



HJERTE
FORENINGEN
KØBENHAVN S

NYHEDSBREV

Oktober/November 2020

Hold dig aktiv under Coronakrisen: Bliv en del af 'Fodbold For Hjertet'- holdet i Sundby Boldklub og styrk din sundhed med udendørs træning.

Kære medlem

Desværre er der ikke mange indendørs aktiviteter, vi kan invitere til på grund af corona-smittefare. Det er bedre at være udendørs.

Derfor vil vi her gerne minde om Fodbold for hjertet, der nu også inkluderer fællestræning i det fri efterfulgt af boldlege eller gåtur/løbetur Kløvermarken rundt, hvis man foretrækker det.

Tidspunkter: Mandage klokken 11 - 12, med start mandag den 19. oktober.

Mødested:

Sundby Boldklub, Raffinaderivej 3, 2300 Kbh. S.
Der er gode parkeringsmuligheder foran klubbygningen på dette tidspunkt - ellers går bus 37 lige til døren.



Når man tænker på fodbold forestiller man sig meget, meget store fodboldbaner, hvor spillerne tonser frem og tilbage i 1,5 time og tackler modstanderne hårdt. Det er slet ikke den slags fodbold/træning, som vi inviterer til.

Vores træning varer en times tid og foregår således, at man starter med 20 minutters ledopvarmning og styrke- og balancetræning. Derefter er der sjove boldlege, der får smilet frem på læberne, fremmer din

sundhed og får dig til at glemme, at du dyrker motion. Spiller man en fodboldkamp, foregår det på en mindre bane.

Vi har også tænkt på dem, som ikke er vilde med boldlege, men alligevel gerne vil deltage i fællesopvarmningen uden for. De er efterfølgende velkomne til at gå - eller løbe en tur rundt om Kløvermarken. Turen er i alt 3 km.

Klokken 12 er der socialt samvær i "Tutten", hvis man har lyst. Her kan man købe kaffe og ostemad for 25 kr. Det er et meget stort lokale, så afstandskrav kan opfyldes.

Grundet Corona-restriktioner skal man komme omklædt (der er ikke adgang til omklædningsrum og bad) og i Tutten skal man bære mund-bind, når man bevæger sig rundt. Eventuelt overtøj kan vi nok finde plads til.

Alle er så hjertelig velkomne. Og det er bestemt ingen betingelse at man skal bo i Kbh. S for at kunne deltage.

Mandag den 19. oktober og mandag den 26. oktober 2020 vil jeg være til stede og deltage i træningen.

Lidt om konceptet:

'Fodbold for Hjertet' er et samarbejde mellem Dansk Boldspil-Union og Hjertereforeningen, og der er plads til alle – både den aldrende Laudrup og den absolutte nybegynder på grønsværen. Mange af spillerne har således aldrig før spillet motionsfodbold.

Det er grundig opvarmning kombineret med sjove fodboldlege. Konceptet har dokumenteret effekt på sundheden for danskere med hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre livsstilssygdomme.

En halv million danskere er ramt af hjerte-kar-sygdomme, og hvert år dræber disse sygdomme tusindvis af danskere. Motion både forebygger og giver et længere og bedre liv - og med de rigtige motionstilbud til målgruppen, bliver de gode vaner ikke droppet i det lange løb.

Træneren på holdet er uddannet i at tage hensyn til alle. Der er ingen tacklinger - heller ikke under boldlegene, og træningen er skånsom og lægger vægt på, at man kan være med det, som man kan holde til. Det vigtigste af alt, er, at man sammen har det sjovt og kommer i form - og det er jo bare lidt sjovere med en bold involveret.

Bevægelse er godt for både krop og sind- og 'Fodbold For Hjertet' er et rigtig godt bud, når du skal i gang eller videre med motion, uden at det bliver hårdt og kedeligt. Det er god og varieret træning, som naturligt styrker både krop, kondi og knogler og arbejder med øget balance og kondition.

Særligt har motionsfodbold også vist sig effektivt i forhold til at sænke blodtrykket og øge hjertets funktionsevne. Men du vil sikkert opleve, at det bedste er sammenholdet og det gode fællesskab på holdet.

Kontakt: Flemming Jacobsen
Mobil: 42 24 40 56,
Mail: partner@sundbyboldklub.dk

Men husk også at vi stadig har vore gåture på Amager Fælled hver eneste søndag.

Hjertemotion

Desværre ikke noget nyt. Det er svært at få adgang til indendørs træningslokaler i denne Corona-tid. Vi håber vores udendørsaktiviteter kan lokke nogle til at dyrke motion udenfor i den friske luft.

Faste aktiviteter

Gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00 til og med 13. december 2020. Dog tages der forbehold for gåture på helligdage. Alle er velkomne - der er ingen tilmelding - bare mød op.

Startsted

DR Byens metrostation, og vi slutter samme sted. Ruten er Hjertestien på Amager Fælled. Ruten er i alt på mellem 4,4 og 5,8 km - varighed ca. 1,5 time.

Kalender og Facebook

Vores aktiviteter indsættes løbende i vores kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebook-side.

Man kan holde sig orienteret her

Kalender <http://kbhs.hjerteforeningen.dk/>



Facebook:
<https://www.facebook.com/hjerte2300s/>

Med de venligste hilsener og på vegne af Hjerteforeningen i København S

Margit Grome
Mail: margitgrome@gmail.com

