

# Floorball

- for sjov og kun for mænd ( + 15år )



Mødested: Søndermarkshallen i Rønne

Kontaktpersoner:

Anders Hartmann Tlf.: 20204150.  
Floorball fællesskabet Bornholm

Udgivelse: februar 2019

# Floorball

- sjov motion for mænd i alle aldre ( + 15år )

Søndermarkshallen - Rønne



For mænd med en kronisk sygdom eller kræftpatienter i  
behandling / efter endt behandling.

DGI

Bornholm



Kræftens Bekæmpelse



# Floorball

- for mænd der kan li' at score

Floorball er en åben invitation til dig der gerne vil kickstarte din kondition og være social med andre mænd med en kronisk sygdom eller kræftpatienter i behandling / efter endt behandling.

## Hos os

- Er der plads til sort humor og dårlig kondi
- Tilrettelægges al træning i tæt samspil med holdets træner og foregår på holdets præmisser
- Kan ALLE være med
- Fastholder vi hinanden i at dyrke regelmæssig motion

## Praktisk

- Der er ingen tilmelding
- Mød blot op med dine indendørs sko i hånden
- Vi træner i Søndermarkshallen
- Første træning er tirsdag d. 12 marts 2019 kl. 17.30 –19
- Vi træner tirsdage fra kl. 17.30 - 19 resten af marts og hele april
- På [www.ffbornholm.dk](http://www.ffbornholm.dk) kan du se tiderne og priserne for resten 2019 og hele 2020

*(Den første måned er gratis.)*



**Anders Hartmann, floorballspiller**  
*"En diagnose er ingen hindring for holdånd, socialt samvær og sved på panden".*

## Floorball kan:

- Forbedre LDL-kolesterol
- Forbedre balance og koordination
- Være en sund og effektiv motions- og træningsform
- Forbedre din fysiske form og kondition samt forøge din muskelmasse
- Nedsætte din vægt og fedtprocent
- Være medvirkende til bedre blodglukosekontrol
- Forebygge/nedsætte forhøjet blodtryk