

Kvindefodbold selv for dem, der hader sporten

Fodbold for Hjertet flytter nu til Vordingborg. Her får kvinder med livstilsygdomme mulighed for at være en del af fodboldholdet, som mødes en gang om ugen. Du behøver hverken være landsholdsspiller eller have erfaring på fodboldbanerne for at være en del af konceptet, det gælder nemlig i stor stil om at have det sjovt og få bevæget kroppen.

VORDINGBORG -Jeg tror, at talenpejderne sidder oppe i buskene, råber en af kvinderne op. De 13 andre griner i kor, mens fodboldene bliver sparket til højre og venstre, for langt og for kort. - Mon ikke vi snart er klar til landsholdet, griner en anden. 14 kvinder står på rad og række på fodboldbanerne ved VIF i Vordingborg. Foran dem ligger en fodbold i græsset. Den

skal de lære bedre at kende. De er nemlig i dag, tirsdag den 13. april, en del af et fodboldhold hos Fodbold for Hjertet, som er motionsfodbold for danskere med hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre livstilsygdomme. Men selve fodbolddelelen er måske den mindste faktor, især i dag, hvor kvinderne har første dag på græsset. - Pointen med konceptet er jo egentlig bare at få dyrket noget motion og være en del af et

fællesskab, siger Simone Skejø, der er projektleder fra DBU. Projektet Fodbold for Hjertet bygger på et samarbejde mellem DBU, Hjertereforeningen, Trygfonden samt de lokale fodboldklubber og kommuner og spænder over hele landet. Og nu blev det altså tid til, at der også skulle etableres et hold i Vordingborg Kommune.

Tryghed for kvinder

Fodbold for Hjertet er indtil videre kun for kvinder i kommunen.

- Der er allerede et hold for mænd her i kommunen, som hedder Spil Bold Mand. Derfor synes vi, at der skulle skabes et hold kun for kvinder, fortæller Simone Skejø. Fodbold for Hjertet har nemlig både



Det kan være udfordrende at lære at spille fodbold i en alder af 60+. Men kvinderne til dagens Fodbold for Hjertet har det sjovt. Foto: Cathrine Hasager

hold udelukkende for kvinder eller mænd, og så har de også hold for begge køn. At en del af holdene er kønsopdelte giver nogle af især de kvindelige deltagere en tryghed, mener Simoen Skejø.

- Der er jo nok færre kvinder end mænd, der har spillet fodbold i deres liv. Derfor kan de kvinder, der aldrig har spillet fodbold før, undgå, at blive grinet af af mænd, der måske har spillet som unge, hvis ikke de lige rammer bolden ordentligt, siger hun og påpeger, - Og så er der også mulighed for at få skabt et fællesskab med folk, der minder om en selv. Om der er tale om udelukkende kvindehold eller såkaldte mix-hold, er Anni Andersen på 66 år sådan set ligeglad med. Hun er mødt op på banerne i dag, da hun skal passe på vægten, der er til den tunge side.

- Der sker jo ikke så meget her i coronatiderne, så nu prøver jeg det her fodbold af, siger hun. Anni Andersen har i uge 14 afsluttet et forløb hos kommunen, der kaldes 10 Fede Uger. Her har hun skullet motionere med andre, der også havde problemer med vægten. Men nu er det op til hende selv at holde formen ved lige. Derfor forslog Frederik Blinkenberg, som er bevægelseskonsulent i Vordingborg Kommune og som står for kurset 10 Fede Uger, at Anni Andersen og de

andre kvinder på holdet skulle give Fodbold for Hjertet en chance.

- Der er faktisk mange, der har taget godt imod det, siger Frederik Blinkenberg, som både anbefaler sine klienter Spil Bold Mand og Fodbold for Hjertet. Og selvom Anni Andersen ikke før har spillet fodbold, valgte hun alligevel at tage forbi med nogle af de andre kvinder, hun kender fra 10 Fede Uger.

- Det vigtigste for mig er faktisk, at det er hyggeligt. Og det har det bestemt været, fortæller Andersen om dagens træning. At nogle af kvinderne kender hinanden fra tidligere forløb i kommunen gør en betydelig forskel for, om de har mod på at give fodbolden en chance, siger Frederik Blinkenberg.

- Der er helt klart allerede nedbrudt en barriere ved, at nogle af dem kender hinanden på forhånd. Der er nok også større chance for, at man faktisk kommer afsted, når man ved, at der er andre man kender, som også er der, siger han. Han håber, at der kan komme flere fodboldhold, som kan hjælpe dem, der afslutter diverse træning- og genoptræningsforløb i kommunen med at holde kroppen i gang og formen ved lige.

Fordele i fodbold

At det lige præcis er sporten fodbold, der er valgt til pro-

jektet, skyldes, at det på flere parametre er en optimal sportsgren.

- Fra forskning ved vi, at fodbold er en af de sportsgrene, der er bedst i forhold til, at det både indeholder styrketræning, balance når du sparker og små korte intervalløb. Så rent fysiologisk er fodbold faktisk den bedste sportsgren at dyrke, siger Simone Skejø. Hun tilføjer, at det gælder, uanset om man er landsholdsspiller eller aldrig har sparket til en fodbold før. Anni Andersen fik trænet både kroppen og lattersmusklen til dagens træning. Stadig er hun ikke helt overbevist om, at hun vil gå fast til Fodbold for Hjertet hver tirsdag fra klokken 11-12.

- Jeg bryder mig slet ikke om fodbold. Jeg gider ikke se det i tv, og jeg gider ikke høre om det, siger hun. Hun regner dog alligevel med at komme tilbage næste uge. Projektet byder alle kvinder med livstilsygdomme velkommen, også selvom det primært er et hold bestående af pensionister.

- Det kræver hverken fodboldsko eller god form at være med. Det her er også et tilbud til dem, der synes, at fitnesscentre og andre måske mere øvede holdsport er for udfordrende, siger Simone Skejø.

CATHRINE



Søndag
den 25. april
2021

Alle er velkomne til en hygge-dag i Rønnede Golf Klub

Kom og prøv, at spille golf. Vi hjælper gerne og har også udstyr. Klubben byder dig velkommen fra kl. 10-14

Vores restauratør har tilbud, til golf-gæster og andre den 25. april:

Bertoletti

Cafe Bertoletti byder velkommen til alle gæster den 25. april

RESTAURANT
& CAFÉ

Pizza kr. 60,- / Mellem fadøl kr. 35,-

Kom og nyd både golf, mad og drikke, i vores dejlige omgivelser.



Rønnede Golf Klub · Symbiosen 2 · 4683 Rønnede
Tlf. 4440 0907 · www.ronedegolfklub.dk · info@ronnedegolfklub.dk

Tennisfolk trak i arbejdstøjet

PRÆSTØ Der blev malet, gjort rent og ryddet op til den store guldmedalje, da medlemmerne i Præstø Tennis Klub lørdag 17. april mødtes til fælles arbejdsdag. Nu tripper spillerne efter at komme i gang med at spille på de røde grusbaner, der har været lukket siden vinter. Ifølge klubbens oplysninger vil et anlægssfirma i denne uge give banerne en kærlig hånd, så de gule bolde atter kan flyve over nettet.



BORRE

Der blev gået til den, da Præstø Tennis Klub havde arbejdsdag. Foto: I.C. Borre Larsen