



Stouby motion
foreningsfitness

2009-2010 
foreningsfitness

- invitation til nye målgrupper
- et samlingspunkt for alle i foreningen
- nyskabende og normdannende i idrætsbilledet

Koncept og layout: Lars Koefoed EMINENT. Fotos: Thomas Nellermann

Danskerne

foreningsfitness DIF
DCI



dyrker idræt ...

- i og uden for idrætsforeningerne

Stadig flere idrætsforeninger åbner fitnesscentre for at møde danskernes behov for fleksible træningsformer og træningstider. Den udvikling støtter DGI og DIF med Foreningsfitness, der fører til flere foreningsbaserede fitnesscentre, til bedre uddannelse af instruktørerne, til udveksling af erfaringer og ideer og til en fortsat udvikling og sikring af kvaliteten.

Flere og flere danskere dyrker motion og idræt. De gør det for at holde sig i form, for helbredets skyld, og fordi de søger fællesskaber. Det synes oplagt, at de melder sig ind i en idrætsforening.

DGI og DIF tilbyder at hjælpe idrætsforeninger med at skabe fitnesscentre, der på én gang opfylder danskernes ønsker om fleksibilitet, uafhængighed og mulighed for at få en god oplevelse med motion og bevægelse i et godt socialt fællesskab. Et fitnesscenter giver samtidig foreningens nuværende medlemmer et sted at mødes på tværs af afdelingerne.

En række foreninger er allerede i gang, og erfaringerne viser, at centrene tiltrækker medlemmer, der ofte ikke har tilknytning til idrætsforeningerne i forvejen. Målet er at udvikle mindst 80 nye foreninger i Foreningsfitness i en 4 års periode.

Et fitnesscenter under Foreningsfitness etableres og drives af en eller flere idrætsforeninger, eller der dannes en helt ny forening. Navnet Foreningsfitness signalerer, at centret opfylder en række kvalitetskrav, så medlemmerne for eksempel er sikre på at møde instruktører af høj standard. Og at centret er organiseret i en foreningsramme.

Fitnesscentre under Foreningsfitness skal vedkende sig og arbejde for et image, der kvalitativt bygger på følgende grundlag:

- Centret er bygget op som en forening med medlemmer, bestyrelse, indflydelse, dialog og medansvar.
- Deltagerne skal være medlemmer af foreningen med de rettigheder, pligter og indflydelse, det giver.
- Et eventuelt overskud bruges i fitnesscentret. Ingen privatpersoner, virksomheder eller selskaber tjener penge på centret.
- Centret drives på frivillig basis.



**Visionen
Målen**

Visionen

Et fitnesscenter skal afspejle faglig kvalitet, byde på trænings- og kulturoplevelser og have fokus på sundhed og træningskompetence. Det skal være muligt at lære, hvordan ens egen krop fungerer, og hvordan den kan trænes. Det skal både være synligt og kunne opleves, hvad træning og samvær gør ved kroppen, de sociale relationer og ens eget velbefindende. Centret skal udvikle tilbud og aktiviteter sammen med andre fitnesscentre, brugerne, kommunen, institutioner og andre relevante samarbejdspartnere.

Visionen er at skabe fitnesscentre, der kan fungere som:

- Samlingspunkt for alle medlemmer i afdelingerne i en fællesforening og foreninger imellem lokalt.
- Mødested for organiserede såvel som for selvorganiserede.
- Invitation til nye målgrupper i foreningen.
- Normdannende og nyskabende i idrætskulturbilledet for en række målgrupper.

Målene

Over 4 år (fra 2008 – 2011) yder Foreningsfitness støtte til, at der etableres eller udvikles 20 nye centre per år. Derudover tilbyder Foreningsfitness en mindre omfattende rådgivning til yderligere 40 centre om året (se også senere i folderen). Vi ønsker at skabe:

- et varieret tilbud om uddannelse til instruktørerne
- et netværk og samarbejde centre imellem
- kontakt til alle fitnesscentre i DGI og DIF
- samarbejde med forsknings- og uddannelsesinstitutioner
- samarbejde med organisationer – også internationalt – blandt andre Deutscher Turner Bund, DTB, der har stor erfaring med foreningsbaserede fitnesscentre.

