

Idræt | Motion | Samvær

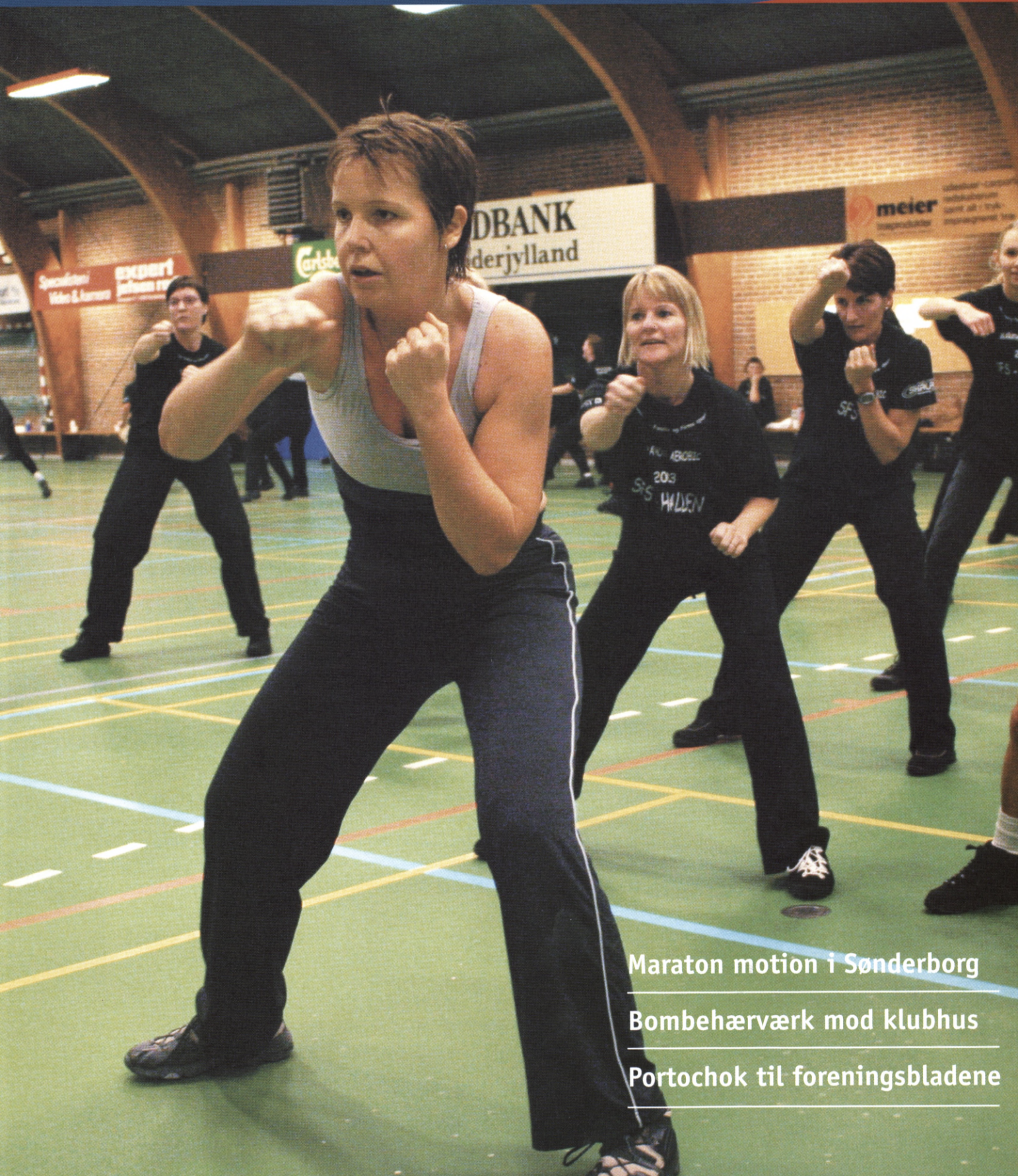
Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

1

Januar • 2004



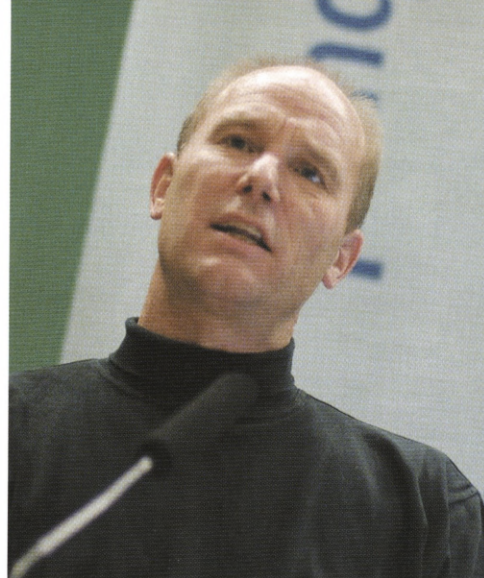
Maraton motion i Sønderborg

Bombehærværk mod klubhus

Portochok til foreningsbladene



Svære betingelser for det frivillige foreningsliv



Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF.

I Den borgerlige regering har for nylig »fejret« 2-års dagen for overtagelsen af regeringsmagten. Derfor er det - fra et idrætsligt synspunkt - på sin plads at se tilbage og vurdere, hvor meget lettere det er blevet at være frivillig leder i Danmark.

»Gør man regeringens idrætslige prioriteringer op set fra den lokale foreningsleders stol, er jeg ikke sikker på, at det er blevet nemmere at være frivillig leder«.

Med baggrund i regeringsgrundlagets vision om, at »nu skulle det være lettere at være frivillig leder«, gik kulturminister Brian

Mikkelsen i gang med arbejdet. For at rydde op i bureaukratiet nedsatte ministeren et såkaldt »Tæskehold« bl.a. bestående af repræsentanter fra idrætsorganisationerne.

Før »Tæskeholdet« blev etableret skete der to vigtige ting. Først lykkedes det at fjerne det forhadte »pøsecirkulære«. Denne afskaffelse var uden tvivl en lettelse for foreningslivet, der havde meget svært ved at forstå formålet med de kurser cirkulæret krævede gennemført.

Dernæst fjernede kulturministeren den såkaldte IPIP-pulje (Idrætspolitisk Idépulje). Igennem denne pulje kunne foreningerne søge om penge til alternative og eksperimenterende projekter.

Idrættens organisationer var ved IPIPs oprettelse med til at finansiere ordningen ved afgivelse af tipsmidler, men ved IPIPs nedlæggelse overgik disse 8 millioner kroner årligt til kulturministeriets kasse. Midlerne kunne ikke længere søges, men skulle anvendes til idrætten »efter samråd med idrættens organisationer« – et samråd der desværre aldrig har fundet sted!

Kort tid efter fjernelsen af IPIP-midlerne kom det næste chok – nemlig fjernelsen af Folkeoplysningslovens forsøgs- og opstartspulje – i daglig tale kaldet »5 % puljen« – hvor de lokale foreninger kunne hente økonomisk hjælp til nye tiltag.

»Tæskeholdet« tog herefter fat på den lange række af barrierer – der blev oplistet omkring 65 love, cirkulærer, regler og procedurer, der klart udgjorde problemfelter for foreningslivet.

Et af de problemfelter, som ønskedes afklaret politisk, var portopå foreningsblade. Netop dette problemfelt må betegnes som »Tæskeholdets« største succes(!), idet Færdselsstyrelsen i sommeren 2003 ændrede praksis, således at indbydelser, stillinger, omtale af kommende begivenheder m.m. blev betragtet som redaktionelt stof, hvilket gjorde, at klubblade m.v. kunne udsendes til nedsat portotakst.

Knap havde begejstringen lagt sig, før der blev lavet en aftale med Kommunernes Landsforening om selv at lade kommunerne afgøre, hvorvidt de vil etablere et Folkeoplysningsudvalg – en klar desavouering af brugerdemokratiet.

Herefter kom et nyt chok - fjernelsen af portotilskuddet – det samme tilskud, som regeringen mindre end 6 måneder før havde sikret foreningerne. Beslutningen vil for mange foreningers vedkommende betyde, at de i fremtiden må undvære et klubblad, da foreningerne vil opleve stigninger helt op til en fordobling af den nuværende portoudgift.

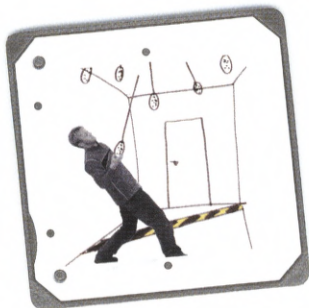
Gør man regeringens idrætslige prioriteringer op set fra den lokale foreningsleders stol, er jeg ikke sikker på, at det er blevet nemmere at være frivillig leder. Der skal nu løbes endnu stærkere for at fastholde foreningens nuværende driftsniveau eller skaffe midler til udvikling og forsøg på netop at gøre foreningen til den omstillingsparate og fleksible enhed, den selv samme regering også forventer i fremtiden.

Egentlig kunne det være sjovt, hvis der også blev tid til det man som frivillig leder oprindeligt sagde ja til – nemlig at gøre et stykke aktivt **idrætsarbejde!**



indhold

- 4 Portochok til foreningsbladene
- 5 Idrætten samarbejder om IT
- 6 Penge til motion på arbejdspladsen
- 7 Hvad vil mænd ha'?
- 8 Repræsentantskabsmøde 2003
- 9 Repræsentantskabsmøde 2003
- 10 Vi cykler til arbejde. Sus sommeren i møde
- 11 Inspiration til mere motion på virksomhederne
- 12 Ny livsstil. Et step frem mod et nyt liv
- 13 Fuldt hus til ny livsstilsklub
- 14 Bombehærværk mod klubhus
- 15
- 16 Sport, sundhed og lederkurser fra DFIF
- 17 Blev december måned for fed?
- 18 Åbne stævner i DFIF 2004
- 19 Giv din virksomhed et nytårsforsæt
- 20
- 21 Landet Rundt
- 22 Navne
- 23 Kort nyt
- 24 Maraton motion i Sønderborg



Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 23. februar 2004.

Portochok til foreningsblade

Nye posttakster betyder store ekstraregninger og serviceforringelse for foreningsbladene.



Efter den 1. marts stiger porto'en til det 3-dobbelte for langt de fleste foreningsblade.

Der er ikke mange firmaer der kan tillade sig at sætte priserne op til det 3-dobbelte samtidig med at forringe servicen overfor kunderne. Det er ikke desto mindre det Post Danmark gør den 1. marts 2004, når de nye posttakster for befording af blade og tidsskrifter træder i kraft.

Langt de fleste af foreningsbladene, dem med oplag under 3000 stk., skal efter den 1. marts betale det 3-dobbelte for at få bragt bladene ud med Post Danmark.

