

FODBOLD

FITNESS

ØSTERBRO IDRÆTS-FORENING: NU KAN DU SPILLE FODBOLD FITNESS HER I KLUBBEN



FODBOLD FITNESS FOR KVINDER:

Dansk pige- og kvindefodbold er i rivende udvikling! Men indtil nu har der manglet tilbud til de mange kvinder og fodboldmødre der gerne vil spille fodbold. Den „bold“ vil vi gerne tage op i Østerbro IF.

Fodbold Fitness for kvinder er et tilbud hvor Østerbro IF i samarbejde med DBU Fodbold Fitness, ønsker at skabe en ny og fleksibelt motionform

Fodbold Fitness for kvinder kombinerer fitness- og fodboldtræning, og er målrettet kvinder uden den store eller ingen fodbolderfaring.

Vi laver fitness- og fodboldøvelser som opvarmning, der hver uge består af en teknisk øvelse og „leg med bolden“, som kan være både småspil og lege. Til sidst spilles til to mål og hvor man kan brænde den sidste energi af.

Det er sundt, sjovt og socialt, Det giver masser af frisk luft, og ikke mindst giver det mulighed for at få et godt grin og snakke med andre kvinder

ØSTERBRO IDRÆTS-FORENING

Efter et aktivt vinter hvor vi har trænet indendørs er det nu tid til at komme ud udendørs i det dejlige forår. Torsdag var opstarten til den nye sæson. Det var dejligt at se så mange til træning, men nye er velkommen.

Hvis du også har lyst til at være med, så kontakt os.

- Vi træner hver torsdag kl. 17.00 – 18.00
- Vi sørger for baner, mål og bolde.
- Mulighed for omklædning og bad.
- Alle aktiviteter vil foregå på græsset tæt på klubhuset
- Du skal meldes ind i Østerbro IF
- Kontingent 175,-kr for 3 mdr.

KONTAKT

Østerbro Idræts-Forening:
Øster Allé 62, 2100 København Ø

Torben Friberg
Mail: torben.friberg@me.com

Frank Kristoffersen
Mail: fkg@mail.dk

FODBOLD FITNESS



DBU.DK/FITNESS

FODBOLD

MINDRE BANER OG ALTID MED BOLD

FITNESS

SUNDT, SJOVT OG SOCIALT

ØSTERBRO IDRÆTS-FORENING: NU KAN DU SPILLE FODBOLD FITNESS HER I KLUBBEN

KORT OM FODBOLD FITNESS

Fodbold Fitness er for dig, der værner om din tid, din sundhed og dit sociale netværk!

Fodbold Fitness er DBUs bud på fleksibel motionsfodbold for voksne mænd og kvinder, der giver dig mulighed for at spille fodbold med ligesindede uden samtidig at forpligte dig til flere ugentlige træningspas og kampe på bestemte tidspunkter. Væk er idéen om, at fodbold kun kan spilles i den klassiske version med 11 mod 11 på stor bane. I stedet skal der spilles på mindre områder og med færre spillere, så hver enkelt spiller får flere boldberøringer og bliver en større del af spillet.

Som Fodbold Fitness-medlem tilmelder du dig løbende de hold, der passer dig. De udbudte hold vil variere fra klub til klub, og rammerne vil være tilpasset den enkelte målgruppe. Der er ikke nødvendigvis en træner til stede, og du deltager ikke i en turnering, som er tilfældet på langt de fleste fodboldhold i dag. I stedet spiller du med ligesindede og kan træne, når det passer dig. Klubben sørger for det praktiske, så du skal blot melde dig til, møde op og have det sjovt med verdens bedste boldspil.

SÅ SUNDT ER FODBOLD FITNESS

Motionsfodbold er sundt og også sundere end oplagte motionsalternativer. Sammenlignes de sundhedsmæssige effekter af fodbold med længere løbeture (jog), styrketræning (fitness) eller intervalløb, er fodbold den motionsform, som samlet giver det bedste resultat. De to diagrammer viser fremgangen på konditallet og ændringen i fedtprocenten efter blot tre måneders fodbold.

FODBOLDTRÆNING GIVER ALSIDIG FITNESS FOR UTRÆNEDE MÆND OG KVINDER:

- Motionsfodbold kan reducere risikoen for hjerte-kar sygdomme for 20-55-årige ved at forøge konditallet og hjertefunktionen, forbedre fedtforbrændingen og reducere blodtryk, kolesterol og fedtprocent
- Blot 16 ugers fodboldtræning for utrænede kvinder uden fodbolderfaring giver markante forbedringer i hjertets struktur og funktion. En effekt, som er større ved fodboldtræning end ved motionsløb
- Fodboldtræning har effekter på knogler, muskler og rygregreflekser, som langt overstiger effekterne ved løbetræning

Fodbold forbedrer både din sundhed og nedsætter risikoen for livsstilssygdomme, og resultaterne har vist sig at være uafhængige af køn, alder, form og fodbolderfaring. Ligeledes er det hverken niveauet eller antallet af spillere på banen, der er afgørende for det helbredsmæssige udbytte af træningen.

Samtidig er fodbold af natur en social motionsform og undersøgelser viser, at netop det sociale element og fællesskabsfølelsen gør det lettere for motionister at holde fast i fodbolden end eksempelvis fitness eller løb.

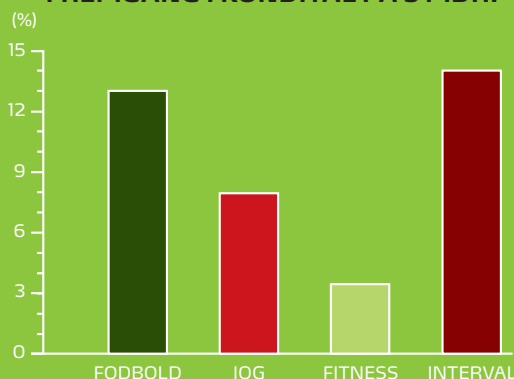
Med Fodbold Fitness får du en sund, sjov og social motionsform, der gør det let at holde fast i den gode vane.

ÆNDRING I FEDTPROCENT PÅ 3 MDR.



Fodbold og jog (lange løbeture) giver det største fald i fedtprocenten (Peter Krstrup, Københavns Universitet).

FREM GANG I KONDITAL PÅ 3 MDR.



Fodbold og intervalløb giver den største fremgang i konditallet (Peter Krstrup, Københavns Universitet).



DBU.DK/FITNESS

Projektleder i DBU
Kenneth Grønlund
Rasmussen
Telefon: 4326 5412
E-mail: kegr@dbu.dk