

# TAB & VIND FOR KVINDER



FCM **SAMFUND**

*Hjertet på rette sted*

TAB DIG OG OPBYG FÆLLESSKAB  
I DIN LOKALE FODBOLDKLUB

# FCM SAMFUND: TAB & VIND



TAB & VIND ER ET VÆGTTABSFORLØB FOR KVINDER, SOM LØBER FRA UGE 33-44 I 2018 OG SOM LAVES I SAMARBEJDE MED UDVALGTE FCM SAMARBEJDSKLUBBER.

HVER AF KLUBBERNE LAVER ET HOLD BESTÅENDE AF MIN. 15 KVINDER, SOM HAR ET ØNSKE OM AT BLIVE MERE AKTIVE OG OM AT TABE SIG.

## OM FORLØBET

- ✓ Forløbet begynder en hverdagsaften i den lokale fodboldklub, hvor du vejes/måles. Samme aften udleveres også en skridttæller, som du bærer om armen i den periode, som forløbet kører over, og hvor målsætningen for den enkelte deltager er min. 10.000 skridt pr. dag.
- ✓ Én gang ugentligt mødes holdet i din lokale fodboldklub og dyrker FCM motionsfodbold. Hver gang laves der status på den enkeltes vægt samt antal skridt i den forgangne uge og så slutes der af med en 3. halvleg, hvor din fodboldklub byder på en flaske vand og en hyggesnak.
- ✓ Forløbet inkluderer endvidere besøg af kost- og evt. sundhedsvejleder, et foredrag om fx bevægelse, kost eller motivation samt besøg på MCH Arena.

## SE TV MIDTVEST-INDSLAG OM TAB & VIND FOR MÆND



<https://www.tvmidtvest.dk/nyheder/24-08-2017/2220/tunge-maend-taber-sig-med-fc-midtylland?autoplay=1#player>

<https://www.tvmidtvest.dk/nyheder/02-11-2017/2220/overvaegtige-maend-har-tabt-sig-mere-end-forventet?autoplay=1#player>

# FCM SAMFUND: TAB & VIND



## TALLENE TALER SIT TYDELIGE SPROG

TAB & VIND virker. Det fortæller tallene bag tidligere forløb, hvor 5 FCM samarbejdsklubber deltog.

Her blev deltagerne som gruppe 678 kg lettere efter bl.a. at have tilbagelagt knap 85,5 mio. skridt svarende til ca. 65.000 kilometer.

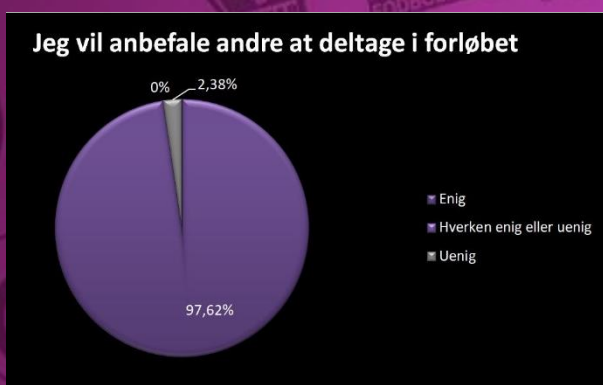
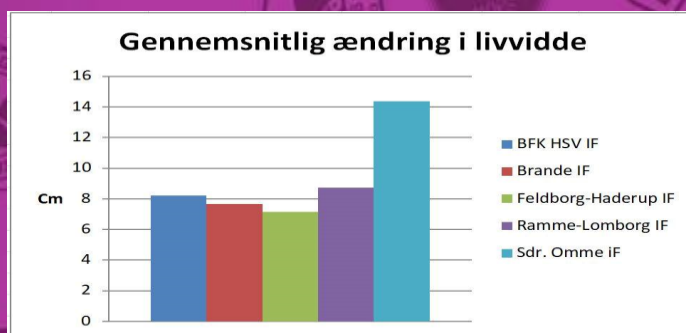
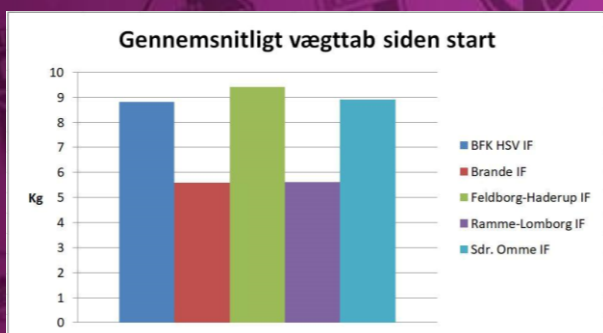
DIT resultat afhænger selvfølgelig af DIN flid, men i det tidligere forløb var det gennemsnitlige væggtab ca. 7,5 kg på de 12 uger. Rekorderne fra det forløb taler dog også sit tydelige sprog:

Højeste personlige væggtab: 29,2 kg

Største reduktion i livvidde: 24 cm.

Største reduktion af BMI: 8,54

## RESULTATER FRA TIDLIGERE FORLØB



# FCM SAMFUND: TAB & VIND



## DET FÅR DU

- ✓ Du får 12 x FCM motionsfodboldtræninger i din lokale klub, FCM SAMFUND træningstøj (sweat/træningsbuks), kostvejleder, evt. sundhedsvejleder, motiverende foredrag, billet til Superligakamp på MCH Arena, fodboldhyggedag på tværs af de deltagende klubber, spisning i forbindelse med kamp på MCH Arena, sjov konkurrence mod de øvrige deltagende klubber. Alt sammen til en min. værdi for den enkelte deltager på kr. 3.000,-.
- ✓ Forpligtende fællesskab og masser af sjov.
- ✓ Muligheden for et dokumenteret bedre helbred, da motionsfodbold er en alsidig og effektiv træningsform, der på kort tid forbedrer udholdenhed, kondital, intervalarbejdsevne og styrke. Blot 3 måneders fodboldtræning har betydelige sundhedsmæssige effekter i form af forbedret kondital, reduceret fedtprocent, lavere blodtryk og større muskelmasse, bedre balance uanset om deltagerne er utrænede, overvægtige og/eller boldsvage. Motionsfodbold kan dermed karakteriseres som sygdomsforebyggende.
- ✓ En lystbetonet holdaktivitet, der opbygger social kapital, skaber stor selvopretholdelsesevne, og har et stort potentiale for at skabe vedvarende idrætstilknytning.
- ✓ Et motiverende samt internationalt præmieret og anerkendt forløb.

## PRIS OG TILMELDING

- ✓ Pris inkl. Garmin-ur til at tælle dine skridt: Kr. 1.500,-
- ✓ Pris ekskl. Garmin-ur (hvis du har et i forvejen): Kr. 1.000,-
- ✓ Tilmeld dig på [fcmklubsamarbejdet.dk](http://fcmklubsamarbejdet.dk) under fanen FCM SAMFUND og TILMELDING, hvor du så vælger det rette tilbud i DIN klub.

NB. Forløbet gennemføres kun ved min. samlet 100 deltagere fra FCMs samarbejds klubber.