøjet blodtryk