Ole Søgaard blev en dag ringet op og hørt, om virksomheden var interesserede i at deltage i pilotprojektet. Han bragte sagen videre til de ansatte, som meldte sig til i stor stil.

Som afslutning på træningstimen onsdag aften skulle de rigtige mænd dyste i tovtrækning efter en hård træning. Her ses fem medarbejdere fra Rahbek A/S, der måtte have et par til at stå på sidelinjen, da virksomhedens motionshold var større end dem fra de andre byer.

Kommunens Rigtige Mænd

Rigtige mænd fra tre af Ikast-Brande Kommunes byer mødtes som afslutning på deres motionsprojekt i Brande Hallerne for at markere afslutningen og dyste som rigtige mænd.

Af Morten Dickmann

Onsdag aften sluttede et ti ugers motions forløb, der er et af skuddene på stammen af det store idrætsprojekt: 'Bevæg dig for livet', som blev sat i gang sidste år, da Ikast-Brande Kommune som de første skrev under på den store idrætspolitiske satsning; nemlig at 85 procent af kommunens godt 41.000 borgere skal være fysisk aktive i år 2020.

I Brande har pilotprojektet på idrætssatsningen arbejdet sammen med Rahbek A/S, hvor det lykkedes at motivere 12 ansatte til at deltage i 'rigtige mænd' målgruppen, som er en af de fem målgrupper 'Bevæg dig for livet' projektet omfatter. De har trænet sammen med en instruktør en gang i ugen i ti uger, hvor der har været motion, konkurrencer og udfordringer på programmet.

- Det har været rigtigt godt at være med til. Vi har haft det sjovt og hårdt undervejs, og det har gavnet vores form samt de sociale interaktioner på arbejdspladsen og givet os et bedre sammenhold, siger Ole Søgaard, direktør hos Rahbek A/S.

En stor andel holdt hele vejen

Til det afsluttende møde i Brande Hallerne blev der holdt foredrag om kost og motion, hvor de officielle kostråd blev forklaret og deltagerne fik et indblik i, hvordan man bygger en sund middagstallerken op.

I afslutningens anledning, var andre rigtige mænd fra Engesvang og Ejstrupholm forbi Brande for at mødes, modtage undervisning og slutte af med en times gymnastik med holdkonkurrencer.

Hos Rahbek A/S var et par stykker af deltagerne i løbet af de ti uger faldet fra på grund af helbredsskavanker eller manglende motivation. Men, at den gode stemning og kampgejsten hos de resterende stadig er tilbage, hørtes og sås tydeligt torsdag aften.

Fra et afslappet forhold til at blive motiveret af kammeraterne

- Jeg har selv haft et meget afslappet forhold til motion tidligere, men jeg kan mærke, at det har været til stor motivation at være med til holdtræning, da man har de andre til at løfte en op. Man vil nødigt bukke under først eller udeblive for så at blive spurgt ind til det næste dag på arbejde, siger Ole Søgaard.

Og selvom det ti ugers forløb nu er afsluttet, virker det ikke til, at de rigtige mænd vil stoppe deres motionssamarbejde. De vil stadigvæk have en frivillig instruktør tilknyttet fra den forening, hvor de har trænet i løbet af de ti uger, så de kan fortsætte den sunde linje og være en del af de omkring 2000 borgere i Ikast-Brande Kommune, som mangler at bevæge sig for livet, hvis målsætningen for samarbejdet mellem kommunen og DIF og DGI skal opfyldes.

De resterende målgrupper starter snart

Ud over De Rigtige Mænd målgruppen, er der tre andre målgrupper i 'Bevæg dig for livet' aftalen. Det drejer sig om børn og unge, seniorer og folk med psykisk eller fysisk handicap.

Man kan kontakte Christian Rytter Valbak, som er projektleder i kommunen, hvis man er interesseret i at engagere sig i projektet eller deltage.

Kramboden

For 25 kr. får du en annonce i Kramboden.
Annoncen skal sammen med beløbet være Brande Bladets kontor i hænde senest fredag kl. 15.00 før indrykning.
Adressen er: Brande Bladet, Storegade 25, 7330 Brande.
Hvis annoncen indeholder mere end 10 ord koster de efterfølgende ord 1 kr. pr. ord.

Købes: Gasgruekedel, ikke støbejern. 30 35 70 13.

