

# KOM OG VÆR MED... TIL TRÆNING OG SAMVÆR



LYSENG

- med andre mænd med prostatakræft...

Vi træner hver mandag og torsdag kl. 15-16 i Lyseng Fodbold

Om vinteren:

- mandag indendørs i hallen
- torsdag udendørs på kunstgræsbanen

Om sommeren:

- mandag og torsdag ved Lysengs klubhus.

Det er ikke et krav, at du har spillet fodbold før - vi er mange, der aldrig har spillet fodbold, blot du kan klare let løb/træning, resten klarer vores specialuddannede trænere.

Vi varmer op, styrketræner, øver boldspil og spiller bold i en time

- og mødes til 3. halvleg i cafeen til en kop kaffe, øl eller vand
- og til en hyggesnak med mulighed for at høre, hvordan andre tackler deres sygdom.

Det er påvist i et forskningsprojekt, at fodboldtræning øger muskelkraft og knoglemasse - og styrker vores mentale tilstand gennem det sociale samvær.

Har du lyst til at prøve, så kontakt en af nedenstående spillere:

Jørgen 40 41 45 81

John 61 67 42 72

så aftaler vi at møde dig på P-pladsen foran hallen inden træning.

Adr.: Lysengvej 1A, 8270 Højbjerg.

Mail: [fcprostata@lyseng.dk](mailto:fcprostata@lyseng.dk)

Kik også på internet: [fcprostatalyseng](http://fcprostatalyseng)

Motto: Hvad kæmper vi for? - **LIVET**