Rådgivning, etik og kultur

I et hver fitnesscenter opstår der let situationer, som skal håndteres konkret, bevidst og troværdigt, og som det derfor er godt at have taget stilling til på forhånd. Desuden skal det være tydeligt, hvad det enkelte medlem kan få ud af at træne i et fitnesscenter tilknyttet Foreningsfitness.

Misbrug

Foreningsfitness lægger stor vægt på at forebygge doping. Det kræver, at der konstant er fokus på oplysning, så medlemmerne er sikre på, at de ikke bliver en del af et miljø med misbrug. Begrænsning af de tunge håndvægte, plakater, besøg af Anti Doping Danmark og foredrag er oplagte muligheder sammen med klare retningslinjer for doping, kostprodukter, overtræning med mere. Medlemskab af

DGI og DIF betyder, at fitnesscentrets medlemmer er omfattet af Anti Doping Danmarks kontrol.

Oplevelse

Fitnesscentret skal tage godt imod nye medlemmer, så de føler sig velkomne. Til daglig skal det være rart at komme i centret, så medlemmerne har lyst til at komme igen, og så de fortæller positivt til andre og anbefaler dem at deltage i træningen.

Træningskompetence

Det skal være tydeligt, at instruktørerne er veluddannede, og de skal formå at formidle, hvad det enkelte medlem kan lære ved at deltage i træningen. Medlemmet skal blive klogere på, hvordan han eller hun skal træne sin krop, og hvordan han/hun kan leve et sundt liv – også uden for centret.

Udstyr

Et Foreningsfitness fitnesscenter appellerer til den brede befolkning og lægger derfor vægt på områder som generel motion, kondition, udholdenhed, funktionel træning og styrke til dagligdagen. Et typisk fitnesscenter kan byde på udstyr som:

- Udstyr til træning af kondition og kredsløb (cykler, løbebånd, romaskiner og ellipser)
- Maskiner til styrketræning
- Udstyr til vægttræning (håndvægte, vægtstænger, kabler, stativer)
- Andet udstyr (store bolde, vippebrætte, ribbe, medicinbolde og så videre) .

Markedet for træningsudstyr er meget broget.

Foreningsfitness har derfor udpeget en række officielle samarbejdspartnere, som foreningerne kan hente tilbud fra – for nærmere oplysning se www.foreningsfitness.dk

Rammerne – lokalerne

Et fitnesscenter vil ofte være en integreret del af foreningens øvrige faciliteter og miljø, for eksempel klubhus, eller idrætshal. Kvaliteten af indholdet spiller en større rolle end et fancy look. Men derfor kan lokalerne godt være lyse og imødekommende. Foreningsfitness udarbejder guidelines for indretning af fitnesscentre med forskellig størrelse og profil. →

Adgangssystemer

Medlemmerne skal selv kunne vælge, hvornår de vil træne, så det skal være let og fleksibelt at komme i centret. Langt de fleste centre har valgt at give medlemmerne adgang til centret ved at give dem et adgangskort eller brikker. Ideen om 24 timer 7 dage i ugen 52 uger om året – 24-7-52-princippet – skal være det utopiske mål. For sådan lever danskerne deres hverdagsliv.

Håndbog for foreningsledere

Foreningsfitness har udarbejdet en online håndbog. I håndbogen samler vi løbende centrenes erfaringer om blandt andet indkøb, indretning, maskiner og udstyr, samarbejde, udvikling, drift samt leder-, instruktør- og medlemspleje. Håndbogen er et praktisk redskab til foreningsledere og vil fortælle om gode eksempler og give ideer til målrettede projekter og tiltag for forskellige målgrupper.

