

## Presstekst:

### **Fodbold for Hjertet**

**Kom og vær med, når ØBG fodbold, Hjerteforeningen og Silkeborg Kommune starter 'Fodbold for Hjertet', et tilbud om motionsfodbold for mænd og kvinder, der har hjerte-kar-sygdomme - eller som er i risikogruppen for at få disse sygdomme. Der er plads til alle, både den aldrende Messi og den absolutte nybegynder på grønsværen.**

'Fodbold for Hjertet' er et helt nyt motionskoncept, som kommer til Silkeborg i april måned. Holdet er for alle, uanset forudsætninger, og træneren er uddannet i at tage hensyn til alle. Det handler ikke om at være den storboldkunstner, men om at hygge sig og have det sjovt sammen med gode holdkammerater.

Bevægelse er godt for både krop og sind – og motionsfodbold er et rigtig godt bud, når du skal i gang eller videre med motion, uden at det bliver hårdt og kedeligt. Motionsfodbold er god og varieret træning, som styrker både krop, kondi og knogler. Men du vil sikkert opleve, at det bedste er sammenholdet og det gode fællesskab på holdet.

Vi er super glade for at ØBG fodbold i Silkeborg har engageret sig i dette motionstilbud, som kan være med til at gøre en forskel for en række borgere med hjerte-kar-sygdomme, udtaler Kaspar Ginnerup Knudsen fra Silkeborg Kommune. Formand for ØBG fodbold Chalotte Bak Larsen ser frem til at byde det nye hold velkommen på ØBG's baner og håber, at fodbolden og fællesskabet omkring holdet kan være med til at løfte deltagernes livskvalitet. Det samme gælder for Poul Søgård fra den lokale afdeling af Hjerteforeningen i Silkeborg, som ikke kan love at han selv deltager, men at det nye tilbud kan tiltrække andre og måske lidt yngre deltagere på holdet.



#### **Vi vil ha' dig med på holdet og måske på sidelinjen!**

Alle kan som sagt være med, så holdet er både for dig, der aldrig har rørt en fodbold, og dig, der engang for mange år siden var stjernen på U-16 holdet. Måske har du også mulighed for at give en frivillig tjans med på sidelinjen, så kunne du være interesseret i at være træner eller hjælpe til omkring holdet, så hører vi gerne fra dig. Du vil få den nødvendige uddannelse og opkvalificering i forhold til målgruppen.

Michael Laudrup har allerede valgt at støtte 'Fodbold for Hjertet', "*fordi hjerte-kar-sygdomme kan ramme os alle og fordi vi på denne måde kan 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*". Så kom og vær med, når 'Fodbold for Hjertet' starter op den 13. april i ØBG Silkeborg. Du er også velkommen til at tage fat på ØBG Fodbold eller Idræt om dagen i Silkeborg for at høre nærmere - læs mere om projektet på DBU's hjemmeside: [www.dbu.dk/fodboldforhjertet](http://www.dbu.dk/fodboldforhjertet)

#### **Faktaboks: 'Fodbold for Hjertet' i ØBG Silkeborg**

- **Hvor: ØBG Fodbold, Buskelundvej 65, 8600 Silkeborg**
- **Hvornår: Tirsdage kl. 19.00**
- **Holdet starter op tirsdag d. 13. april**
- **Pris: pris 300 kr. pr. halvår inkl. Hyggeligt fællesskab i 3. halvleg og en prøvegang**

#### **Hjerte-kar-sygdomme og forebyggelse**

En halv million danskere kæmper med eksempelvis forhøjet blodtryk, blodpropper eller hjerteproblemer. Dertil kommer den store gruppe af mennesker, som har øget risiko for at få hjerte-kar-sygdomme eller har andre former for livsstilssygdomme. For risikogrupper er det særligt vigtigt at motionere for at få et sundere og bedre liv, og fodbold kan blive vejen dertil. Der vil selvfølgelig blive taget de gældende forholdsregler mht. Covid19.