

FODBOLD

FITNESS

DBU OG 3F MULIGGØR FLEKSIBEL MOTIONSFODBOLD MED DINE KOLLEGER!

ET SUNDT OG SOCIALT MOTIONS- TILBUD I DIN VIRKSOMHED?

Dansk Boldspil-Union (DBU) vil i samarbejde med 3F gerne invitere jeres virksomhed til at høre mere omkring Fodbold Fitness i forlængelse af projekt Ulighed i sundhed.

Som forgangsvirksomhed har I allerede fokus på de ansattes fysiske og psykiske trivsel – og med god grund! For med et godt arbejdsmiljø følger sundere og mere effektive medarbejdere og deraf bedre trivsel på arbejdspladsen. Sunde kantiner, styrketræningsordninger og løbearrangemeterer er måske nogle af de tiltag I allerede har i gang med henblik på at styrke medarbejdernes sundhed.

Med Fodbold Fitness tror vi på, at I kan få flere og måske nye medarbejdergrupper til at være aktive. Alle kender fodbold, og spilles der med ligesindede, er der grundlag for, at det både kan styrke sundheden og det sociale – endda på en måde, der også er sjov.

HVAD ER FODBOLD FITNESS?

Fodbold Fitness er DBUs bud på fleksibel motionsfodbold for voksne mænd og kvinder. Væk er idéen om, at fodbold kun kan spilles i den

klassiske version med 11 mod 11 på en 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. Det gør det sjovere for de deltagende, og det bliver samtidig muligt at lade virksomhedens medarbejdere spille sammen med ligesindede: fx kvinder, unge mænd eller veteraner, fordi 6-8 spillere vil være nok til at spille Fodbold Fitness.

Samtidig viser undersøgelser, at de sundhedsmæssige effekter forbundet med fodbold er uafhængige af banestørrelse og antallet af spillere, hvilket gør det oplagt at opdele medarbejderne i mindre hold, der spiller ved siden af hinanden. Måske er virksomhedens kvinder faktisk interesserede i at spille fodbold, hvis de ikke skal spille mod mændene!

FODBOLD FITNESS I JERES VIRKSOMHED

Se nedenstående eksempler og lad jer inspirere til at starte Fodbold Fitness sammen med DBU og jeres lokale fodboldklub. Priser, tidspunkter m.m. er tænkte scenarier, og de specifikke detaljer vil variere fra klub til klub og fra virksomhed til virksomhed.

FODBOLD FITNESS I LOKAL KLUB GENNEM PERSONALEFORENINGEN

Mulighed for motionsfodbold for alle medarbejdere to gange om ugen fra april - oktober.

- Mandag kl. 15.30 efter arbejde og lørdag morgen kl. 8.30.
- Fælles opvarmning, hvorefter vi deles efter niveau/køn og spiller små intense kampe.
- Klubben sørger for bolde, bænker, varme bade og mulighed for social hygge.
- Kontingent: kr. 100,- halvårligt.
- Tilmelding fra uge til uge på vores intranet.

FODBOLD SOMMERSTÆVNE: KOM I FODBOLDFORM, FØR DET GÅR LØSI

Til årets sommerfest arrangerer vi samtidig en fodboldturnering, hvor alle afdelinger skal stille med mindst et 5-mandshold.

- For at sikre formen har du og din afdeling mulighed for at træne to gange om ugen fra april-juni.
- Mandage og torsdage kl. 16.00
 - Fælles opvarmning og derefter inddeling i små hold.
 - Klubben sørger for bolde, baner, og varme bade.
 - Gratis deltagelse!
 - Tilmelding via intranet.

FODBOLD FITNESS PÅ STREET BANE MED BANDER

Vores lokale fodboldklub har fået en street bane med bånd, som vi har mulighed for at benytte i morgen- og formiddagstimerne.

- Bolden er aldrig ude af spil, og der vil være masser af tempo og berøringer.
- Fredag kl. 8.00-9.00.
 - Marts til oktober.
 - Mulighed for omklædning og bad i fodboldklubben før arbejde.
 - Kontingent: kr. 200,- halvårligt.
 - Tilmelding fra uge til uge på vores intranet.