Profilering og markedsføring

En fælles profil skal sikre, at Fitness i forening opnår et stærkt image. Husstandsdelte foldere, hjemmeside, information via e-mail, personbåren information og hjemmesiden www.foreningsfitness.dk hvor man kan søge efter aktuelle træningstilbud i DGI og DIF's foreninger, er oplagte muligheder at bruge lokalt. Fortæl de gode historier til omverdenen i foreningens klubblad, til medlemmerne, til avisen og til de andre lokale medier.

Initiati

foreningsfitness

DIF
DGI

verne kører ...

Et år fra idé til virkelighed

»Da halbestyrelsen første gang drøftede idéen med at lave et motionscenter i Borris Hallen, rystede mange på hovedet og sagde, at det ikke kunne gå hos os. Men når små byer som Tungelund og Ulstrup kan gøre det, hvad skulle så hindre os i at gøre det?« Og sådan blev det i Borris, hvor det lokale sports- og kulturcenter åbnede sit fitnesscenter Energia 4. oktober 2008.

Manden, der udtalte ordene, er Jes Nissen. Han er en af initiativtagerne bag det 140 kvadratmeter store fitnesscenter, der tog blot et år at realisere. I dag har centret 115 medlemmer i en by med 1.200 indbyggere. Allerede inden åbningen havde 70 borgere givet tilsagn om at blive medlemmer.

»Det giver os en god startøkonomi, og det faktisk at brugerne kommer, viser os, at driften ser god ud på sigt og giver os mulighed for nye investeringer,« siger han og tilføjer:

»Halbestyrelsen tog initiativet for at få flest mulige brugere ind i hallen, især blandt grupper vi ikke havde kontakt med. Hallen kan jo kun tjene penge, hvis den bruges.«

Aktiverer nye grupper

Da beslutningen var taget om at åbne et fitnesscenter, frygtede især gymnastikafdelingen, at det ville gå på skovhugst blandt medlemmerne. Men sådan gik det ikke.

»Centret er i stedet blevet en måde at komme i kontakt med borgere, vi ikke allerede havde fat i,« slår Jes Nissen fast og understreger: »Mere end halvdelen af brugerne har enten ikke tidligere været aktive i idrætsforeningen eller er begyndt at dyrke motion igen, fordi den fleksible træningsform passer dem bedre.«

For Jens Peter Knudsen, medlem af fitnessudvalget og fitnessinstruktør i centret, peger på to andre faktorer, der kan forklare centrets succes:

»Vi tiltrækker folk, fordi vi er lokale, og fordi mange forældre pludselig ser en mulighed for at træne, mens deres barn er til gymnastiktræning.«

Udenbys inspiration

Idéen om at etablere et fitnesscenter i Borris Hallen opstod på en kedelig baggrund. Som så mange andre steder oplever Borris Gymnastik- og Ungdomsforening nedgang i både boldspil og gymnastik, især blandt voksne.

Da Borris Sports- og Kulturcenter er en selvejende institution mærkes en nedgang i aktivitetsniveau hurtigt økonomisk, da den lever af at leje hal- og lokaletimer ud.

Samtidig blev Borris Gymnastik- og Ungdomsforening inviteret med på en tur til foreninger, der har renoveret gamle idrætshaller i blandt andet Tungelund og Ulstrup med foreningsbaserede fitnesscentre i ombyggede lokaler.

»Begge steder forklarede bestyrelserne os, at de var blevet helt påf over søgningen. Det, der blot skulle være en bi-ting i et gammelt lokale, blev en kæmpesucces,« husker Jes Nissen fra turen.

Effektivt forarbejde

Forløbet fra idé over en præsentation af projektet ved byens fællesspisning til virkelighed tog kun et år inklusive ansøgning om rentefrit lån, rådgivning og studieture for at se på træningsmaskiner. Idrætsforeningen går med i projektet, 22 frivillige instruktører i alderen 20-69 år uddannes blandt andet til at køre de fire ugentlige hold á 10 deltagere i spinning og et starttilbud om tre måneders gratis træning ved tilmelding senest tre måneder før centrets åbning blev kørt i stilling.

