

## Info

**Første træning:** Tirsdag d. 17. august 2021 kl. 16.00-17.00

**Træningstid:** Tirsdage og torsdage kl. 16.00-17.00

**Mødested:** "Tutten" (klubhuset) på Hvidovre Stadion, Sollentuna Allé 1, 2650 Hvidovre.

Vi slutter dagen af i "Tutten" – de gamle kæmpers klubhus.

**Fællesspisning:** Første tirsdag i hver måned spiser vi sammen.

**Pris:** 400 kr. pr. halvår (informationsmøde og første træning er gratis).

**Medbring:** Drikkedunk, kondisko eller fodboldstøvler samt tøj, du kan bevæge dig i.

### INFORMATIONSMØDE

Tirsdag d. 17. august kl. 15.00-16.00 i "Tutten" (klubhuset) på Hvidovre Stadion.

Hør mere om, hvad træningen går ud på, hvordan tilmeldingen foregår og mød dem du skal spille med. Du får også mulighed for at stille spørgsmål.

## Kontakt og tilmelding

Infomøde og 1. træning er gratis – tilmeld dig infomødet pr. mail til Lotte Christiansen på [hifgruppeleder@gmail.com](mailto:hifgruppeleder@gmail.com). (Har du ikke adgang til mail, møder du blot op til infomødet).

Efter 1. træning kan du tilmelde dig holdet på hjemmesiden.

Find Team Arrild på [www.bredde.hif.dk](http://www.bredde.hif.dk)

Find holdet på Facebook: Team Arild – Hvidovre IF



HVIDOVRE  
KOMMUNE

### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272

2650 Hvidovre

Tlf: 36 39 37 37

[sundhedscenter@hvidovre.dk](mailto:sundhedscenter@hvidovre.dk)

### Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00

Torsdag kl. 8.00-17.30

Fredag kl. 8.00-14.00

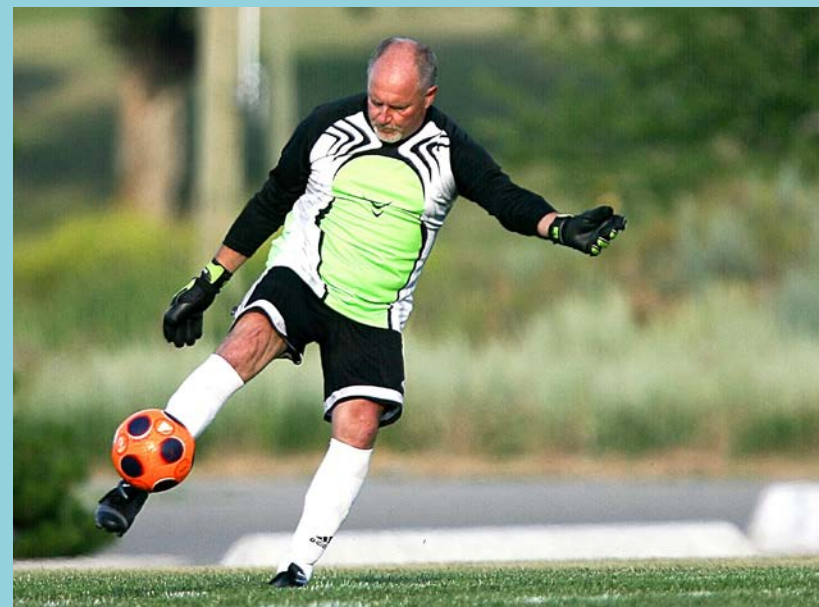
Sundhedscenteret 6/2021



Sundheds Center

# TEAM ARILD

## – ET FODBOLDHOLD FOR DIG MED PROSTATAKRÆFT



Team Arild er et fællesskab med fokus på samvær og lidt fodbold. Her kan du få nye kammerater, der er i samme båd, måske kommer du i bedre fysisk form, men det vigtigste er, at du får ny energi til hverdagen.

## Livsglæde og en stærkere krop

Forskning viser, at regelmæssig motion har en god effekt for mænd med prostatakræft. FC Prostata fodbold har en dokumenteret virkning på fx muskelstyrke, kondition og træthed. Også livskvalitet og humør kan få et væsentligt løft. Holdets træner hjælper jer godt i gang med træningen, hvor I kommer igennem både opvarmning, øvelser og spil.

Du behøver ikke have erfaring med fodbold for at deltage.



## Hvorfor hedder holdet Team Arild?

Holdet er opkaldt efter Per Arild. Per Arild har igennem hele livet været engageret i sporten i Hvidovre og HIF. Per Arild blev udnævnt til æresmedlem i HIF i år 2000 i forbindelse med klubbens 75 års jubilæum. Dette fodboldhold er navngivet til ære for Pers kamp for idrætten i Hvidovre og mod prostataen.  
– æret være Per Arilds minde.

