

idræt | motion | samvær

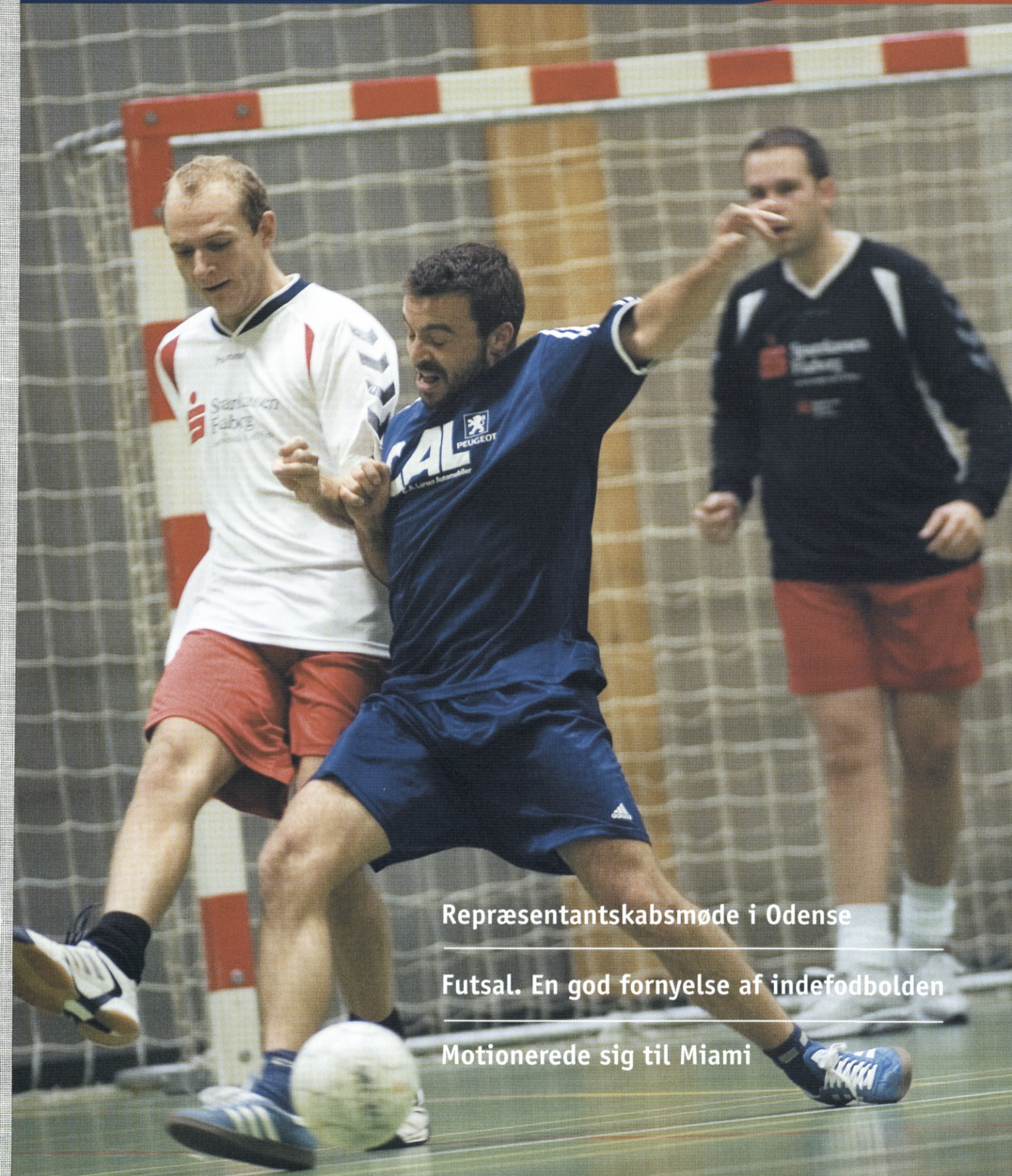
# Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

10

Nov/dec. • 2005



Repræsentantskabsmøde i Odense

Futsal. En god fornyelse af indendørsbolden

Motionerede sig til Miami



# Et idrætsforbund på ret kurs



Peder Bisgaard,  
forbundsformand, DFIF.

