

SJOV OG SAMVÆR



WWW.motionforlivet.dk

En verden af gode oplevelser

www.dai-sport.dk

Projektleder Vivi Wendt

Projektadresse:

"Motion for Livet"

Hvidtjørnevej 5,

Ramløse

3200 Helsingø

Telefon:

48 783 783 * 29 24 21 26

E-mail: vivi.wendt@dai-sport.dk

Heros
Syrevej 6E
3300 Fr. værck

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND
dai

Ølsted I. F.
Hovedgaden 1
3310 Ølsted

Frederiksværk

Kontaktpersoner:

HEROS

Formand Kim Tønder

Telefon : 4774-2418

Mobil : 2174 - 6918

E-mail: kim.toender@mail.dk

ØLSTED I. F.

Formand Per Perschke

Telefon: 4774-8903

Mobil: 4011-7900

E-mail: per.perschke@privat.dk

Motion for Livet

er finansieret af følgende:

Sygekassernes Helsefond

Sundhedsstyrelsen

Frederiksborg amt

Vestsjællands amt

Danmarks Idræts-Forbund

Dansk Arbejder Idrætsfor-

bund

Motion for Livet



Frederiksværk
- en kommune med
gang i

Gang
Stavgang
Rundgang

www.motionforlivet.dk

MOTION

Motion for Livet

?? et projekt om livsstil, netværk og aktiv forebyggelse for personer på 35 år +

Ud af døren og i gang!

Hører du til dem, der egentlig godt ved, at du burde dyrke motion, men som blot ikke er kommet i gang endnu. Så er her en chance for at komme i gang.

Det er lettere at ændre livsstil sammen med andre, man har det sjovt med!



Stavgang er for alle

Gang

Motionen består af forskellige former for gang. Almindelig gang, stavgang og rundgang.

KOST

Hvor og hvornår?

"Motion for Livet" starter 2 steder i Frederiksværk kommune.

Start: Fredag 5. marts

I Frederiksværk kl.15:

Atletklubben Heros
Syrevej 6E

I Ølsted kl.17:

Ølsted I. F.
Hovedgaden 1



Hver gang

Opvarmning, gang, samvær og planlægning

Tiderne bliver rettet til efter, hvor tilslutningen er størst. Distancen vil blive tilpasset deltagerne. Der vil være instruktører på holdene.



VIDEN

Foredrag - Viden

I "Motion for Livet" er indlagt tilbud om viden om motion, kost, afprøvning af kostråd ved fællesspisning. Foredragene/Undervisningen vil foregå ca. en gang om måneden. Stedet vil gå på skift mellem Frederiksværk og Ølsted.

Målinger:

Ved målinger, foretaget med mellemrum (foredragsdagene), har man mulighed for at holde øje med, hvilket udbytte man har af at deltage i projektet.

Målingerne kan være:

Blodtryk, blodsukker og fedtprocent. Kondital beregnes efter 1,6 km. gang. Andre målinger: Hvor mange skridt går du på en uge? (Pædometer)

*Talje-målebåndet går ned ad
Smilebåndet går op ad*

Pilotprojekt i 6 kommuner