Færre udgivelser og sidetal

Sønderborg Familie og Firma Sport udgiver et medlemsblad 7 gange om året i et oplag på 2400 eksemplarer. Det har hittil kostet 1,91 kr. at udsende pr. stk. Efter den 1. marts er prisen pr. stk. 5,60 kr. Det er en stigning fra 32.000 kr. til 94.000 kr. i porto om året.

- Vi skal finde ca. 62.000 kr. på budgettet, og det kan vi ikke, siger redaktør i SFS, Lise Thorsen.

- Hvis vi skal skaffe pengene skal vi spørge repræsentantskabet på den næste generalforsamling, og jeg tvivler meget på, at de vil godkende en kontingentforhøjelse på mellem 25 og 30 kr. pr. medlem. Vi må prøve at finde andre måder at udsende bladet på, eller skære ned på antallet af udsendelser, siger Lise Thorsen.

Motionsklubben Amager udsender et blad til medlemmerne fire gange om året i et oplag på 200 stk. Når bladets oplag er under 1000 stk. skal det udsendes som økonomibrev, og det koster efter den 1.

marts 6,25 kr. Desuden skal bladet nu puttes i en kuvert og påsættes en label.

- Vi skal virkelig til at tænke på sidetallet i bladet, men foreløbig venter vi og ser tiden an, fordi vi mener, at det er vigtigt at vores medlemmer får bladet tilsendt på hjemmeadressen, siger Grete Kristensen fra Motionsklubben Amager.

Serviceforringelse

De nye regler for bladbefordring inddeler bladene i 3 grupper; magasinpost, maskinel magasinpost og sorteret maskinpost. Næsten alle foreningsbladene falder ind under de to første kategorier, og det betyder længere udbringningstid. Tidligere har Post Danmark betinget sig to arbejdsdage. Hvis bladet blev indleveret onsdag, så lå det ude hos modtageren senest fredag. Efter den 1. marts skal bladet indleveres mandag, for at være ude fredag i samme uge. Post Danmark tilbyder dog, mod betaling, at forkorte udbringelsestiden, men det vil forøge portoudgifterne yderligere. ■

Søg tilskud fra bladpuljen inden 31. januar

Foreningsblade kan søge om at få del i den bladpulje, som skal kompensere blade med et almenyttigt eller humanitært formål for de udgifter, de får ved portostøttens bortfald den 1. marts 2004. Puljen er på ca. 28 millioner kroner i 2004, hvor den gælder fra 1. marts. Herefter bliver den på ca. 34 millioner kroner om året. Puljen administreres af Biblio-

teksstyrelsen. Her er oprettet en særlig hjemmeside www.bs.dk/ bladpuljen, som indeholder udførlig information om kriterierne for tildeling af støtte og om, hvordan man søger.

Tilskud ydes kun efter ansøgning, som skal ske på et særligt skema, der findes på hjemmesiden. Skemaet kan også rekvireres fra Biblioteksstyrelsen.

Ansøgningsfristen er den 31. januar 2004.

DFIF opfordrer alle foreninger der udgiver medlemsblade at søge om tilskud, således at fordelingsudvalget får et så godt grundlag som muligt at fordele midlerne på. Yderligere information om bortfaldet af portostøtten og konsekvenserne heraf kan fås ved henvendelse til DFIF. ■

Idrætten samarbejder om IT

Idrættens organisationer, DIF, DGI og DFIF, går sammen om et pilotprojekt der skal afdække muligheden for et tættere samarbejde på IT-området.

▮ Pilotprojektet indeholder to dele. Dels et projekt der omfatter udviklingen af et fælles stævneafviklingsprogram i badminton, hvor der samarbejdes tæt med Danmarks Badminton Forbund. Det andet delprojekt skal undersøge mulighederne i SuperNova, samt muligheden for, at alle tre organisationer kobles på »idræts-systemet«, der er et system, som

DIF har udviklet til turneringsafvikling og resultatformidling. Her skal fodbold og badminton være testidrætsgrene.

Organisationerne vil med pilotprojektet afklare, om der er så store økonomiske og praktiske fordele ved samarbejdet, at det skal udvides til også at omfatte administrative systemer og andre idrætsgrene.

DFIF mener, at de krav der stilles til fremtidens IT-løsninger, når der kigges 3-5 år frem skal vurderes nøje og ikke nødvendigvis have nogen kobling til pilotprojekterne. Derfor fortsættes vedligeholdelse, support og uddannelse i SuperNova, mens der sideløbende forhandles og analyseres på fremtidens muligheder, oplyser DFIF's generalsekretær, Svend Møller. ▮

Trimguiden - ny motionsoversigt

Ny motionskalender - trimguiden – med oversigter over fællestræninger, serie-, etape- og motionsløb.

▮ Nu foreligger den 1. udgave af »trimguiden« der er en udførlig oversigt med arrangementer inden for løbe- og cyklemotion i Danmark og nu også fra Færøerne. Udgivelsen efterfølger den tidligere »TRIM-kalender«, som i mere end 25 år var motionistens foretrukne opslagsværk med oversigter over fællestræninger, serie-, etape- og motionsløb.

Desuden er der en samlet oversigt over kvinde- og børneløb. Efter oversigten over motionsløbene er der cyklemotionsløb. Bagerst i kalenderen er der en kalender og et notatark.

Med »trimguiden 2004« får den motionsglade dansker og færing en ny og forbedret oversigt med oplysninger om flere end 700 motionsarrangementer inkl. tid, sted, distance, tilmelding, gebyr, arrangør m.m.

Den trykte udgave, som er på 210 sider i A5-format, ledsages af en elektronisk udgave på www.trimguiden.dk, hvor oplysningerne holdes ajour og du hele tiden kan finde de seneste opdateringer, og hvor nye arrangementer »løbende« kommer til. Som arrangør kan du hele tiden tilmelde dine løb på hjemmesiden.

»trimguiden 2004« koster 60 kroner og sælges blandt andet i førende sportsforretninger og fra guidens sekretariat på telefon 79 40 40 90, fax 79 40 40 80 eller info@trimguiden.dk.

Bag udgivelsen står Dansk Atletik Forbund (DAF), Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), som efter lukningen af Danmarks TRIM-komité, er gået sammen om den eftertragtede oversigt. ▮



Klik ind på den elektroniske udgave www.trimguiden.dk



Penge til motion på jobbet

Forebyggelsesrådet i Frederiksborg Amt har sat en mio. kr. af til et to-årigt projekt, som skal få folk i udsatte erhverv til at dyrke en halv times motion om dagen på arbejdspladsen.

■ Sunde og raske medarbejdere er mere værd for virksomhederne, og derfor har forebyggelsesrådet i Frederiksborg Amt afsat en mio. kr. til at gøre en særlig indsats for udsatte arbejdsgrupper. De skal i løbet af de næste to år i gang med at dyrke en halv times motion om dagen på arbejdspladsen.

Det drejer sig om mennesker i højrisikoerhverv; chauffører, hjemmehjælpere, køkkenpersonale, rengøringsassistenter og medarbejdere med stillesiddende arbejde, som forebyggelsesrådet vil nå i projektet med motion på arbejdspladsen. De er nemlig i farezonen når det gælder nedslidning, men denne risiko vil kunne nedsættes væsent-

ligt med daglig motion.

Alle virksomheder i Frederiksborg Amt med mere end 25 ansatte vil om kort tid modtage en opfordring til at springe på motionsvognen, og få et tilbud om motion på arbejdspladsen. Det er DFIFs afdeling »Motion på Arbejdspladsen« (MpA) der skal stå for den praktiske afvikling af projektet, bl.a. med ansættelse af en projektmedarbejder med base i Hillerød, der skal stå for kontakten til virksomhederne i Frederiksborg Amt.

De inaktive skal aktiveres

I de senere år er der kommet mere fokus på sygefravær på arbejdspladserne, og gennem motion kan



Motion er et af midlerne til at nedbringe sygefraværet på arbejdspladserne og få gladere og mere tilføjede medarbejdere.

det lade sig gøre at nedbringe sygdom og fraværet betydeligt.

- Det handler om at få aktiveret de mest inaktive, og arbejdspladserne er i dag et af de mest meningsdannende steder, fordi folk tilbringer så meget af deres tid her. Derfor er det et godt forum til at øge bevidsthedsniveauet om vigtigheden af motion, siger konsulent Morten Bierbaum fra MpA, der oplyser, at de motionsmæssige aktiviteter på arbejdspladserne begynder til april. ■

TEKST. MORTEN BIERBAUM, KONSULENT, MPA.



Nye mål for MpA

Motion på Arbejdspladsen skal styrkes med instruktørteam, samarbejde med højskoler og oprettelse af ekspertgruppe.

■ Der er kommet et nyt ansigt i styregruppen for Motion på Arbejdspladsen – MpA. Det nye ansigt er dog ikke mere nyt, end at det er kendt af stort set alle i DFIF. Det er nemlig tidligere medlem af forbundsstyrelsen, Kurt Pedersen, der nu har sat sig for bordenden af MpAs styregruppe. Samtidig med formandskiftet er Knud Johansen og Peder Bisgaard trådt ud af styregruppen.

MpA er nu gået i gang med at vurdere, hvordan et instruktørteam kan uddannes på en eller flere Idrætshøjskoler. Endvidere arbejdes der på at skabe en ekstern ekspertgruppe under ledelse af Bengt Saltin, som skal komme med faglige indspark til MpA.

Styregruppen sætter i januar dagsordenen for de næste to års arbejde i MpA. På et visionsmøde vil det

bl.a. blive diskuteret, hvorledes MpA skal markedsføres. Desuden vil man diskutere hvilke amter og eventuelt kommuner, der næst efter Frederiksborg amt, skal have muligheden for at få tilknyttet en MpA medarbejder.

Et meget vigtigt punkt på visionsdagen bliver, at diskutere hvorledes det sikres, at samarbejdet med foreningerne bliver så optimalt som muligt. ■



Hvad vil mænd ha'?

Motion på arbejdspladsen skal være sjovt og lystbetonet hvis mændene skal motiveres til at bevæge sig.

Hvad interesserer mænd sig for, og hvad er det der kan »trigge« mænd til at blive aktive, når det handler om motion på arbejdspladsen?

Det spørgsmål har 3 kvindelige studerende fra Designskolen i Kolding, Line, Maria og Pernille, stillet sig selv - og 79 mænd med skærmarbejde på 3 arbejdspladser i Kolding - og de har også fundet svaret på, hvad mænd vil ha' for at blive aktive på arbejdspladsen.

Sjovt og lystbetonet

Hvis mænd skal motiveres til at få rørt sig i de små pauser der er i løbet af en arbejdsdag, skal tilbudet være sjovt og lystbetonet. Så hvis man vil have mænd til at løfte blikket fra computerskærmen og slippe musen, så skal aktiviteterne indeholde nogle af disse elementer:

- Opgaveløsning
- Konkurrence
- Rejser/eventyr
- Kvinder
- Teknik/udstyr
- Sammenhold

Et nyt område

De tre studerende fik stillet opgaven af Motion på Arbejdspladsen (MpA), der efterlyste nye og utraditionelle bud på, hvordan man får aktiveret mændene på arbejdspladsen med fokus på forebyggende øvelser.