»Finansieringen havde vi fået på plads med lånet fra foreningsfitness på 200.000 kroner, 80.000 kroner fra lokale sponsorer, et lån på 200.000 kroner fra idrætsforeningens side og 8.000 fra Dalager-markedet,« remser Jes Nissen op. Driften finansieres herefter af medlemskontingenterne på 900 kroner for et halvt år og 1.600 kroner for et helt år. For kontingentet får medlemmerne fri adgang til centret alle ugens syv dage fra klokken 6-22 på hverdage, klokken 6-20 fredage og klokken 6-17 i weekenderne.

»De fleste af vore medlemmer er 35-55 år. Et faktum der har sikret centrets opbakning hos idrætsforeningen, der kan se, at vi tiltrækker flere voksne end foreningens tilbud gør,« slår Jeanette Lynggaard fast som formand for fitnessudvalget.

Gode råd fra Borris GU

- Besøg andre foreningsbaserede fitnesscentre for at få deres erfaringer
- Brug den rådgivning I kan få fra Foreningsfitness
- Sørg for at uddanne instruktører tidligt
- Brug tid på at markedsføre det nye træningscenter i foldere, annoncer, lokale medieomtaler og plakater
- Gør det administrative arbejde let med kvartals-, halvårs- eller hel-årskontingenter, og drop klippekortene
- Send sponsorbrevne til lokale virksomheder f.eks. for en halv eller hel spinningcykel
- Undlad at have håndvægte over 26 kilo
- Hold så vidt muligt kurser for jeres instruktører i egne lokaler, da det skaber tryk og sammenhold.

Gode råd fra Skovsgaard Motionsklub

- Sørg for at have alle instruktører uddannet inden centret åbner
- Skab kontakt til Foreningsfitness så tidligt som muligt
- Hold tæt kontakt til konsulenterne fra Foreningsfitness
- Brug elektronisk adgangsbrik.

og kører videre

Motionscenter blev til en forening

I Skovsgaard er initiativtagerne til det foreningsbaserede motionscenter gået en anden vej end de fleste andre. De har stiftet en ny forening kaldet Skovsgaard Motionsklub til at drive centret frem for at etablere sig som en afdeling af en lokal idrætsforening.

Siden åbningen af centret i september 2006 har Motionsklubben lejet sig ind i Skovsgaard Multihus. Det vil sige, at klubben betaler ejeren for 1.200 timer om året plus timer for klubbens afdeling for børnefitness.

Til gengæld får Motionsklubben medlems- og lokalitetsbidrag fra Jammerbugt Kommune.

»Vi fik en god start. Multihuset finansierede byggeriet og træningsmaskinerne i det 100 kvadratmeter store lokale og vi skulle blot koncentrere os om at skaffe instruktører,« fortæller Keld Simoni, formand for Skovsgaard Motionsklub.

Da Multihuset for fire-fem år siden begyndte at rumle med tanker om en tilbygning til den lokale idrætshal, meldte Keld Simoni sig i foråret 2006 som kommende instruktør.

Kort efter bliver han spurgt, om han ikke i stedet ville påtage sig posten som formand og organisator for centret.

»I dag har vi 400 medlemmer i en by med 700 indbyggere, så de kommer også fra oplandet omkring Fjerritslev, Brovst og egnens småflækker. Blandt medlemmerne er der en klar overvægt af kvinder, mens en fjerdedel af alle medlemmer ligger i aldersgruppen 16-25 år,« noterer han sig.

Allerede den dag centret åbnede, meldte de første 100 medlemmer sig ind, nok til at lade budgettet løbe rundt det første år.

Blandet brugergruppe

I dag har motionscentret i Skovsgaard til huse i et nyt byggeri, der også huser en skolefritidsordning, en ungdomsklub og en forsamlingshus-sal. 25 ForeningsFitness instruktører i alderen 18-68 år står klar til at lede spinningholdene og vejlede ved styrketræningsmaskinerne. Samtlige instruktører har et stående tilbud om betalt efteruddannelse.

