

# *Motionscykling for alle*

## *– Team ”Vi cykler for livet”*

**Hold 1.** Hyggeholdet - tovholder: Fie Mølholt

**Hold 2.** Intervalholdet - tovholder: Peter Bjørn From

**Periode:** mandag den 6. april – mandag den 26. oktober 2020 kl. 17.00 – 19.00  
Start fra De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12. i Frederikshavn.

**Motionscykling i Frederikshavn,** er en motionscykelklub for alle der vil have noget motion på en sjov og spændende måde.



Vi har en god beliggenhed i perfekt cykelterræn, uanset om det gælder for bycyklen, racercyklen til landevejen eller MTB i skoven.

### **Motion er sundt for hele kroppen**

Når man motionerer regelmæssigt, sætter det gang i mange processer.

- Indvirker positivt på dit blodsukker.
- konditionen bliver bedre
- muskelmassen bliver større og giver øget forbrænding igennem hele dagen
- blodtrykket kan falde
- knoglerne bliver stærkere
- blodets indhold af det Lede kolesterol (LDL) falder, så risikoen for en blodprop bliver mindre. Blodets indhold af det Herlige kolesterol (HDL) stiger og beskytter karvæggens celler mod åreforkalkning
- risikoen for visse kræftformer mindskes

### **Og du får større fysisk og psykisk overskud.**

”Vi cykler for livet” er et samarbejde med Kræftens bekæmpelse, Diabetesforeningen & Hjerteforeningen Frederikshavn – alle er velkommen.