- Det var et helt nyt område for os. Vi havde intet særligt kendskab til idrættens verden andet end på brugerniveau, så for os handlede det om at kigge helt utraditionelt på hvad der interesserer mænd, fortæller de 3 piger.

- Vi vil gerne have nogle bud på, hvad der skal til for at gøre den mandlige del af de ansatte interesserede i motion på arbejdspladsen. Og vi har med de tre pigers svar fået et rigtig godt udgangspunkt for at tænke utraditionelt for at få gang i mændene, siger konsulent i MpA, Bo Isaksen.

Forhindringsmidler og musemotion

De 3 piger peger på 4 temaer der kan motivere mænd til bevægelse på arbejdspladsen:

- 1) »Forhindringsmidler« i stedet for hjælpemidler; f.eks. hvor gaspatronen i kontorstolen er erstattet med en pumpe.
- 2) »Motionsbarometer«; hvor meget motion har man selv og kollegerne har lavet i løbet af dagen, og med en belønning når målet nås.
- 3) »Musemotion«; du skal slippe musen og udfordre en kollega til et sjovt spil over netværket med en ny slags »mus«, der skal rystes eller bevæges hurtigt.
- 4) Øvelser og opgaver på gangen eller kontoret med elementer af leg og bevægelse.

Drengerøve og soldaterleg

En aktivitet kunne være en »Danger Zone« på kontorgangen, hvor man skal hoppe op og fange en »håndgranat« der hænger ned fra loftet i en elastik. Man trækker den med tilbage så elastikken spændes, og sigter efter en skydeskive i loftet. Rammes skydeskivens midte, blinker den i 10 sekunder. Motivationen er at det handler om drengerøve og soldaterleg med fokus på oplevelse og humor, og aktiviteten giver bevægelse og koordination ved hop og styrke i armen. |



Line Dyrholm, Maria Kirk Mikkelsen og Pernille Nielsen fra Designskolen i Kolding ved hvad der skal til for at få mænd til at lave motion på arbejdspladsen.



Danger Zone. Træk håndgranaten ned og scor point.



Tak for kampen

Træskomanden og optimisten Kurt Petersen takkede af efter 20 år i styrelsen.

Han kom ind i styrelsen med træsko på – og gik ud af styrelsen med den samme fodbeklædning. Kurt Petersen blev valgt ind i styrelsen på repræsentantskabsmødet i Nyborg



En afslappet Kurt Petersen i hjemmet lige efter at han var blevet valgt ind i styrelsen i 1983.

i april 1983 som 42-årig, en relativ ung alder for et styrelsesmedlem i DFIF. I de 20 år Kurt Petersen har siddet som styrelsesmedlem, har han altid præget debatten og hans arbejde har været kendetegnet ved at han altid har været velforberedt, sagde Peder Bisgaard, da han på styrelsens vegne takkede Kurt for indsatsen.

Kurt Petersen forlader dog langt fra den centrale ledelse i DFIF. Kurt blev valgt til ny formand for styregruppen for Motion på Arbejdspladsen (MpA), efter at repræsentantskabet havde givet grønt lys for at oprette MpA som et 2-årigt projekt.

- Tiden går fantastisk hurtigt. Når jeg tænker tilbage til den 17. april 1983, hvor jeg erstattede Kaj Christensen i forbundsstyrelsen, har tiden fløjet af sted, sagde Kurt Petersen, idet han også takkede baglandet, hustruen Kirsten Petersen, der har bakket op hele vejen.

- Det er altid vemodigt at skulle sige farvel, og der skal rettes en stor



Kurt Petersen takkede for godt samarbejde i styrelsen og takkede også hustruen Kirsten Petersen for 100% opbakning.

tak til ledelsen og ansatte samt alle frivillige ledere. Fremtiden interesserer mig, og jeg er helt tryk ved at overlade roret til styrelseskollegerne. Held og lykke til Ragna og tillykke med valget og tak for kampen, sagde Kurt Petersen, og overrakte et maleri, »Universet«, malet af hans datter, til forbundsstyrelsen som tak for den tid, de har haft sammen.

Der er dog ingen tvivl om, at man stadigvæk vil se en del til Kurt Petersen. Han er som nævnt formand for styregruppen for MpA, og han sidder stadig i forbundets PR-gruppe. Samtidig sidder han i sport management i EFCS, og han har også lovet at hjælpe lidt til i historisk udvalg. █

Nye udvalg og nævn

Lovudvalget afløst af appeludvalg. DFIF opretter dopingnævn.

I forbindelse af indførelsen af den nye struktur fandt lovudvalget, at tiden var inde til at sige stop. Lovudvalget bestod af Bent Stendorf, Børge Petersen og Leif Ellegaard, der har siddet i udvalget i h.h.v. 27, 23 og 22 år. Lovudvalget blev afløst af et appeludvalg, og det består nu af forbundets advokat, Hans Henriksen, Nyborg, der blev valgt til formand for udvalget med 166 stemmer. Hans Henriksen

sidder i Nyborg Firma Sports bestyrelse, og har drevet advokatvirksomhed i Nyborg siden 1976. Som menige medlemmer valgtes med akklamation formanden for Fyns Amtskreds, Leif Sørensen, Odense og Svend Christensen, Morsø.

DFIF har nu også oprettet et dopingnævn. På repræsentantskabsmødet i København i 2001 vedtog forsamlingen at DFIF skulle have en dopingpolitik, og

den er nu også på plads. Som en direkte følge skal forbundet også have et dopingnævn, der skal behandle de sager der eventuelt kunne dukke op, hvis der bliver konstateret positive dopingtests i DFIF's foreninger. Repræsentantskabet valgte Jeppe Fogh, Nyborg med 160 stemmer, og som menige medlemmer valgtes Per Larsen, Dansk Politi Idræts Forbund og Jørgen Krog, Fakse med akklamation. █

Ny formand for styregruppen for MpA

Kurt Petersen valgt til formand for styregruppen for Motion på arbejdspladsen.

Repræsentantskabet vedtog med overvældende flertal at fortsætte satsningen med Motion på Arbejdspladsen, således at der er givet grønt lys for MpA for en to-årig periode, og man satser på at komme i gang med motion på arbejdspladsen i samarbejde med

9 amter. De store planer kræver projektstyring, og det er en erfarne projekt-mand der fik forsamlingens opbakning som formand for styregruppen.

Mødet udpegede også en ny styregruppe med Kurt Petersen, Slagelse som formand. Styregrup-

pens øvrige medlemmer er: Carsten Petersen, Århus, Hans Thomsen, København og Jørgen Pilegaard, Slagelse. Fra styrelsen er tilforordnet Ragna Knudsen, Ringkøbing. Ved formandsskiftet er Knud Johansen og Peder Bisgaard trådt ud af styregruppen. |



Den nye formand for styregruppen for MpA, Kurt Petersen, (nr. to fra højre). Fra venstre er det Hans Thomsen, Jørgen Pilegaard og til højre ses Carsten Petersen.



Nyt udvalg for Idræt & Motion. Fv. formand Axel Petersen, Max Holm, Birthe Jørgensen, Ole Toft, Preben Christensen, Erik Højland og Jørgen Pilegaard.

Nyt udvalg for Idræt & Motion

vitetsudvalget og Uddannelsesudvalget, har gået højt, og det var med spænding at man imødeså hvad repræsentantskabet sagde.

Forsamlingen lyttede til styrelsens indstilling, og den nye struktur blev vedtaget med 178 stemmer for og 14 imod. Forsamlingen bakkede også fuldt op om

styrelsens indstillinger til valg af medlemmer, og valgte derefter Axel Petersen, Horsens, til formandsposten for Idræt & Motion, og som udvalgsmedlemmer valgtes Jørgen Pilegaard, Slagelse, Preben Christensen, LTFU, Birthe Jørgensen, Hillerød og Jørgen Højland, Korsør. Max Holm, Told*Skat Fritid og Ole Toft, Aalborg, blev valgt som suppleanter. |

Det er ingen hemmelighed, at bølgerne omkring styrelsens forslag til en ny struktur for Idræt & Motion, der skal afløse Idrætsudvalget, Akti-

Årets Leder i DFIF

Palle Stenhøj Jørgensen fra Hillerød Firmasport blev Årets leder i DFIF.

Det var en stolt formand for DFIF, Peder Bisgaard, der kunne overrække hæderen som Årets leder i DFIF til en leder fra hans egen forening, Hillerød Firmasport. Palle Stenhøj Jørgensen har været med i firmasporten i Hillerød i 15 år, og han har formået både at markere sig som en dygtig leder både på lokalt plan og på landsplan i DFIF.

Palle fik hurtigt gjort hjertebarnet

dart til en af de mest aktive idrætsgrene i Hillerød Firmasport, og han har også virket som instruktør i dartsporten. Derfor var han et naturligt valg, da posten som formand for dartsektionen i DFIF blev ledig. Palles hjerte brænder også for IT, og han har været en af foregangsmændene bag DFIF's edb-program SuperNova. Palle er i det dag-



Palle Stenhøj Jørgensen med Agerbæks Æresskulptur, der er det synlige bevis på hæderen som Årets leder i DFIF 2003.

lige edb-programmør i Nova Nordisk, og er gift med Birthe Jørgensen, der i parentes bemærket sidder i DFIF's udvalg, Idræt & Motion. |



Sus sommeren i møde med ny energi



Tag cyklen til arbejde og vind en rejse til Kina. »Vi cykler til arbejde« kampagnen kører fra den 19. april til den 16. maj.

I Oven på vinteren trænger de fleste af os til at få batterierne ladet op. Når forårssolen skinner over cykelstierne, lyder startskuddet til den nye »Vi cykler til arbejde« kampagne. Snup cyklen og sus sommeren i møde – det giver dig nyt overskud og energi.

Måske kommer du ikke lige forbi Kina på vej til arbejde, men tager du cyklen, kan turen alligevel ende med en rejse til Riget i Midten. Hvis du samler et hold på 4-16 kolleger, kan I være med i den landsdækkende dyst »Vi cykler til arbejde«, som går ud på at samle

point ved at tage cyklen til arbejde. Jo flere dage man cykler, jo større chance har holdet for at vinde i lodtrækningen om rejser, cykler og andre flotte præmier.

På vej mod sommeren

Startskuddet til den syvende udgave af »Vi cykler til arbejde« kampagnen lyder al-

lerede 19. april. For jo tidligere på året man får gang i cykelhjulene, jo større er chancen for at få taljemalet og kondien i orden til badetøj, sommerferie og cykelture. »Vi cykler til arbejde« er en sjov måde at komme i form på, og så gavner det både miljøet og din egen sundhed, når du forbrænder kalorier fra sidebenene i stedet for benzin.

Den daglige dosis

30 minutters motion hver dag er de officielle anbefalinger. Men hvordan får man lige husket det – ikke bare en gang i mellem, men hver dag? Ved at tage cyklen til arbejde kan de fleste få dækket behovet for den lille daglige dosis fysisk aktivitet, der er så vigtig for helbredet. En cykeltur fra morgenstunden er en god vane, der sætter gang i blodomløbet. Og når du forbedrer din kondi, får du samtidig mere energi til andre ting: Det bliver lettere at tage trappen, at gøre rent, at lege med ungerne og at slå naboen i badminton.

Reglerne er enkle

Alle kan deltage i kampagnen, bare man bruger cyklen som led i transporten til og/eller fra arbejde.

I kan cykle hele vejen eller blot til toget eller bussen. Har I langt til arbejde, kan I også cykle den ene vej og så tage toget eller bussen den anden vej. Alle kombinationer er lige gode, bare I bruger cyklen.

Holdet skal sammenlagt cykle mindst halvdelen af de dage, I har været på arbejde i de fire uger, for at have gennemført kampagnen.

Få kollegerne med

Fortæl alle på arbejdspladsen om kampagnen. på www.vicykler.dk kan I finde en artikel, der er lige til at sætte i personalebladet eller lægge ud på intranettet i virksomheden. I kan også få plakater og foldere til at fordele på arbejdspladsen, så alle ser dem. Plakater og foldere kan bestilles på hjemmesiden eller pr. telefon eller mail.

Tilmelding

Tilmeldingsfristen er 1. april, og det koster 25 kr. pr. deltager på holdet. Kampagnen, der kører fra 19. april til 16. maj, arrangeres af Dansk Firmaidrætsforbund og Dansk Cyklist Forbund.

Information og tilmelding: www.vicykler.dk eller tlf.

33 32 31 21. |





Inspiration til mere motion

Inspiration til virksomheder der vil gøre en forskel, når det gælder medarbejdernes motion, sundhed og transportvaner

»Vi cykler til arbejde« er køreklar til sin 7. sæson. Derfor inviterer kampagnesekretariatet igen i år alle foreninger under Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) til at hjælpe med at sætte fokus på kampagnen i løbet af foråret. Hvis din forening bliver tilmeldt som samarbejdspartner giver DFIF som tidligere år et tilskud på kr. 4.000. Kampagnen kører i 2004 fra den 19. april til den 16. maj.

Hvad kan foreningerne gøre?

DFIF's foreninger kan gøre en væsentlig indsats for at få folk i sadlen. Vi har et stort netværk af kontakter på virksomheder i vores lokalområder. Vi skal bruge dette netværk til at inspirere virksomhederne og deres medarbejdere til at stille hold i »Vi cykler til arbejde« 2004. Via vores blade og mailinglister kan vi inspirere vores kontaktpersoner til at:

- lægge en artikel om »Vi cykler til arbejde« kampagnen på virksomhedens intranet (den kan downloades fra kampagnens hjemmeside)
- hænge kampagneplakater op og uddele kampagnefoldere (de kan rekvireres gratis hos kampagnesekretariatet)
- stille hold fra virksomheden.

Nyt i 2004: Inspiration til mere motion

I 2004 kommer sekretariatet med et nyt tiltag: »Vi cykler til arbejde - inspiration til mere motion«, der er et tilbud til virksomheder, der ønsker at gøre en forskel, når det gælder medarbejdernes motion,

sundhed og transportvaner. Målet er at få 300 større virksomheder til at deltage med aktiviteter for deres egne medarbejdere i løbet af de fire uger kampagnen varer.

En særlig folder »Vi cykler til arbejde - Inspiration til mere motion«, med idéer og inspirationsmateriale til interne konkurrencer og arrangementer udsendes til virksomheder, der vil sætte fokus på »Vi cykler til arbejde« i de fire kampagneuger.

DFIF kan inspirere til mere motion

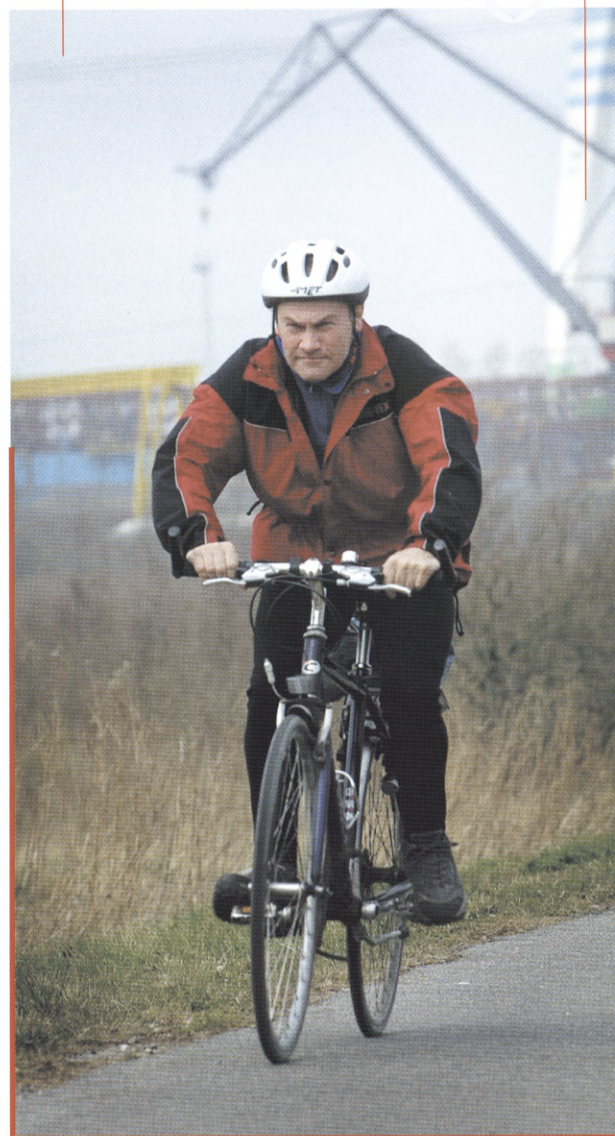
Omkring 1. februar 2004 modtager alle tilmeldte DFIF-foreninger folderen »Inspiration til mere motion«. Vi kan så i fred og ro kigge på materialet og overveje, om der er virksomheder i vores område, vi kunne tænke os at henvende os til.

Jeg vil gerne opfordre alle til at støtte op om dette nye tiltag. Det kan vi gøre ved enten selv at præsentere udvalgte virksomheder i vores lokalområde for idéen, eller ved at anbefale relevante virksomheder i lokalområdet, som sekretariatet bør kontakte.

Du kan finde mere information om »Inspiration til mere motion« på kampagnens hjemmeside for samarbejdspartnere, www.vicykler.dk/samarbejde.

Hold jer endelig ikke tilbage. Tilmeld din forening på 33 32 31 21 eller send en mail på vcta@dcf.dk. Kampagnesekretariatet håber at høre fra rigtig mange af vores foreninger. |

I 2004 vil Vi cykler til arbejde inspirere 300 store virksomheder til at lave interne cykelaktiviteter.



Læs mere om kampagnen på
www.vicykler.dk



Et stort skridt på vejen frem mod et nyt liv. Motionen og samværet i livsstilsklubben har givet Ella (th) et bedre helbred og mere selvtillid.

Et step frem mod et nyt liv

**Ella elsker den nye livsstilsklub.
Hun har tabt sig 15 kilo siden august.**

Det er ikke for meget sagt, at den nye livsstilsklub i Varde har givet Ella Larsen fra Hedestien et nyt liv. Siden klubbens start har Ella tabt sig 15 kilo.

- Det var tiltrængt og i øvrigt er det slet ikke nok endnu. Jeg vil gerne af med 20 kilo mere, og det tror jeg også på at jeg kan, for livsstilsklubben har virkelig vendt op og ned på min tilværelse, siger Ella Larsen, der dyrker vandgymnastik og almindelig gymnastik i livsstilsklubben.

Ud af en ond cirkel

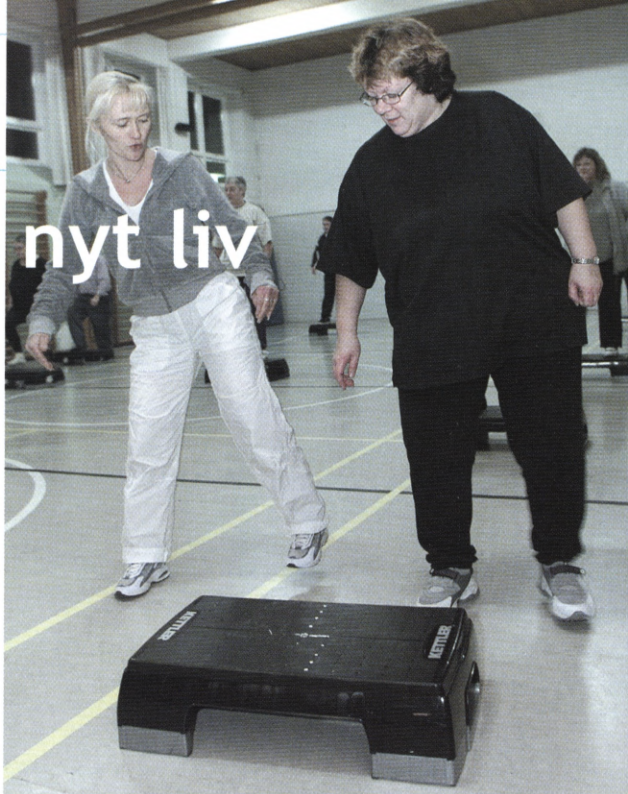
- Det er ikke alt på gulvet, jeg kan være med til, fordi jeg har et dår-

ligt knæ, men jeg kan i dag meget mere, end før jeg startede i livsstilsklubben. Jeg var kommet ind i en ond cirkel. Jeg havde dårligt knæ, men skulle tabe mig for at få et nyt. Det har jeg så gjort, og knæet har faktisk alene af den grund fået det bedre. Jeg har også fået meget mere selvtillid ved at være sammen med de andre i livsstilsklubben, som lige var det skub i den rigtige retning, som jeg havde brug for, fortæller en glad Ella Larsen.

I livsstilsklubben arbejder man med både kostoplægning og mo-

tion, og i Ellas tilfælde har det primært været motionen, der har gjort forskellen.

- Jeg levede også tidligere sundt, men det gav for lidt på vægten. Nu har jeg tabt mig foreløbig 15 kilo, og det er bare fedt. Jeg kan varmt anbefale opskriften til andre, siger Ella. |



Livsstilsklub flot fra start

Motion og sund livsstil. 30 medlemmer i den nye livsstilsklub i Varde.