Centret holder åbent alle ugens dage klokken 6-22. Med den undtagelse, at de ansatte på det lokale slagteri Rose Poultry kan bruge de to opvarmingscykler, de to løbebånd, romaskinen og et dusin andre maskiner fra klokken 5.30.

Centret bruges også af en gruppe idrætsudøvere i pausen mellem deres sæsoner.

»Men vi vil ikke holde centret lukket i perioder for et enkelt hold spillere. Det eneste lukkede hold vi har, er et slankemotivations-hold med 10 deltagere,« slår Keld Simoni fast.

Efter tre måneders træning glider mange af kvinderne ind i den almindelige træning på lige fod med alle andre.

»På den måde har vi flere gode succeshistorier, der kan fortælle, at man ikke taber sig ved at gå på et motionshold. Men et lukket slankehold kan sætte de tøvende med at træne i gang og vi ser flere af kvinderne fortsætte med almindelig træning efter de tre måneder,« fortæller han.

Bro til idrætsforeningerne

Set med Keld Simonis øjne har motionscentret og motionsklubben en ekstra opgave at løfte i lokal-samfundet.

»Vi bør hele tiden være i dialog med de lokale idrætsforeninger for ikke at ende som et sted, der har nok i sig selv,« siger han og uddyber centrets rolle.

»Vi vil gerne bidrage til at især børn får øjnene op for, hvor godt det er at gå til idræt som gymnastik, ridning eller hvad de har lyst. Vi kan hjælpe dem i gang med det via vores børnefitness-træning, men børn bør ikke tilbringe meget af deres tid i et træningscenter. De skal ud i idrætsforeningerne, hvor der findes hold og kammeratskab.«

Da centret startede, var motivet blot at tilbyde endnu en træningsmulighed til motionslystne borgere. Kun ad omveje hørte bestyrelsen for Skovsgaard Multihus om muligheden for at starte fitnessstræning..

»Vi hørte om centrene i DGI-regi, så vi kontaktede en konsulent i DGI Nordjylland og besøgte Vadum IF for at høre om deres erfaringer,« husker Knud Petersen, formand for Skovsgaard Multihus.

I Vadum fik han og bestyrelsen to konkrete råd, som siden blev ledetråden for motionscentret i Skovsgaard:

»Tag imod rådene og søg Foreningsfitness om et rentefrit lån til at sætte jer i gang.«

Sådan

Der er to indgange, hvis I ønsker at skabe et fitnesscenter og vil søge råd og vejledning hos Foreningsfitness: "Den lille rådgivningspakke" og "Den store rådgivningspakke".

Den lille rådgivningspakke – uden lån

Den lille rådgivningspakke er et gratis tilbud til foreninger, der overvejer at etablere eller videreudvikle et foreningsbaseret fitnesscenter – og som på nuværende tidspunkt ikke er afklarede i forhold til en låneansøgning til lånepuljen i Foreningsfitness eller som ikke har brug for eller vil låne penge.

Hvem kan søge: Alle medlemsforeninger af DGI og / eller DIF kan søge om rådgivning fra Foreningsfitness ved at henvende sig til projektleder Ruben Lundtoft, telefon 2940 6860 eller e-mail ruben.lundtoft@dgi.dk Det begynder med en afklaring i telefonen. Derefter skriver I et notat om den aktuelle situation i jeres forening, om formålet med fitnesscentret, og hvad I har brug for at få rådgivning om. Herefter er det op til projektlederen at vurdere, om jeres tanker falder inden for rammerne af Foreningsfitness.

Rådgivningen: Rådgivningspakken består typisk af to aftenmøder på hver fire timer med bestyrelse og ledere.