Vi vil arbejde for, at kommunerne ved etableringen af nye større arbejdspladser kræver, at disse har en nedfældet motionspolitik

År 2005 er ved at nærme sig sin afslutning – et år der på mange måder har været forrygende og uforudsigeligt, men også et år, der igen har været præget af mange nye tiltag i firmaidrætten – tiltag der viser, at Dansk Firmaidrætsforbund er et idrætsforbund i rivende udvikling.

Vi har netop overstået vort Repræsentantskabsmøde, hvor 300 delegerede var med til at afstikke kursen for de næste år. Inden styrelsens beretning bekræftede forbundsformand Dennis Kristensen fra Fag og Arbejde (FOA) med sit oplæg, at DFIF har været forud for sin tid med vore krav om motion på arbejdspladsen, motionsansvarlige sammesteds samt nedskrevne motionspolitikker på de danske arbejdspladser.

Dennis Kristensen, der også er formand for Kommunale Tjenestemænd- og Overenskomstansatte (KTO), gik endda skridtet videre. Retten til motion på arbejdspladsen bør være en del af de fremtidige overenskomster, lød det fra en af de mest markante frontfigurer i dansk fagbevægelse.

De første skridt er dermed taget i forhold til at DFIF fremover, i endnu højere grad end i dag, kan høste frugterne af vort arbejde med at integrere motionsløsninger i medarbejdernes hverdag. Dennis Kristensens forslag lyder som sød musik i vore ører – det vil virkelig være noget, der batter for den danske folkesundhed!

Vi vil arbejde for, at kommunerne ved etableringen af nye større ar-

bejdspladser kræver, at disse har en nedfældet motionspolitik. Arbejdspladserne er DFIF's målgruppe og det er os, der har erfaringerne gennem et mangeårigt arbejde med motion på arbejdspladsen. Derfor skal vi helt klart være førsteudbyder på dette marked - ikke mindst set i forhold til de muligheder, der ligger i den nye kommunale struktur, som giver kommunerne nye kompetencer på sundhedsområdet.

Om den udeblevne debat på Repræsentantskabsmødet om styrelsens beretning var et tegn på tilfredshed hele vejen rundt eller om det skyldes andre årsager, må stå hen i det uvisse. Men styrelsen tolker det i hvert fald som et klart positivt signal til den linje og de planer, som vi har lagt for fremtiden. Vi glæder os over den flotte opbakning bag fremtidens MpA og bag det nye Kommunikationsudvalg.

Debat kom der til gengæld under drøftelsen om fri tilmelding til DM-stævnerne. Debatten bar præg af, at DM-stævnerne oser af tradition og konservatisme. Resultatet blev en afskaffelse af kvalifikationen til DM-stævnerne i et forsøg på at få større og bedre stævner i fremtiden. At en sådan beslutning ikke er helt ligetil, var den til tider følelsesladede debat et godt tegn på. Derfor er det også vigtigt, at Idræt & Motion lægger stor vægt på at medtage de mange gode betragtninger fra debatten, når de endelige regler skal udformes.

Med disse ord vil jeg ønske Jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår! █





## INDHOLD

- 4 | FÆLLES FRONT I DOPINGKAMPEN
- 5 | MOTIONEREDE SIG TIL MIAMI
- 6 | STYRELSENS BERETNING. START PÅ EN NY EPOKE
- 7
- 8 | MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN I FASTE RAMMER
- 9 | FRI TILMELDING TIL DM-STÆVNERNE
- 10 | ÅRETS HÆDERSBEVISNINGER I DFIF
- 11 | MOTION IND I OVERENSKOMSTEN
- 12 | FMI-KONFERENCE 2005
- 13 | FIRMA MULTI MOTION – NU PÅ JYSK
- 14
- 15 | SUNDE ANSATTE PÅ HTH I ØLGOD
- 16 | HTH. MOTION GIVER NY ENERGI
- 17 | HTH. PENGENE ER GIVET GODT UD
- 18 | LIVSSTILSKLUB. IKKE KUN FOR PENGENES SKYLD
- 19
- 20 | LIVSSTILSKLUBBEN ER ET FANTASTISK TILBUD
- 21 | SUCCESFULD PLAY THE GAME KONFERENCE I KØBENHAVN
- 22 | LØS BILLET TIL UDDANNELSESTOGET
- 23 | JULEMÆRKEMARCH 2005
- 24
- 25 | HISTORISKE REKORDER VED LANDSKREDSSTÆVNET
- 26 | Kurser fra DFIF - JANUAR OG FEBRUAR 2006
- 27 | Tjek på SUNDHEDEN I HILLERØD
- 28 | ÅBNE STÆVNER I DFIF 2005/06
- 29 | LANDET RUNDT
- 30 | NAVNE
- 31 | KORT NYT
- 32 | FUTSAL. EN GOD FORNYELSE

NÆSTE NUMMER AF  
FIRMAIDRÆT UDKOMMER  
ONSDAG DEN 25. JANUAR  
2006.

REDAKTIONEN ØNSKER  
ALLE LÆSERE EN  
GOD JUL OG ET GODT NYTÅR.

## Firmaidræt

Ansvarshavende redaktør: John Thrane, Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,  
e-mail: jt@dfif.dk og www.dfif.dk | Firmaidræt udkommer 10 gange årligt. Juli og december måned er undtaget.

Oplag: 13.500. Årgang 48. Nr. 10 2005 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

| Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. | Deadline for tekst og annoncer: Fredag den 6. januar 2006.

Eftertryk med tydelig kildeangivelse tilladt. | Produktion og tryk: Elbo Grafisk A/S, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia, tlf.: 75 92 11 99, fax: 75 92 26 47

| ISSN nr: 0106-2700. | Forsidefoto: PR-stævne i futsal i FKS Odense. Foto: Johnny Wichmann.





# Fælles front i dopingkamp

## Fælles sanktions- og domssystem skaber bedre grundlag for dopingbekæmpelse.

De danske idrætsorganisationer har nu gjort det sværere for doping-syndere at fortsætte det farlige misbrug. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og De Danske Skytteforeninger (DDS) kan nu præsentere et fælles udspil til et anklage- og domssystem, der tager udgangspunkt i bestemmelserne hos det internationale antidoping-agentur (WADA).

Alle tre organisationer accepterer WADA-kodekset, og vil samarbejde

om at rejse sager efter positive prøver, oprette et fælles dopingudvalg til at dømme samt oprette en appelinstans. Det handler i høj grad om at dele viden, og det betyder, at en dopingsynder i DGI ikke længere blot kan melde sig ind i en DFIF-forening og fortsætte sin træning der.

Den nye fælles sanktionsmyndighed træder først i kraft den 1. januar 2007, da den først skal godkendes på de respektive organisati-

oners årsmøder. DFIF godkendte de nye sanktionsregler på repræsentantskabsmødet den 12.-13. november 2005 i Odense.

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) var også inviteret til at deltage i systemet, men det var ikke muligt at skabe en samlet front, da DIF ikke ønskede at fjerne dopingpolitikken fra repræsentantskabet og lægge den ud i et uafhængigt organ. |

AF JESPER RÆBILD, PR- OG INFORMATIONSKONSULENT, DFIF.

# Kulturministeriet sætter fokus på frivillige ledere og ældre

## Idrættens organisationer har genoptaget de årlige afrapporteringer til Kulturministeriet.

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) samt Danmarks Idræts-Forbund (DIF) har genoptaget de årlige afrapporteringer til Kulturministeriet.