Livsstilsklubben som FIVO (Firmaidræt i Varde og Omegn) har lanceret i Varde, er kommet rigtig godt fra start. 30 medlemmer møder trofast op mandag og torsdag aften hver uge. Livsstilsklubben holder til i gymnastiksalen og svømmehallen på Sct. Jacobi Skole og har Mona Hein som leder. Hun har netop været på kursus på Ebeltoft Kurcenter,

mens to andre instruktører, Anita Løbner og Mette Jepsen, har været på specielle aerobickurser.

- Livsstilsklubben er ikke en slankeklub, alligevel er der mange, der taber sig. Et af medlemmerne har siden 15. august tabt 15 kilo, fordi kostoplægning og motion også er opskriften på at tabe sig, siger formanden for FIVO Julius Ravn.

Motion for store og små

- Vi sørger for at lave en blanding af aerobic og gymnastik, så alle kan være med, både store og små, siger Anita Løbner, der er ved at uddanne sig til Keep Fit instruktør i DFIF.

- Det er vigtigt at deltagerne opdager, at man får ny energi ved at dyrke motion, men man skal også



start
start



Fuldt hus til ny livsstilsklub

Starten på den nye livsstilsklub i Aabenraa blev et tilløbsstykke.

Folkene fra Aabenraa Firma Idræt havde forventet mellem 30 og 40 interesserede til informationsaftenen i Aabenraa Svømme og Idrætscenter den 7. januar. I stedet dukkede der i alt 102 interesserede op, og man blev nødt til at flytte mødet til cafeteriaet.

- Det kom helt bag på os, at interessen var så stor. Det har været en kolossal oplevelse at være med til at starte livsstilsklubben i Aabenraa, og interessen, både i pressen og til første opstartsmøde har været overvældende, siger formanden for Aabenraa Firma Idræt,

Hans Jørgen Christensen.

Instruktøren i livsstilsklubben i Aabenraa er Mogens Hansen, der har et ophold i Ebeltoft Kurcenter som ballast, og som på 7 måneder tabte 50 kilo. Mogens Hansen var i TV 2's »Go'aften Danmark« i december måned, hvor han fortalte om sin kamp mod kiloene.

Der er klubaften med motionsgymnastik og vejning hver onsdag kl. 19 i Aabenraa Svømme og Idrætscenter, og folkene fra Aabenraa Firma Idræt var naturligvis også spændte på hvor mange der ville dukke op til den første klubaften.

- Det var med stor spænding at vi så frem til første »rigtige« aften med møde og motionsgymnastik. Der kom 58 så selvom et par stykker sendte afbud så er vi kommet fantastisk godt fra start. Med det engagement de ligger for dagen skal det blive spændende at følge, fortæller Hans Jørgen Christensen, der selv er medlem af livsstilsklubben.

- Det er min kone der siger at jeg skal. Lige nu står vægten på 107 kilo, og jeg skal gerne ned på de 90, siger Hans Jørgen Christensen med et stort smil. |

Motion er vigtig. Instruktør Anita Løbner herser hver torsdag med medlemmerne i Livsstilsklubben i Varde med en blanding af aerobic og gymnastik.



være indstillet på at leve sundt, hvis man vil have et vægttab.

Livsstilsklubben i Varde planlægger i det nye år et besøg i en livsstilsklub i Odense, ligesom man midt i februar får besøg af en international mavedanserinstruktør.

- Det er også en form for motion, og det er vigtigt for vores medlemmer, understreger Julius Ravn. |

Artiklerne om Livsstilsklubben i Varde har været bragt i Ugeavisen for Varde og Omegn 3. januar 2004.



Bombehærværk mod klubhus

Uheldig forening. To gange i december er der blevet øvet hærværk mod Fredericia Fag- og Firma Idrætsforbunds ejendom.

I - Det er træls - rigtig træls! To gange i december er der blevet øvet alvorligt hærværk mod Fredericia Fag- og Firma Idrætsforbunds ejendomme på Hannerup Engvej i Fredericia. Først blev der natten mellem den 19. og 20. december smidt en eller flere fem tommer krysantembomber ind i klubhuset med store skader til følge. Nytårsaftnen slog hærværksmændene til igen; denne gang ved at

sætte ild på et træskur ved siden af klubhuset. Nu sidder formanden, Karl Gustav Sørensen sammen med to af sine tro følgesvende, Poul Erik Andersen og Finn Rasmussen, og drikker en kop kaffe, inden de skal i gang med et større oprydningsarbejde.

Ingen fjender

- Det er både træls og surt, lyder det gang på gang fra Karl Gustav

Sørensen. Han er dybt skuffet over, at FFFIF åbenbart er blevet udset til at skulle lægge ryg til hærværk af den værste slags. Samtidig har han svært ved at forstå, hvad gerningsmændene vil opnå.

- Jeg kan ikke se, at vi har noget udestående med nogen, så det kan ikke være »fjender«, som er ude efter at skade os og vort arbejde. Tværtimod mener vi selv, at vi står som garant for, at vores ca. 4400



- Lige nu ser det en smule håbløst ud, men vi skal nok få ryddet op, så vore mange medlemmer fortsat kan få en positiv fritid i FFFIF, lyder det fra Poul Erik Andersen (tv), Karl Gustav Sørensen og Finn Rasmussen, som ikke helt har tabt modet.



»Bombehærværk mod klubhus«. Den spiseseddel fra Fredericia Dagblad fortæller sit tydelige sprog om, hvad der er sket med FFFIFs klubhus på Hannerup Engvej. Foreningens formand, Karl Gustav Sørensen, havde gerne været den spiseseddel foruden. Den blev en realitet, da en eller flere krysantembomber sprængte et par offentlige toiletter i tilknytning til klubhuset i luften.

medlemmer kan mødes og dyrke forskellige former for sport i et rekreativt område og under gode forhold. Netop derfor er det næsten ikke til at bære, at vi er blevet så hårdt ramt af hærværk, som det er tilfældet.

Siden 1951 har FFFIF holdt til på Hannerup Engvej, hvor frivillige gennem årene har brugt i tusindvis af frivillige timer på at skabe et ideelt sted for mange af fæstningebyens borgere. Rent klubhusmæssigt startede det med en ældre træbygning, men den er siden blevet skiftet ud og mange flere lokaler er kommet til. I dag råder foreningen over klublokaler, mødelokaler, masser af omklædningsrum, materialerum, etc. og – ikke at forglemme – offentlige toiletter.

Svært at sikre sig

Netop de offentlige toiletter spiller en central rolle, for det var her, en eller flere store krysantembomber blev sprængt få dage før jul. Resultatet fortæller sit tydelige sprog – at der har været tryk på i en sådan grad, at toiletter og rummet er blevet sprængt i stumper og stykker, og et tilstødende baderum har også lidt overlast. Taget har løftet sig og flere vægge har slået store revner, så der venter et stort oprydnings- og genopbygningsarbejde forude.

- Desværre er det ikke første gang, vores toiletter på bagsiden af klubhuset er blevet sprængt i luften. Det skete også i 2000, og det skulle vi måske have lært af. Men hvad skal vi gøre? Vi kan jo ikke lave hele vores klubhus om til Fort Knox, selv om vi er godt på vej; bl.a. med at få sat en gitterport i for at undgå indbrud, siger Karl Gustav Sørensen.

- Det skete giver os en form for afmagt. Vi kan intet stille op; blot konstatere, at der er folk i Fredericia, der vil noget andet, end vi vil i FFFIF. Vi vil give folk livskvalitet,

og det bruger vi i bestyrelsen masser af frivillige timer på. Så jeg indrømmer gerne, at hærværket her rammer os dybt, for det har intet med sund fornuft at gøre.

Påsat brand nytårsnat

Men det er ikke udelukkende klubhuset, der har fået skrammer. Det har et kun få år gammelt opbevaringsskur også. Nytårsnat opstod der brand i skuret og det i en sådan grad, at skuret i dag er ubrugeligt; kun ganske få ting kan bruges igen. Den samlede udgift ventes at løbe op i flere tusinde kr., og dem skal FFFIF's medlemmer selv betale af egen lomme, fordi skuret ikke er forsikret.

- Mens vi ikke hverken økonomisk eller håndværksmæssigt skal røre en finger ved de alvorlige skader, vort klubhus har lidt, fordi vores forsikringsselskab, Codan, omgående har taget over uden problemer, er situationen en anden med skuret. Skaderne på skuret er ikke dækket af forsikringen, men heldigvis dækker forsikringen skaderne på de materialer som blev opbevaret i skuret, fortæller Karl Gustav Sørensen, som roser forsikringsselskabet for den hurtige tilbagemelding på skaderne.

Fredericia-formanden opfordrer alle foreninger i DFIF til at få kigget deres forsikringer igennem én gang om året for at se, om de dækker alle værdier hvis uheldet er ude.

Karl Gustav Sørensen har været formand for FFFIF siden 1999, og det har været en begivenhedsrig periode: Den eftertragtede titel »Årets forening« i DFIF kom i hus i 2001, året efter kom titlen »Årets blad« til Fredericia, og i 2003 kan en ny titel tilføjes.

- Ingen af de øvrige foreninger under DFIF kan vist tage titlen »Årets uheldigste forening 2003« fra os, siger formanden med smil om læben som tegn på, at det gode humør ikke er forsvundet hos lederne i FFFIF. ■



Da den – eller de – store fem tomers krysantembomber sprang, gik det ikke alene udover de offentlige toiletter, mens også et af baderummene. Karl Gustav Sørensen forudser, at flere af murene skal skiftes ud. Det samme skal måske også taget, der har løftet sig af det voldsomme lufttryk.



Formanden for DFIF's petanqueudvalg og for det samme udvalg i FFFIF, Poul Erik Andersen, håber, at nogle af de mange originale petanque-kugler kan bruges igen. I det nedbrændte træskur lå der 24 originale sæt, som hver koster 700 kr.

2004

Sport, sundhed og lederkurser

Kurstilbud her og nu fra Dansk Firmaidrætsforbund

Fitness 1

Fitness 1 - motionscenter

Kurset henvender sig til personer, der ønsker at vide, hvordan man kommer i gang med at vejlede og instruere f.eks. foreningsmedlemmer eller kolleger i brugen af et motionscenter.

- * Korrekt brug af motionsmaskiner
- * Hvilke personer må benytte maskiner, og hvilke målgrupper skal man være forsigtige med?
- * Opbygning af træningsprogram for begyndere
- * Funktionel anatomi
- * Opvarmning
- * Sekvenstræning
- * Kredsløbstræning

Dato: 6. marts 2004

Sted: Ringkøbing

Pris: kr. 1.200

Foreningspris: kr. 1.200

Tilmelding:

senest den 6. februar 2004

Spinning 1

Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at tage en spinninguddannelse.

- * Korrekt spinning
- * Musikforståelse, takttælling, cueing
- * Undervisningspædagogik
- * Timeopbygning
- * Historie og udvikling
- * Kost, væske, forbrænding
- * Spinningniveau

Dato: 7. marts 2004

Sted: Kolding

Pris: kr. 1.200

Foreningspris: kr. 1.200

Tilmelding:

senest den 6. februar 2004

Bowling 1

Et kursus til dig, der ønsker en instruktøruddannelse i bowling.

- * Grundspil
- * Spilleregler
- * Sparespil
- * Fejlfinding

Dato: 2. - 4. april 2004

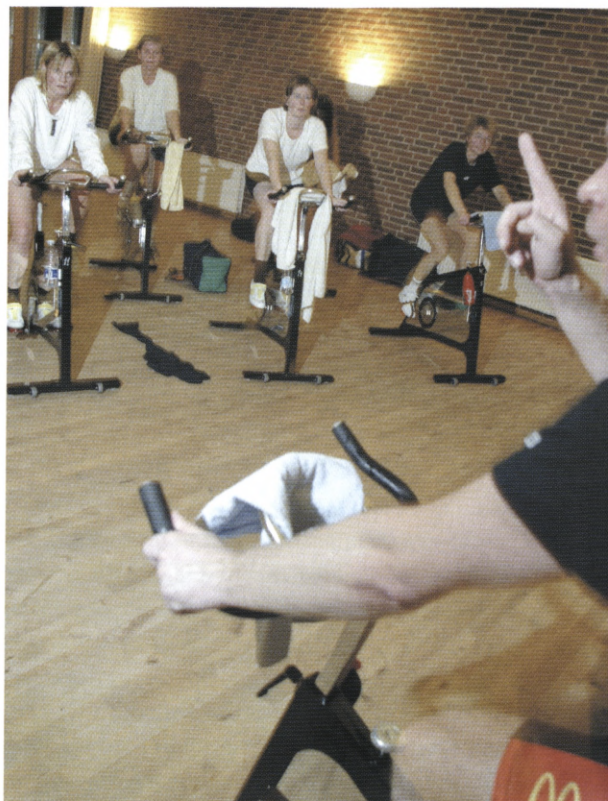
Sted: Middelfart

Pris: kr. 2.300

Foreningspris: kr. 1.100

Tilmelding:

senest den 20. februar 2004



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

DFIF Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg,
tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,
e-mail: jha@dfif.dk og www.dfif.dk

Hør mere om kurserne eller få DFIF's 32 siders uddannelseskatalog tilsendt gratis.

Kontakt DFIF's uddannelsessekretariat på 65 31 65 60, sekretær Helle Nielsen, mail hn@dfif.dk eller konsulent Jane Have Andersen, mail jha@dfif.dk



Blev december måned for fed?

- * Vil du have en ny livsstil?
- * Er du træt af at veje for meget?
- * Er du træt af alverdens slanketure?
- * Vil du have et aktivt, friskt og sundt liv blandt andre aktive og glade mennesker?

Så har Livsstilsklubben et tilbud til dig. Det koster så lidt og giver så meget.

- * Du får vejledning i, hvordan du laver sund og slankende mad.
- * Du får spændende madopskrifter.
- * Du får motion.
- * Du bliver vejlet og målt en gang om ugen.
- * Du får et netværk med andre, der også kæmper kampen mod de overflødige kilo.
- * Du får opfølgning, smil og opbakning.

Livsstilsklubben er for alle overvægtige, der er intet krav om tilknytning til et firma.

Livsstilsklubber i Danmark

Livsstilsklubben er et tilbud til alle overvægtige, der ønsker at tabe sig via omlægning af kost- og motionsvaner, og som gerne vil mødes med andre ligestillede i et aktivt og motiverende fællesskab omkring idræt, motion, undervisning og vejning. Der er Livsstilsklubber over hele landet.

Her finder du en livsstilsklub:

Livsstilsklub	Kontaktperson	Telefon	Mobil
Amager	Grethe Kristensen	32555332	-
Esbjerg	Flemming Poulsen	75129029	21483180
Frederikshavn	Joan Kristensen	98426357	40843153
Frederikshavn	Lisbeth Dørum	98438625	-
Haderslev	Kaj Frederichsen	74528124	-
Hillerød	Jo-Ann Rye Hansen	45818380	21650444
Holbæk	Jeanette Lund	46406892	22776813
København	Bodil Wissing	44924624	61694624
Køge	Birgitte Kongsfort	56634966	-
Nykøbing F.	Irene Jørgensen	54828711	-
Næstved	Hanne Vergmann	28765651	-
Odense	Tove Aagaard Rasmussen	63123438	-
Silkeborg	Marianne Hansen	26853505	-
Silkeborg	Simon Appel	26853505	-
Struer	Anita Jensen	97872054	30994390
Svendborg	Birgit Hoffmann	63565136	-
Sæby	Mette Frederiksen	96890990	-
Sønderborg	Helle Nørballe	74474772	30325305
Varde	Mona Hein	75224912	25214912
Vejle	Aase Pontoppidan	75720767	-
Viborg	Birthe Nielsen	86614344	29260086
Aabenraa	Nina Jepsen	74646364	28735413
Aabenraa	Mogens Hansen	28725536	-
Aalborg	Tina Clausen	98140101	72126270
Århus	Charlotte Lise	86140546	-

Velkommen til nye livsstilsklubber i Køge, Nykøbing Falster, Åbenrå, Haderslev og Sønderborg.

Livsstilsklubberne er blevet til i et samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund, Ebeltoft Kurcenter og Ubberup Højskole.



Yderligere informationer om Livsstilsklubber i Danmark fås hos konsulent Jane Have Andersen på tlf. 65 31 72 53 eller e-mail: jha@dfif.dk





Stævner 2004

Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2004

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
 Badminton					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	
Badmintonstævne	22. feb. 04	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74 61 83 94	
 Billard					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	
Albani Cup	22.-23. maj 04	Odense	Arne Christensen	66 10 99 67	1. maj 04
 Bowling					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	
Bowlingstævne	15. feb. 04	Sønderborg	Svend Christensen	74 43 78 02	
Knæk et æg	4. april 04	Svendborg	Bjarne Hansen	62 26 10 02	8. marts 04
 Indefodbold					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	
Fodboldstævne	15. feb. 04	Odense	Preben Grønborg	66 15 05 28	31. jan. 04
 Håndbold					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	
 Kegler					
Keglestævne	21.-22. feb. 04	Sønderborg	Laila S. Axelsen	22 52 64 47	
Keglestævne	3.-4. april 04	Aabenraa	Kira Nagott	74 63 20 02	
Keglestævne	24.-25. april 04	Nyborg	Bernt Larsen	65 31 68 55	14. april 04
Keglestævne	6.-7. nov. 04	Sønderborg	Laila S. Axelsen	22 52 64 47	
 Skydning					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	
Riffel og pistol	21.-22. feb. 04	Fredericia	Erik W. Petersen	7592 7269	7 feb. 04
Riffel 50 m	26. juni 04	Odense	Leif Sørensen	66 17 63 20	3. maj 04
Riffel 50 m	21.-22. aug. 04	Middelfart	Marianne Enemark	64 40 10 91	2. aug. 04
Riffel og pistol	14.-15. feb. 04	Haderslev		74 52 77 65	4. februar 04
riffel og pistol	6.-7. mar. 2004	Bov	Finn Nikolajsen	74 67 30 96	20. feb. 2004
 Motionsløb og marcher					
Forårstur ved		Fodslaw			
Christiansfeld	20.-21. mar. 2004	Haderslev	lispak@mail.dk	74 52 46 02	
Vestkystløbet	13. juni 04	Esbjerg			
 Volleyball					
Mixvolleyball	13. marts 04	Hobro	Leif Christensen	98 54 66 36	22. feb. 04

Få din forenings åbne stævne eller arrangement
med på DFIF's aktivitetskalender for sæsonen 2004.

Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, e-mail jt@dfif.dk
med oplysninger om tidspunkt, sidste frist for tilmelding,
arrangerende forening samt tlf. eller e-mail for kontaktperson.

Giv din virksomhed et nytårsforsæt - og spar penge!

Kom i gang med motion på arbejdspladsen og få glidere og mere tilfredse medarbejdere.



Motion på arbejdspladsen skaber trivsel og velvære. Kontakt MpA og få et bud på hvordan du kan indføre motion på din arbejdsplads.

I MpA (Motion på Arbejdspladsen) opfordrer jer til at komme i gang lige fra årsskiftet, så udgifterne til sygefravær mindskes og at der skabes større trivsel og velvære blandt medarbejderne. Indfør en aktiv motionspolitik på arbejdspladsen og få glidere og mere tilfredse medarbejdere.

30 min. om dagen

Det er vigtigt at motionere 30 minutter om dagen. I MpA's folder »Motionspolitik på danske arbejdspladser« kan I få konkrete anvisninger til etableringen af en motionspolitik på netop jeres arbejdsplads.

Brug tilbudet om at få præsenteret pusterumsd'er på arbejdspladsen. D'erne findes i 4 temaer med øvelser

for nakke og skuldre, med puls, for ryggen og med motionselastik. Eller vær allerede nu på forkant og få et uforpligtende tilbud på, hvordan vi kan gøre jeres sommerarrangement til en uforglemmelig oplevelse.

Kontakt motionskonsulenterne for råd og vejledning. Vi har stor erfaring med at integrere motionspolitik på danske virksomheder, og hjælper jer gerne igennem alle trin i processen lige fra idé til virkelighed.

Kontakt MpA på tlf. 6531 6560 og spørg efter Bo Isaksen, Morten Bierbaum eller Trine Andersen eller send en mail til mpa@dfif.dk

Læs mere om Motion på Arbejdspladsen på www.dfif.dk klik på Jobmotion. **I**

Ta' en pause!

SKI

Pusterumsøvelser

Ski

Æggestilling

Stil dig med ryggen op ad en væg eller en dør. Bøj i knæ og hofter, så de står i vinkel. Lad hele ryggen have kontakt med væggen og hold spændingen i lårene indtil du svyrrer til.

1.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Pusterumsøvelser

Ski

Stræk lårets bagside

Sving det ene ben op på en stol. Tæerne på standbenet peger lige frem, og knæene på begge ben er over benet og hold strakt.

«Sneflakke» kommer vrivlende. Skift derefter ben.

2.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Pusterumsøvelser

Ski

Klude-ski

Læg 2 klude på gulvet, sæt fødderne på og ski et par ture med ad gangen. Lad lådene glide over gulvet i gang og ved at skøjle dem skråt fremad og ud til siderne.

3.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Pusterumsøvelser

Ski

Twist

Twist med benene, så er du klar til en hurtig vending. Twist også en tur godt ned i knæene og op igen.

4.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Pusterumsøvelser

Ski

Fordel vægten

Hop langsomme hop fra det ene ben til det andet. Prøv eventuelt 2 hurtige hop fra ben til ben og et hvil på 3. hop, eksempelvis hop venstre - højre - venstre + pause og så videre.

5.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Pusterumsøvelser

Ski

Styrk låret

Sæt enden langt tilbage, som skal du sætte dig på en stol. Sørg for at underbenene står så vinkelret på underlaget som muligt - og så retur til stående stilling. Gentag øvelsen 15 gange.

6.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Pusterumsøvelser

Ski

Stræk lårets forside

Bøj det ene ben op, så hælen når endeballen. Pres hoften fremad uden at svaje i ryggen. Hold knæene sammen og mærk strækket på lårets forside. Hold strækket mens du ryster: et sne står urt og busk i skjule. Husk at skifte til modsat ben.

7.

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF Fyns Amt

Kom i ski go' form - og få et pusterum

www.motion-fyn.dk

Dansk Firmsidrætsforbund DFIF

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg · Tlf. 6531 6560 Fax 6530 1426 · E-mail dfif@dfif.dk · www.dfif.dk

FirmaMotion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha’ det godt”

At have et firmamotionsrum i virksomheden er en luksus, som flere og flere virksomheder og medarbejdere ikke vil være foruden.

Fordele taler for sig selv. Både for medarbejdere og virksomhed.

Velvære kommer indefra og ses og mærkes udenpå. Motion er den bedste kilde til bedre velvære og resultatet ses og mærkes efter få uger.

Med et firmamotionsrum i virksomheden får du mulighed for at få indpasset træningen i en travl hverdag f.eks. efter

arbejde når myldretrafikken er på sit højeste. Når du er færdig kan du køre hjem og ofte er du hjemme på samme tid, som du ellers ville have været. Bare friskere og gladere.

Med et firmamotionsrum får virksomhedens medarbejdere det bedre. Både med sig selv og hinanden.

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået.

Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

Pedan sørger for at oplevelsen af træningen bliver unik. Med det bedste udstyr på markedet hvor design, funktionalitet, effektivitet og sikkerhed går op i en højere enhed, dækker Pedan's udstyr ethvert træningsbehov du måtte have, lige fra kredsløbstræning til styrketræning.

Virksomheden skaber rammerne. Pedan giver mulighederne - men i sidste ende er det dig, der skaber resultaterne.

TECHNOGYM

The Wellness Company™

PEDAN A/S

- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE
Tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk



Landet rundt

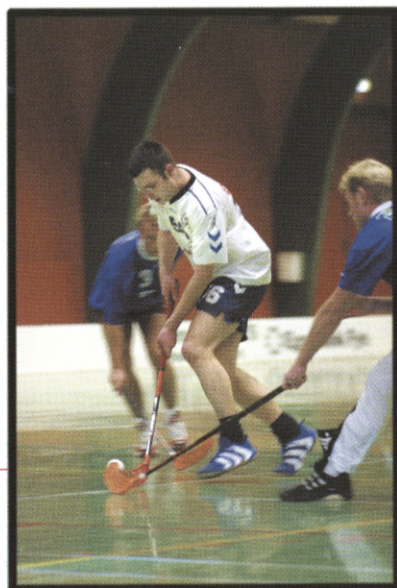
Farsø. 10 års jubilæum

Farsø Firma & Familieidræt har fejret 10 års jubilæum den 22. november 2003. I starten var det bowlingturneringen, der trak medlemmer til, og i dag tæller den afdeling ikke færre end 836 spillere. I 1994 startede man motionscykelkampagnen Tour de Pedal, og i 2003 kom Farsø ind på en 10. plads blandt 44 deltagende byer med 1074 cykelture. I 1997 kom petanque på programmet, og der er i dag 85 spillere, der dyrker det drilske franske kuglespil. I jubilæumsåret arbejder bestyrelsen ihærdigt på at søsætte et nyt projekt i Dronning Ingrid Hallerne med arbejdstitlen Motion og Kultur, hvor man kombinerer kulturelle oplevelser med motion og aktiviteter. |

Vordingborg. Kredstræf som 3-kamp

I samarbejde med Vordingborg Firma Sport indbyder Storstrøms Amtskreds under DFIF firmaklubber og andre til amtskredsens firmatræf som 3-kamp lørdag den 3. april 2004 i Vordingborg. Det er det 14. arrangement i rækken. Det er igen de populære aktiviteter: floorball, skydning og tæppecurling, der danner ramme om det populære arrangement. Firmatræffet afvikles i Iselinge-hallens lokaler beliggende på Chr. Richardtsvej. Yderligere informationer hos: Leif Rasmussen, Næstved på tlf. 55 73 20 85, e-mail adresse: naestved@dfif.dk eller Ingolf Petersen, Vordingborg på tlf. 55 37 26 44, e-mail adresse: vordingborg@dfif.dk |

Floorball er en af de populære aktiviteter der skal dystes i ved 3-kamp stævnet i Vordingborg.



Fakse. Første dopingtest i firmaidrætten

Den 8. december 2003 blev der for første gang foretaget dopingtest i en forening under DFIF. Testen blev foretaget i Fakse Idræt & Fritid, hvor der er et meget aktivt træningsmiljø i motionscentret. Resultatet forelå lige efter nytår, og der blev ikke fundet nogen positive prøver.

- Vi fik 4 aktive udtaget til test. Der var ingen der blev testet positiv, og det havde vi for øvrigt heller ikke forventet, siger formanden for Fakse Idræt & Fritid, Jørgen Krog, der selv er aktiv styrkeløfter og som har været foregangsmand for at indføre en dopingpolitik i DFIF.

- Vi finder det vigtigt at have en klar holdning til problemet, og på den måde signalere overfor de unge, at doping er farligt, og at det ikke tolereres. Det er vigtigt, at man ikke forsøger at marginalisere dopingproblemet, men erkender, at der kan forekomme doping i alle træningsmiljøer, siger Jørgen Krog. På DFIF's repræsentantskabsmøde i november 2003 blev der nedsat et dopingnævn i forbundet, og de sidste brikker i dopingpolitikken er faldet på plads. Jørgen Krog blev således valgt ind i forbundets dopingnævn, som skal tage sig af eventuelle dopingsager. |

Næstved. Ind på kasernen

Næstved Firma Sport har lagt billet ind på at overtage Garderhusarkasernens gymnastiksal i Næstved. Foreningen har sendt en foreløbig skitse til renovering til Næstved Kommune, og håber på at indlede forhandlinger om vilkår og økonomi snarest muligt. Forslaget til renovering løber op i 3-4 mio. kr. og omfatter blandt andet nye badefaciliteter, multisal, gymnastiksal og opholdsrum, oplyser formanden for Næstved Firma Sport, Leif Rasmussen.

- Vores mål er at samle de fleste af vore aktiviteter på kasernen. Vi ser gerne et aktivitetscenter, som også kan benyttes af dem, der flytter ud i de nye boliger på kasernen, siger Leif Rasmussen. |

Esbjerg. Vil af med EFI-hallerne

Esbjerg Firmaidræt (EFI) vil gerne koncentrere sig om det sportslige i stedet for om driften af de to firmaidrætshaller i Veldtofte. Derfor har EFI gennem de seneste syv år jævnligt holdt møder med Esbjerg Kommune for at få kommunen til at overtage hallerne. Sagen har været behandlet på et møde i Børne- og Kulturudvalget i Esbjerg Kommune i starten af januar måned, men her kom der ingen afklaring af sagen, men EFI er dog blevet lovet et svar inden sommerferien. Ifølge udvalgsformand Knud Jager Andersen (SF) er der interesse i udvalget for at overtage hallerne. Det kræver dog, at kommunen har penge til det. |

Odder. 25 års jubilæum

Odder Firmaidræt har fejret 25 års jubilæum torsdag den 11. december 2003. Dagen blev markeret med en reception i lokalerne på Bisgårdsvej i Odder, hvor bestyrelsen var værter for vådt og tørt. |



Nyt om navne

25 års jubilæum

Et 25 års jubilæum som frivillig leder er ikke usædvanligt i firmaidrætten, men et sølvbryllup med firmaidrætten som ansat, er ikke hverdagskost. Forbundskonsulent i DFIF, **Jørgen Rasmussen** kunne den 1. januar 2004 se tilbage på 25 års ansættelse som konsulent i forbundet, og den begivenhed var der

mange der ville fejre med ham. Ved en meget velbesøgt reception på Jørgen Rasmussens hjemmebane, i Fladsåhallen tæt ved hjemmet i Pederstrup, mødte over 130 foreningsledere, kolleger, samarbejdspartnere, venner og bekendte fra mange år i idrættens tjeneste op, for at hilse på. Jørgen Rasmussen var den første konsulent i DFIF, og samtidig med jobbet som konsulent, skulle Jørgen også bestride redaktørposten af forbundets medlemsblad, Firmaidræt. Jørgen var redaktør i 7 år, og bladet nyder stadigvæk gavn af Jørgens evner som skribent og fotograf, når han sender reportager og indlæg ind for arrangementer rundt om i landet, og var også med til at afvikle de første bladkurser i forbundet. Han sidder også med i panelet når bladredaktørerne samles til redaktørtræf og kårer Årets blad i forbundet, og Jørgen var naturligvis også med i den redaktionsgruppe, der op til forbundets 50 års jubilæum i 1996 sendte et jubilæumsskrift på gaden. Ellers er det DFIFs foreninger øst for Storebælt der nyder godt af Jørgens store erfaring og rådgivning omkring foreningsspørgsmål, ikke mindst når det handler om forholdet til kommunale eller amtskommunale myndigheder. █

Årets leder i Esbjerg Firmaidræt

Flemming Poulsen, leder af livsstilsklubben i Esbjerg, er blevet udnævnt til Årets leder 2003 i Esbjerg Firmaidræt. Flemming Poulsen blev et kendt ansigt i DFIF's livsstilsklubber, da han sammen med **Klaus Olsen**, livsstils-konsulent fra Ebeltoft Kurcenter i sommerferien 2003 på 14 dage cyklede rundt og besøgte 12 livsstilsklubber i hele Danmark, en tur på i alt 1223 km. █

Farvel til en formandspost

Selv om formanden for Grindsted Firma Idræt, **Anders Schultz**, sædvanligvis er i god form, har han erkendt, at 3 formandsposter i GFI er for meget af det gode. Anders har ved årsskiftet sagt farvel til formandsposten for motionsløbet under GFI, og det er i stedet **Børge Nymand** der har overtaget chefstolen for motionsløbet. Fremover vil Anders koncentrere sig om formandsposten i GFI og formandshvervet for Engsløbet. █

Sundhedspris til sportschef

Kirstine Langagergaard, sportschef i Aalborg Senior Sport »Ud af røret«, har modtaget Danica Pensions Sundhedspris. Prisen, der er på 25.000 gode danske kr., blev overrakt den 3. december 2003 af Nordjyllands amtsborgmester Orla Hav, og med det kontante skulderklap fulgte også et litografi af kunstneren Jens Jørgen Thorsen. Kirstine fik prisen for sit store arbejde for at styrke sundheden for borgerne i Nordjylland. Det seneste motionsinitiativ fra sportschefen er stavgang, der har fået en enorm succes i det nordjyske. Firmaidræt siger også tillykke med hæderen. █

Ny forretningsfører i FKBU

Poul Munk, tidligere formand for Danske Jernbanes Fritidsforbund, er tiltrådt som forretningsfører for FKBU (Firma-klubbernes Boldspil Union). Det er en erfaren firmaidrætsmand som den store københavnske union har ansat, idet Poul startede som sektionsleder i Hovedstadens Jernbaneidræt før end han i perioden fra 1989-2001 sad som formand for Dansk Jernbaners Fritidsforbund. █



Poul Munk har gjort fritidsinteressen til sit erhverv med ansættelse som forretningsfører for FKBU.