Rådgiveren fra foreningsfitness beskriver rammerne for projektet og mulige perspektiver for foreningen, og udarbejder sammen med foreningen en tids- og handleplan, der beskriver, hvordan I kan indfri foreningens mål.

Hvis I har behov for mere rådgivning, er det muligt at købe det af Foreningsfitness til en fast timetakst

Den store rådgivningspakke – med lån

Den store rådgivningspakke består af lån, rådgivning og projektstartspakke.

Lån: Efter ansøgning kan der bevilges lån på op til 400.000 kroner til etablering og indretning af et fitnesscenter. Lånet er rentefrit og betales tilbage med lige store afdrag over ti år for bygninger og over fem år for udstyr og materiel. Et lån ydes efter de normale betingelser der står beskrevet på hjemmesiden www.foreningsfitness.dk

Rådgivning: Foreningsfitness stiller organisatorisk og økonomisk ekspertise til rådighed.

Startpakke: Rådgivningen tilbydes som en pakke, der blandt andet indeholder et opstartsseminar, hvor vi fastsætter mål for rådgivningen, rådgivning af bestyrelsen, seminarer for instruktørerne, adgang til erfaringsnetværk, oversigt over leverandører, skabeloner til markedsføring.

Netværk

For at styrke udviklingen i de foreningsbaserede fitnesscentre opbygges der et netværk af centre, som kan gå sammen om arrangementer, uddannelse og studieture og om udveksling af ideer og erfaringer. Kort sagt coaching center til center.

Uddannelse

Foreningsfitness tilbyder instruktørerne en 40 timers grundlæggende uddannelse i fitness, der kan foregå i foreningen. Som supplement til denne uddannelse tilbydes en 80-timers overbygninguddannelse hvor man bliver certificeret træningscoach. Uddannelserne kan suppleres med mange forskellige spotkurser indenfor forskellige emner, der alle er relevante for fitnesscentret.

Kvalitetsudvikling i fitnesscentre i DGI/DIF

Kvalitetsprojektet henvender sig til alle foreninger, som ønsker at styrke arbejdet med kvalitetsudvikling i foreningen.

Kvalitetsprojektet stiller krav om, at foreningen beskriver sin praksis indenfor en række områder, som f.eks. etik/politik, ledelse, udstyr og faciliteter samt instruktør og medlemsrettede forhold. Der stilles krav om at man får en ekstern vurdering af, om man gør, som man siger man gør, og at man efterlever nogle minimumskrav på en række områder.

Kvalitetsmodellen er afprøvet på forskellige foreninger, og de første centre er allerede certificeret. Det enkelte center skal alene dække de faktiske omkostninger til aflønning af konsulenter m.v. der er ved forløbet. For nærmere oplysninger kan projektlederen kontaktes. For nærmere oplysninger se:

www.foreningsfitness.dk

Udviklingsprojekter

Foreningsfitness arbejder med forskellige udviklingsprojekter indenfor fitnessområdet. I foråret 2009 afsluttes pilotprojekter i 4 foreninger, der arbejder med børnefitness, ligesom der i projektet arbejdes med seniorfitness, udvikling af fitnesscentre og andre spændende projekter er undervejs. Læs mere på hjemmesiden: www.foreningsfitness.dk

Kommer I med ...



foreningsfitness 

DIF
DGI

Mere om 2009-2010 foreningsfitness

DIF
DGI

Yderligere information

Hvis du vil vide mere om de muligheder, vi har beskrevet i denne folder, kan du klikke dig ind på:

- www.foreningsfitness.dk
- www.dgi.dk
- www.dif.dk

Administration

Foreningsfitness
Tietgensgade 65
1704 København V

Projektleder: Ruben Lundtoft
e-mail ruben.lundtoft@dgi.dk → tlf. 29 40 68 60

Projektmedarbejder: Christina Mia Paulsen
e-mail christina.mia.paulsen@dgi.dk → tlf. 79 40 49 04

Vi står bag:

Foreningsfitness er et fælles projekt, der er startet op i 2008 af Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI).