

Undervandscyking skal lokke nye seniorer til svømmeklubben

Mandag d. 11. november er der åbent hus i Brønderslev Svømmeklub 08, hvor man komme forbi og gratis prøve aquaspinning. Målet er at tiltrække flere nye medlemmer både med og uden skavanker til det nye hold.

Dato: 1. november 2019

Hver mandag kl. 9-10 får den fuld pedal i Brønderslev Svømmeklub 08. Her cykler et hold seniorer nemlig derudaf på spinning cykler placeret under vand. En af dem er Per Munch på 53 år, der fik øjnene op for holdet gennem et kommunalt rehabiliteringshold.

"Jeg fik en blodprop i hjertet for et år siden - jeg døde tre gange den dag. Det betyder alt med det her tilbud – du bliver narret af, at du er i vand. Det er først, når du træder op af stigen, at du finder ud af, at du er træt. Jeg kan mærke, at jeg får det bedre", siger Per Munch på 53 år fra Brønderslev

Holdet er opstået i et samarbejde mellem Brønderslev Svømmeklub 08 og Bevæg dig for livet – Senior, som er et samarbejde mellem DIF, DGI og Dansk Arbejder Idrætsforbund.

"Jeg synes, at det er alletiders – jeg har helt sikkert fået det bedre og fået mere luft. Og så er det er skønt at have nogle at snakke med igen, når man ikke arbejder længere", siger Poul Erik Højer på 67 år fra Brønderslev.

Skånsom træning

Holdet er en blanding mellem aquaspinning og vandgymnastik, så man når hele kroppen rundt. Og selvom holdet er for alle, så bliver der også taget hensyn til de skavanker, som udøverne har.

"Vi vil gerne være med fremme i skoene og finde nogle nye tiltag og gøre os attraktive for nye medlemmer. Og det her er god og skånsom træning, som gør at flere kan få glæde af idrætten", siger Elsebeth Nielsen, der er ansvarlig for holdet i Brønderslev Svømmeklub 08.

Brønderslev Kommune har gennem deres rehabiliteringshold hjulpet borgere over i en række lokale idrætsforeninger. De mener, at træning under vand kan noget særligt, hvis man døjer med lidt skavanker.

"Det kan være skånsomt for led og generelt for kroppen at træne i vand. Man kan udfordre sig selv på helt andre måder i vandet. Der er mange af de borgere, som vi har, som har ryg-, knæ- eller hofteproblemer, som bedre kan komme igennem med bevægelser under vand – og det kan være lige så effektiv træning", siger Louise Kikkenborg

Christensen, som er fysioterapeut i Forebyggelse, Rehabilitering og Træning i Brønderslev Kommune.

Der er ingen tilmelding til åbent hus – man møder bare op i Brønderslev Svømmehal mandag d. 11. november kl. 8.45 eller omklædt kl. 9.00.

Fakta: Bevæg dig for livet

Danmark skal være verdens mest idrætsaktive nation. Det er målet i det historiske samarbejde, DGI og DIF har indgået med TrygFonden og Nordea-fonden om opfyldelsen af en ny, ambitiøs vision for dansk idræt: Bevæg dig for livet. Visionen er den største partnerskabsaftale i dansk idræts historie.

Kontakt:

Morten Borregaard Poulsen, Projektleder
Bevæg dig for livet – Senior i Brønderslev Kommune
Tlf. 9945 4449