Nye unge folk i DUF

På Dansk Ungdoms Fællesråds delegeretmøde i december i Nyborg har valgt ny formand og næstformand. Ny formand blev 25-årige Jeppe Bruus Christensen. Den nye formand er valgt for Danmarks Socialdemokratiske Ungdom (DSU), og har desuden været aktiv i Danske Baptisternes Spejderkorps. Ny næstformand er 31-årige Dorthe Bébe, der sidder i KFUM-Spejdernes hovedbestyrelse. █

En stor tak til alle

Da det er mig umuligt at takke hver enkelt, der har repræsenteret de mange gaver jeg fik i forbindelse med mit 25-års jubilæum som konsulent i DFIF, vil jeg gerne på denne måde sige tak til alle for både gaver, besøg, breve, mail, taler og telefonopring. Det var en dejlig dag, som altid vil stå som et varigt minde. Endnu engang hjertelig tak til alle. █

Med venlig hilsen, Jørgen Rasmussen, forbundskonsulent, DFIF.



Jørgen Rasmussen, 25 år i DFIF, her sammen med Mie Svarre, nød dagen og de mange gæster ved receptionen.



Kort nyt

Befordringssatser 2004

Ligningsrådet har nu fastsat kilometersatsen for fradrag for befordring mellem hjem og arbejdsplads i indkomståret 2004.

- 0 – 24 km inkl. Intet fradrag
 - 25 – 100 km. inkl. 1,62 kr. pr. km
 - over 100 km 0,81 kr. pr. km
- Satserne for udbetaling af skattefri godtgørelse til dækning af udgifter ved benyttelse af egen bil til erhvervmæssig kørsel (med virkning fra 1. januar 2004):
- kørsel til og med 20.000 km årligt 2,98 kr. pr. km
 - kørsel ud over 20.000 km årligt 1,62 kr. pr. km

Ved benyttelse af egen cykel, knallert eller EU-knallert til erhvervmæssig kørsel er den skattefri godtgørelse uændret fastsat til 0,40 kr. pr. km. |

Adresseændring skal ikke længere registreres

Justitsministeriet har meddelt Skytteforeningernes Våbenregistrering, at adresseændringer ikke længere skal registreres. Denne ændring vedrører kun de situationer, hvor der skiftes adresse uden skift af forening.

Skifter skytten forening, skal der fortsat ske omregistrering, idet det jo er skyttens forening, der har ansvaret for registreringen og kontrollen af våbnene samt kontrollen af skyttens egnethed til at have våben.

Politiets ændrede holdning skyldes, at alle våbenoplysninger fremover ligger i politiets centrale register, som alle politikredse kan trække på. |

DM stævner vinter 2004

Invitationerne til DM stævnerne i marts 2004 er udsendt til kredse og foreninger. Tilmeldingen skal ske på de af DFIF udarbejdede tilmeldingsblanketter, eller ved

elektronisk tilmelding (med kopi af tilmeldingerne til kredsen), og skal fremsendes gennem egen forening. Bemærk at sidste frist for tilmelding er den 10. februar 2004.

Man kan tilmelde sig online på DFIF hjemmeside www.dff.dk Klik på »Idræt«. Login og password fås ved henvendelse til din foreningsformand.

DM stævnerne afvikles den 13.-14. marts hvor der spilles volleyball i Fredericia og dart i Tønder.

Den 20.-21. marts drager pistol- og rifskytterne til Silkeborg, der skal spilles indefodbold i Aalborg, keglespillerne samles i Fredericia, og i Odense går det løs med billard- og bordtennisspillerne der sammen med bowlingfolket skal dyste om æren og pokalerne.

Den sidste weekend i marts, den 27.-28., samles håndboldspillerne i Sønderborg og badmintonspillerne i DFIF skal svede på badmintonbanerne i Svendborg og omegn. |

Ny termin for Firmaidrætsfestival 2005

Efter forhandling med arrangørerne i Aalborg har DFIF's styrelse valgt at flytte terminen for Firmaidrætsfestivalen i 2005 til den 2.-4. september.

Beslutningen er taget på baggrund af, at den først valgte termin, den 24.-26. juni, nu ligger inde i skolernes sommerferie i 2005, fordi Undervisningsministeriet har rykket starten på skoleferien én uge frem.

Styrelsen har valgt ikke at rykke terminen med frem, da Firmaidrætsfestivalen så ville kollidere med afviklingen af Euro Sports Festivalen i Clermont Ferrand i Frankrig den 16.-19. juni 2005.

Valget af den nye termin giver samtidig kredsen mulighed for at afvikle DM kvalifikationsstævner i juni måned 2005. |



Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26

Ekspedition:

Man.-torsdag kl. 8.00-15.30.
Fredag kl. 8.00-15.00.

Generalsekretær

Jan Knudsen
Cedervænget 14
5700 Svendborg
Tlf. 6222 5733
Mobiltlf. 4013 8733
E-mail: sm@dff.dk

Aktivitetskonsulent:

Jan Knudsen
Westermansvej 15
5230 Odense M
Tlf. 6591 0803
Fax. 6591 0803
Mobiltlf: 4045 7860
E-mail: au.jan@dff.dk

Styrelsen:

Formand Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Tlf. 4826 9643
Fax. 4824 9643
Mobiltlf. 2445 3015
E-mail: bis@dff.dk

MpA konsulenter:

Bo Isaksen
Vestergade 3
5881 Skårup
Tlf. 6223 1433
E-mail: au.bo@dff.dk

Næstformand

Jørn Godt
Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 7557 2322
Mobiltlf. 4091 4274
E-mail: jgo@dff.dk

Morten Bierbaum

Stakdelen 95
5220 Odense SØ
Mobiltlf. 2164 6646
E-mail: mb@dff.dk

Idrætskonsulent

Anette Hvidtfeldt
Læssøegade 135
5230 Odense M
Tlf. 6619 1936
Mobiltlf. 2423 7525
e-mail: hv@dff.dk

Tonny B. Andersen

Løvetandsvej 73
8870 Langaa
Tlf. 8646 7104
Fax. 8646 7114
Mobiltlf. 2081 7252
E-mail: tba@dff.dk

PR- og informationskonsulent:

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 6531 8220
Mobil: 2329 8067
E-mail: jesper@dff.dk

Foreningskonsulenter:

Jørgen Rasmussen
Lovvej 10, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 5576 1635
Fax. 5576 0335
Mobiltlf. 2142 1635
E-mail: jr@dff.dk

Adm.chef

Jan Steffensen
Ærtækilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 6447 3317
Fax. 6447 3387
Mobiltlf. 4033 9920
E-mail: jst@dff.dk

Sannie Kalkerup

Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 5932 8384
Fax. 5932 8441
Mobiltlf. 4045 7863
E-mail: sk@dff.dk

Redaktør

John Thrane
Capellavænget 12
5210 Odense NV
Tlf. 6616 0888
Mobiltlf. 2045 5502
E-mail: jt@dff.dk

Jan Rask
Fåborgvej 28A
5762 Vester Skerninge
Tlf. 6224 1101
Mobiltlf. 2029 1822
E-mail: jan.rask@dff.dk

Uddannelseskonsulent

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 7463 2515
Fax. 7463 2514
Mobiltlf. 4045 7864
E-mail: tl@dff.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 9851 0101
Fax. 9852 0235
Mobiltlf. 4033 9832
E-mail: jg@dff.dk

IT-chef

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 4016 8560
E-mail: lb@dff.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 9851 0101
Fax. 9852 0235
Mobiltlf. 4033 9832
E-mail: jg@dff.dk

TEKST OG FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.



Spinning-folket svedte bravt på cyklerne til 3 timers maraton-spinning



Man går lidt ekstra til den, når vi er mange til at motivere hinanden, siger aerobic-folkene.



Instruktør Elin Brun fra Herning havde det varmt i nissekostumet.

Maraton motion i Sønderborg

Julekalorierne svedes ud med aerobic og spinning i Sønderborg.

»Pyh-ha. Det er hårdt oven på julemaden!« Susanne Schurter fra Sønderborg puster ud på bænken efter den første del af maraton-aerobic julestævnet den 28. december i SFS-hallen. Susanne går til aerobic én gang om ugen i SFS-hallen, og hun har været med hver gang til juleaerobic i Sønderborg Familie og Firma Sport (SFS).

Det er 6. gang at aerobicafdelingen i Sønderborg med Ole Galthen i spidsen arrangerer maraton-aerobic, og denne søndag eftermiddag er der samlet ikke færre end 130 kvinder og nogle få mænd, der knokler for at få syndsforladelse for julebordets glæder.

Også for de uøvede

Der er tre instruktører på, og hallen bølger i takt til julemelodierne der banker ud af højtalere. Maratonstævnet varer 3 timer, og er tilrettelagt så alle kan være med.

- Det er rigtig skægt for vi prøver noget andet end vi er vant til, siger Karin Jacobsen, der går til aerobic en gang om ugen i SFS.

- 3 timer er mere end det dobbelte af det vi er vant til, så det er hårdt for knæene, men instruktørerne er gode til at få os med, og når vi er mange i hallen, motiverer

vi også hinanden til at gå lidt ekstra til den, siger Karin.

- Vi sørger for at øvelserne er tilpasset så både de øvede og de mindre øvede kan få noget ud af det siger Ole Galthen, der sammen med Elin Brun fra Herning og Britt Olsen fra Haderslev er instruktør.

Brugte ben

Inde i den flotte Multihal er der også gang i benene. I SFS har man flere spinning-hold, og man har koblet sig på maraton stævnet, med en gang maraton-spinning. Alle 25 cykler er optaget, og der bliver svedt bravt i takt med, at instruktørerne afløser hinanden.

- Benene er efterhånden ved at være godt brugte, men det føles faktisk ikke som om at vi har været i gang i over to timer, siger Monika Jørgensen, der går til spinning en gang om ugen.

- Det er samværet og musikken der trækker, og så er det ikke så svært at finde ud af som aerobic. Det betyder også meget, at vi har så dygtige instruktører, som er gode til at finde musik og lave nogle varierede programmer, siger Monika drikkedunken fyldes op til den sidste time på spinning-cyklen. |