DFIF har netop lagt sidste hånd på en rapport til Kulturministeriet, der afrapporterer på en række udviklingsområder for 2005 udpeget af idrætsorganisationerne og Kulturministeriet i fællesskab. I 2005 har vilkårene for frivillige ledere samt senioridræt været i centrum. Emnerne har for DFIF's vedkommende været:

- 1) Ny arbejdsform i DFIF
- 2) Vilkaere for frivillige ledere og trænere/instruktører
- 3) Idræt for seniorer

Der kan læses meget mere om alle tre områder i den skriftlige beretning udsendt op til DFIF's repræsentantskabsmøde, der blev afholdt i dagene d. 12.-13. nov. 2005.

### Topmøde med ministeren

Idrætsorganisationernes rapporter skal drøftes på det årligt tilbagevendende "Idrættens Topmøde" med deltagelse af kulturminister Brian Mikkelsen og formændene for de tre idrætsorganisationer. Dette

møde finder i år sted den 25. november.

På "Idrættens Topmøde" skal kulturministeren og de tre formænd endvidere drøfte og fastlægge relevante idrætspolitiske udviklingsområder til brug for hver af de tre idrætsorganisationers rapporter til Kulturministeriet i 2006.

Kulturministeriet offentliggør efterfølgende topmødets resultater til pressen med sigt på at skabe offentlig bevågenhed omkring den række af gode tiltag, som idrættens organisationer hvert år sætter i værk til glæde for medlemmerne i de danske idrætsforeninger landet over. |



# Motionerede sig til Miami

**15 aktive piger og 1 mand blev belønnet for deres motionsindsats med en rejse til Miami i Florida.**

I - Jeg undrede mig over, hvorfor jeg blev ringet op fra Dansk Firmaidrætsforbund, for kampagnen var jo overstået, og vi havde tastet alle resultater ind og også betalt. Men da jeg så fik at vide, at holdet havde vundet turen til Miami, måtte jeg lige sætte mig ned, og så kom jeg altså til at tude, fortæller Anette Lehrmann fra Aktivitets- og Træningscentret "Skovcentret" under Sundhedsområdet i Nakskov.

Anette er holdkaptajn for "De gode piger fra Lolland", der blev de heldige vindere af hovedpræmien, en rejse til Miami i Florida for hele holdet, i Dansk Firmaidrætsforbunds motionskampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 min. om dagen".

## Aktive kolleger

Og det har været nogle særdeles aktive holdkammerater, som Anette har holdt styr på i de tre kampagneuger. De 16 kolleger har tilsammen motioneret 16.630 minutter, og det er i snit over 1.000 minutter eller næsten 17 timers motion pr. ansat.

- Vi er faktisk ret aktive alle sammen, og det er ikke kun fordi, vi har været med i kampagnen, at vi har motioneret. Vi har hver for sig dyrket mange forskellige former for motion, lige fra løb og gåture, til badminton og spinning og vi har to, der går til ridning. Og vi bliver ved også efter at kampagnen er slut, siger Anette, der fortæller, at holdet fra Lolland har været med alle tre gange i DFIF's motionskampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 min. om dagen".

- Det første år motionerede vi sammen, men det var svært, når arbejdstiderne ikke rigtigt passer



De 16 aktive kolleger fra holdet "De gode piger fra Lolland" med hovedpræmien, et rejsebevis til Miami for hele holdet. I midten ses holdkaptajn Anette Lehrmann med gavechecken. Tv for manden for Nakskov Firma & Familie Sport, Bjarne Sørensen sammen med Jakob Thøger Michelsen, DFIF.

sammen. Så de to sidste år har vi motioneret individuelt, og det har fungeret meget bedre, fortæller Anette.

- Vi deltager også i "Vi cykler til arbejde" og lige nu er vi i gang med "Tæl dine skridt", og de sidste fem år har vi også deltaget i Alt for Damernes kvindeløb.

## Ledelsen bakker op

Ledelsen for Sundhedsområdet i Nakskov og for Aktivitets- og Træningscentret "Skovcentret", bakker 100 % op om motionen på jobbet.

- Vi har heldigvis en ledelse, der går meget op i motion og sundhed. Vores chef ringede og sagde, at hvis der er nogen, som har fortjent at vinde, så var det i hvert fald os. Og der bliver heller ingen problemer med, at vi alle kan tage af sted sammen i slutningen af januar 2006, siger Anette.

- Vores ledelse har sagt, at vi skal af sted sammen, at de nok skal sørge for, at få dækket vagterne ind. Vores kolleger i Sundhedsområdet i Nakskov er allerede begyndt at ringe til os med tilbud om at tage vores vagter – og det er vi simpelthen så glade for. I

## Fakta

Der deltog 23.220 aktive ansatte fordelt på 2.407 hold i kampagnen i 2005. I 2006 afvikles kampagnen i ugerne 38, 39 og 40.

**Læs mere om "Arbejdspladsen motionerer – 30 min. om dagen" på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**



# Starten på en ny epoke

## Nye arbejdsformer – forankring af Motion på Arbejdspladsen – implementering af FMI – nye kommuner og nye muligheder.

DFIF vil gennem idræt, motion og samvær være samlingspunkt for og drivkraften mod bedre livskvalitet”.

Sådan formulerede DFIF's formand, Peder Bisgaard sig for nøjagtig to år siden ved sidste repræsentantskabsmøde om forbundets vision. En ny vision, der var starten på en ny epoke i forbundet, hvor der blev taget hul på en ny organisering, bl.a. med oprettelse af Idræts- & Motionsudvalget i stedet for tre udvalg, og ved opstart af en ny måde at arbejde på, nemlig ved målstyring.

- Målet med den nye struktur er ganske enkelt at arbejde mere effektivt og mere målrettet. Med de resultater vi har opnået i løbet af de sidste to år, må det siges, at det langt hen ad vejen er lykkedes, sagde Peder Bisgaard, da han fremlagde styrelsens mundtlige beretning for de delegerede.

- Vi kan konstatere, at det var den rigtige beslutning, vi tog. En beslutning der hele vejen igennem har været en stor og flot opbakning til i form af viljen til forandring, både hos de frivillige udvalgsmedlemmer og ikke mindst hos medarbejderne i DFIF. Den nye arbejdsform gør, at der nu arbejdes efter de prioriterede indsatsområder og deres underliggende fokusområder, sagde Peder Bisgaard, idet han fremhævede det store arbejde som Idræts- & Motionsudvalget har været igennem.

- Ingen hverken kan eller skal være i tvivl om, at netop dette udvalg har ydet en kæmpe indsats i forsøget på at få en helt ny struktur op at stå for idrætten, motionen og uddannelsen i DFIF. Det har kostet blod, sved og tårer samt ikke mindst mange mødetimer igennem to år, men vi kan med rette være stolte over resultatet.

### Forankring af MpA

Ved repræsentantskabsmødet i 2003 blev det besluttet at bruge 2004 og 2005 til at finde ud af, hvordan fremtiden skulle være for Motion på Arbejdspladsen (MpA).

- Styrelsen har hele tiden troet på idéen bag MpA, men vi har også haft forståelse for den skepsis, der har været omkring projektet. Denne skepsis har vi en helt klar fornemmelse af ikke mere eksisterer, idet MpA langt hen ad vejen er blevet accepteret som et tilbud, der ikke primært er målrettet efter foreningernes målgruppe, og som i øvrigt tilbyder produkter, den lokale forening normalt ikke er i stand til at tilbyde, sagde Peder Bisgaard.

- Tværtimod har vi set flere eksempler på et konstruktivt samarbejde mellem MpA og den lokale forening – til gavn for begge parter. MpA har frem for alt betydet utrolig stor synlighed for DFIF – en synlighed vi under ingen omstændigheder ville have kunnet betale os til, og det skyldes ikke mindst kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer" og "MailMotion".

