

STØT OS

Motions cykling er et samarbejde mellem:

Kræftens Bekæmpelse,
Diabetesforeningen,
Hjerteforeningen Frederikshavn og
Frivillige Center Frederikshavn.



Kræftens Bekæmpelse

diabetes
foreningen



HJERTE
FORENINGEN
FREDERIKSHAVN



FRIVILLIGCENTER
FREDERIKSHAVN

”VI CYKLER FOR LIVET”



FRIVILLIGCENTER
FREDERIKSHAVN

Tilmelding til :

Frivillige Center Frederikshavn,
Danmarksgade 12, 9900

Frederikshavn,

tlf. 98 41 03 57

Mail: info@frivillighedshuset.dk

Opstart: Første mandag i april kl.
17.00, fra Frivillige Centret og vi
slutter af ved Frivillige Centret.

”Vi cykler for livet”

Pris: gratis.



Motionscykling



TEAM

”VI CYKLER FOR LIVET”



Motionscykling i Frederikshavn,
er en motionscykelklub for alle der
vil have motion på en sjov og
spændende måde.

Vi har en god beliggenhed i per-
fekt cykelterræn, uanset om det
gælder for bycyklen, racercyklen
til landevejen eller MTB i skoven.

”VI CYKLER FOR LIVET”

Diabetes, Hjerte-kar-sygdomsramte og Kræftramte, motionister cykler sig til god motion og et hyggeligt samvær.

Vi cykler for motionens skyld. For at holde vores hjerte og krop i form.

Vi cykler i et tempo, hvor alle kan følge med.

Teamets 3. værdiregler er enkle: Vi cykler sammen, vi passer på hinanden.

Vi respekterer andre i trafikken og hjælper hvis nødvendigt.

Der er intet krav til cykel udover, at den skal være lovlig og funktionsdygtig.



Vi anbefaler brug af cykelhjelm.



TEAM "VI CYKLER FOR LIVET"

Når du deltager på **Team Vi cykler for livet** gør du noget godt for dit hjerte og helbred.

Som vigtig bonus får du også positive mentale input i samværet med andre aktive motionister, der har valgt motion på 2 hjul. Har du el-cykel er du også meget velkommen.



Holdleder for Intervalcykling:
Peter Bjørn From, tlf. 61 66 56 23.
mail: peter.from@deltadata.dk,

Holdleder for Hyggecykling:
Fie Mølholt, tlf. 26 27 51 03.
mail: moelholt@webspeed.dk

Motion er sundt for hele kroppen.

Når man motionerer regelmæssigt, sætter det gang i mange processer.

- * Det Indvirker positivt på dit blodsukker.
- * Konditionen bliver bedre
- * Muskelmassen bliver større og giver øget forbrænding igennem hele dagen
- * Blodtrykket kan falde
- * Knoglerne bliver stærkere
- * Blodets indhold af det Lede kolesterol (**LDL**) falder, så risikoen for en blodprop bliver mindre.
- * Blodets indhold af det Herlige kolesterol (**HDL**) stiger og beskytter karvæggens celler mod åreforkalkning
- * Risikoen for visse kræftformer mindskes
- * Du får større fysisk og psykisk overskud.

VI CYKLER FOR LIVET