DBU.DK/FITNESS



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



Projektleder,
Ulighed i sundhed
Peter Faarbæk
Kampmannsgade 4,
1790 KBH V
Telefon: 889 20 376,
Mobil: 228 57 704

FODBOLD

MINDRE BANER OG ALTID MED BOLD

FITNESS

SUNDT, SJOVT OG SOCIALT

DBU OG 3F MULIGGØR FLEKSIBEL MOTIONSFODBOLD MED DINE KOLLEGER!

SUND, SUNDERE, FODBOLD!

Det er videnskabeligt bevist, at motionsfodbold er blandt de sundeste motionsformer overhovedet. Det betyder konkret, at fodbold både kan bruges til at forbedre sundheden og at nedsætte risikoen for livsstilssygdomme, og at det på flere parametre er mere effektivt end andre idrætsaktiviteter.

Sammenligner du 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 konkret fremgangen

på konditallet og ændringen i fedtprocenten efter blot tre måneders fodbold, men motionsfodbold resulterer også i et lavere blodtryk og en stigning i muskelmassen.

Der er altså markante sundhedsmæssige forbedringer at hente ved at dyrke motionsfodbold, og resultaterne har vist sig at være uafhængige af motionistens køn, alder, form og fodbolderfaring. Ligeledes er det hverken niveauet eller antallet af spillere på banen, der er centralt for det helbredsmæssige udbytte af træningen. Al slags fodbold er med andre ord sundhedsfremmende.



DBU.DK/FITNESS

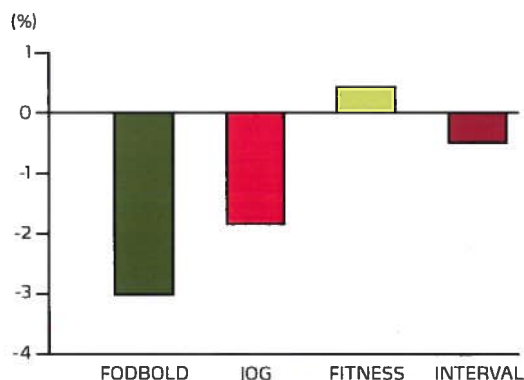


Projektleder i DBU
Kenneth Grønland
Rasmussen
Telefon: 4326 5412
E-mail: kegr@dbu.dk



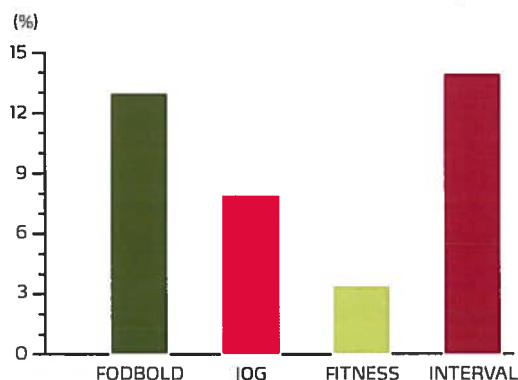
Projektleder,
Ulighed i sundhed
Peter Faarbæk
Kampmannsgade 4,
1790 KBH V
Telefon: 889 20 376,
Mobil: 228 57 704

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).

FASTHOLD MED FODBOLD FITNESS

0 FAKTA

Undersøgelser viser, at sammenhold og fællesskab i fodbold, gør det let at holde fast ved nye fodboldvaner.

– Ottesen et al. 2010

Fodbold er 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. Samtidig er oplevelsen af anstrengelserne lavere ved fodbold sam-

menlignet med kontinuerligt løb, intervalløb og styrketræning. Fodbold føles derfor ikke så hårdt for motionisten som alternativ motion.

Med Fodbold Fitness får dine medarbejdere derfor muligheden for at vælge en motionsform, der er både sund og social. Det øger sandsynligheden for, at de vælger at holde fast i fodbolden, når de først er begyndt. Din virksomhed kan med andre ord hjælpe medarbejderne med at oparbejde og fastholde en god og sund vane.