

Motionsfodbold

For mænd med diabetes og/eller hjertekar 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

Udgivelse: marts 2017

Motionsfodbold

For mænd med diabetes og/eller hjertekar sygdom

Aakirkeby Idrætsforening - Bornholm



diabetes
foreningen



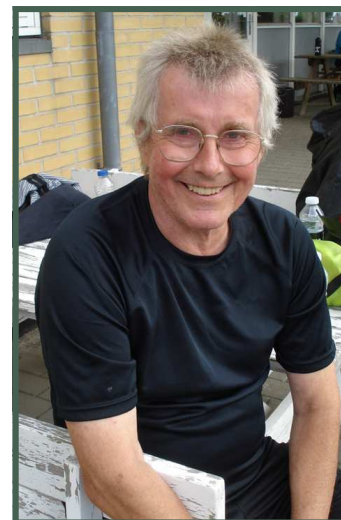
HJERTE
FORENINGEN
BORNHOLM

Fodbold for sjov - voksne mænd kan også dribble

Du skal vælge at gå til motionsfodbold, hvis du er mand og har diabetes og/eller hjertekarsygdom. 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