

Kan du lide at kombinere god motion med store smil?

Så er Håndboldfitness noget for dig.

Du får pulsen op, styrket din krop og spillet en masse bold.

Håndboldfitness er oprindeligt udviklet i 2012 af DHF, som nu kører videre i samarbejde med DGI, som en del af temaet "Bevæg dig for livet".

Håndboldfitness er håndbold på en helt ny måde. Man træner kun med sit hold og deltager ikke i turneringer. Det betyder, at træningen er mere fleksibel og mindre tidskrævende.

I dag spilles det i omkring 130 klubber rundt omkring i landet, hvor ca. 2500 mænd og kvinder går til håndboldfitness.

Mange af deltagerne har aldrig spillet håndbold før, de har forskellig baggrund fx. forældre til børn, der spiller håndbold, deltagere der har dyrket håndbold som børn/unge, nybegyndere der har set håndbold i tv og ikke mindst deltagere, der er slidt op af håndbolden, men som gerne fortsat vil dyrke motion.

Det er således en træningsform til både nybegyndere og erfarne, hvor man kan have det sjovt og få motion ud af den samme træning.

Så med håndboldfitness får vi gang i (får vi fat i) en helt ny gruppe motionister.

Selve træningen fokuserer både på håndbold og på mere generel træning som løb og styrketræning. Selve håndboldspillet foregår på en mindre bane, og kropskontakt er ikke tilladt, og man spiller med en lille blød bold.

Træningen er således opbygget i 3 dele, hvor **ALLE** kan være med, da træningen tilpasses den enkeltes niveau.

En træningsgang på 2 timer, er opdelt således :

Puls - løb/gang intervaltræning eller lidt længere distancer (3-5 km)

Power - styrketræning med egen krop

Play - her spilles på en lille bane med blød bold. Der er ingen kropskontakt. Pulsen er høj, der er sammenspil med flotte detaljer, god stemning og mange grin.