Skærlund Forsamlingshus udlejes til enhver fest. Henv. 52 24 60 22.

Folkekirkens Nødhjælps Genbrugsbutik, Storegade 19, Brande. Tøj, porcelæn, glas, nips og småting modtages med glæde. Mulighed for afhentning. 97 18 77 29.

Loppemarked tirsdag den 26. juni kl. 19.00-20.30 på adressen Østerbro 12, Kibæk. Aaskov Y's Mens Club.

Mindre mureropgaver. Blanke betongulve i alle farver fra 0,5 cm i tykkelse. Flisearbejde. Kloakarbejde udføres i samarbejde med aut. kloakmester med alle papirer. Nedbrydning af gårde gylletanke og staldgulve. Støbning af sokkel. 20 95 67 00.

Arbejde med minilæsser B 125 cm. Minigraver til sokkel. Jordbor 15 til 80 cm i diam. 200 cm i dyb. Stubfræser, nedbrydning af beton og lægning af belægningssten, og græsplæner samt beskæring af træer. Tlf. 20 95 67 00.

Fotograf: Alle fotoopgaver udføres. Ring 40 29 65 81 til fotograf Kent Vinter, - www.fotografkentvinter.dk

Lift udlejes, 13 m. og 18 m. 40 17 58 63.

Træpiller sælges, 6/8 mm. 40 17 58 63.

Karstoft Samlingshus: Lokaler op til 150 personer. Udlejes på tlf. 97 19 62 11.

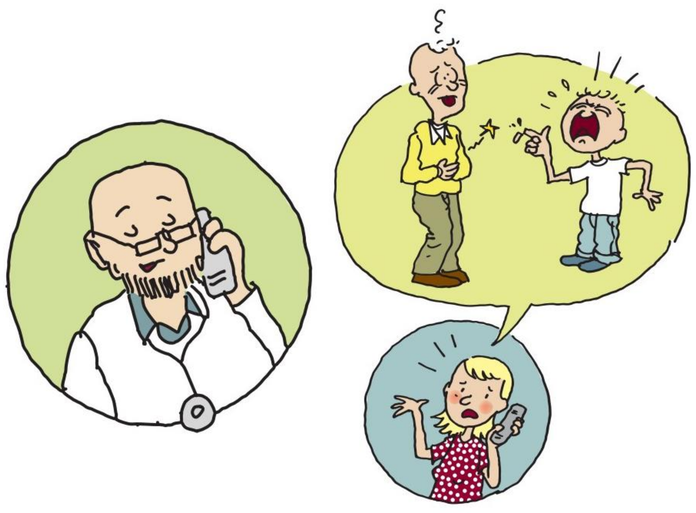
Sort arbejde: Diverse asfaltreparationer udføres af pensionistholdet. Knud, 26 29 79 02.

IM GENDRUG
Storegade 12, Brande
Vi modtager med tak møbler, dødsboer, tøj, ting og sager.
Vi afhenter gerne.
Velkommen i butikken!
Åbningstider:
Man-ons. 13-17
Tors-fre. 10-17
Lørdag 10-13
Tlf. 97 18 12 11

Røde Kors Butik
Kirkegade 2A, Brande
Donationer modtages med glæde.
Ring for afhentning af møbler, nips og porcelæn
Dødsboer afhentes.
Tlf. 97 25 01 62
29 72 21 31
Åbningstider:
Hverdage 10 - 17
Lørdage 10 - 12.30
Vi ses - i Røde Kors Butikken

Brande Produkt
Jern & Metal købes
Store og små partier til højeste dagspriser.
Ring og forhør.
Jern og metal afhentes.
Fynsvej 18
22 43 38 73
Åben: Mandag til fredag 09.00-17.00
www.brandeprodukt.dk

midt regionmidtjylland
Brug lægevagten med omtanke



Brug lægevagten med omtanke
- Ring til din egen læge ved akut sygdom og skade mellem 8 og 16 på hverdage.
- Forny recepter på lægens hjemmeside, app'en medicinkortet – eller ring til lægen
- Find gode råd om, hvad du selv kan gøre på www.akut.rm.dk

Lægevagten svarer på 70 11 31 31 hverdage mellem 16 og 08 og hele døgnet weekend og helligdage.

få mere at vide
www.akut.rm.dk