**Skabelon til nyhed på Hjerteforeningens hjemmeside:**

**Fodbold for Hjertet – fællesskab, sundhed og sjove boldlege**

**Gør livet sjovere, sundere og længere ved at gå til Fodbold For Hjertet i indsæt jeres klub. Fodbold For Hjertet er et samarbejde mellem** indsæt klubnavn, Hjerteforeningen indsæt navn på lokalforeningen og indsæt kommune navn.

**Vi er indsæt antal mænd og kvinder i alderen indsæt alder, der mødes til Fodbold For Hjertet-træning én gang om ugen.**

**I træningen er der fokus på fællesskabet, og her er vi sammen uafhængig af alder, form og fodbolderfaring. Det er altså hverken dit niveau, din alder eller din form som er afgørende. Det vigtigste er, at vi er sammen og har det sjovt samtidigt med, at vi får sved på panden.**

Fodbold for Hjertet er motionsfodbold med dokumenteret effekt på sundheden for danskere med hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre livsstilssygdomme.

**Forskning viser, at motionsfodbold bekæmper livsstilssygdomme:**

* kan anbefales som en del af behandlingen af forhøjet blodtryk
* reducerer blodtryk, kolesterol og fedtprocent.
* forøger muskelmasse, konditallet og forbedrer fedtforbrændingen
* øger livskvalitet via socialt samvær.

Du kan trygt være med, for du er i sikre hænder på Fodbold for Hjertet: Træneren er uddannet i at tage hensyn og lave øvelser og træning, som passer til os alle på holdet.

Du behøver ikke have spillet fodbold før. Vi er på mange niveauer. Du behøver heller ikke fodboldstøvler og fodboldtøj.

**Vi træner hver (indsæt ugedag og tid).**Stedet for træningen er **indsæt klubbens adresse og hvor I mødes**

Træningen er bygget op således, at der altid er grundig opvarmning, derefter sjove øvelser og lege og noget fodbold til to mål. Vi slutter altid af med ’3. halvleg’ i form af hyggeligt samvær og snak. Der er således ingen tacklinger og træningen er skånsom. Det vigtigste af alt, er, at vi er sammen, har det sjovt og kommer i form – og det er jo bare lidt sjovere med en bold ved fødderne.

Du deltager gratis (indsæt hvor mange gange). Hvis det er noget for dig, så kan du melde dig ind derefter. Kontingent er (indsæt beløb) pr halvår.

Hvis du vil høre mere, er du velkommen til at ringe til kontaktperson, mobilnummer, mailadresse

**(HUSK: Indsæt et billede eller to fra jeres hold med i nyheden)**