

# Motions floorball 60+



**Kom i form, mand!** – alle kan spille MotionsFloorball.

Trænger du til at komme i bedre form? Så har vi et tilbud til dig, som du ikke kan sige nej til – det er sjovt - og ganske gratis! Og så er du med til at støtte forskning i holdspil.

## Holdspil, forskning - og sved på panden

Rungsted Hørsholm Floorball klub tilbyder i samarbejde med Hørsholm kommune et forløb af 8 ugers varighed med MotionsFloorball for mænd i alderen 60plus.

Du får i begyndelsen og i slutningen af forløbet målt din fysiske form og vi kan nærmest garantere, at du får forbedret din sundhed.

Forskning fra Københavns Universitet, Center for Holdspil og Sundhed, har vist at regelmæssig træning med MotionsFloorball kan forbedre bl.a. muskelmasse, kredsløbsfunktion og sænke blodtryk og reducere fedtprocent.

Med udgangspunkt i denne forskning har Center for Holdspil og Sundhed og Floorball Danmark skabt MotionsFloorball, hvor der lægges særlig vægt på action og sved på panden.

## Træningen

- Der trænes hver torsdag fra 12:30 til 14:00 med start 20. oktober
- Træning foregår i Rådhushallen, Ådalsparkvej 1 A, 2970 Hørsholm
- Leder af træningen: Lasse Larsen i samarbejde med fysioterapeut fra Hørsholm kommune
- Klubben har udstyr, så det eneste som det kræver er en T-shirt, shorts og et par sko.

Og fik vi nævnt, at det er GRATIS at deltage?

## Deltagere

Vi har plads til 20 deltagere, så skynd dig at tilmelde dig.

## Tilmelding

Kontakt:

Navn: Stephan Grey Tlf.: 21 21 62 87 Mail: [rhfk@outlook.dk](mailto:rhfk@outlook.dk)