Styrelsens holdning er helt klar, sagde Peder Bisgaard:

- For det første tror vi fortsat på idéen med Motion på Arbejdspladsen og er helt sikker på, at der fortsat er et stort marked og potentiale for MpA's tilbud. For det andet ønsker vi, at MpA fremover skal forankres i DFIF – altså være en del af DFIF, hvorfor vi foreslår nedsættelse af et permanent folkevalgt udvalg, og via budgettet også støtter aktiviteten. Når vi peger på et "ligeværdigt" demokratisk valgt udvalg samt økonomiske midler til udvalget, hænger det sammen med, at vi fin-

der, at det er vigtigt, at DFIF vedkender sig ejerskabet af MpA.

### FMI-implementering godt på vej

"Værsgo DFIF – hermed får I en gave ganske gratis" sagde Kulturminister Brian Mikkelsen godt støttet af vores gode ven Leif Mikkelsen ved de sidste Tipslovsforhandlinger. Gaven var selvfølgelig FMI, og det gratis bestod i, at vi ikke skulle betale noget, men til gengæld forpligtede os til at føre aktiviteterne under FMI videre, sagde Peder Bisgaard, der pegede på, at DFIF finder det naturligt, at forankringen af FMI blev hos DFIF.

- Afslutningen af overgangsperioden nærmer sig, og fra 1. april 2006 er der reelt ikke noget, der hedder FMI mere.

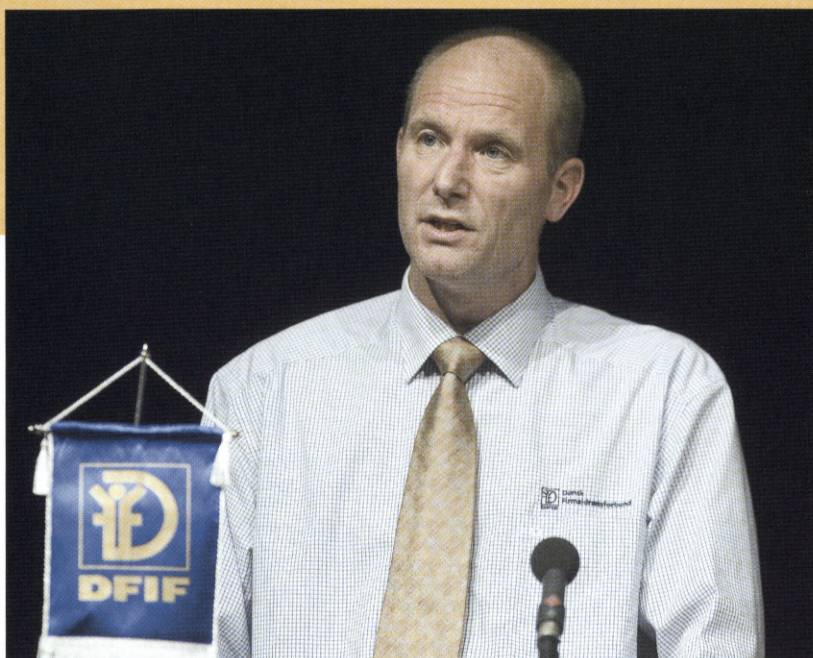
DFIF fastholder succeserne med FMI-træffet og FMI-konferencen, og sluttelig bliver det stadig muligt at arbejde sammen regionalt. Lad mig dog endnu engang præcisere, at ingen FMI-forening/projekt er blevet nægtet at gøre brug af fremtidens FMI-aktiviteter, men enkelte projekter har dog selv ønsket at frasige sig disse rettigheder af organisatoriske årsager, sagde Peder Bisgaard.

- Vi har en forventning om, at vi senest den 1. september 2006 har indlemmet ca. 80 % af det samlede antal FMI-medlemmer, hvilket må siges at være ganske tilfredsstillende.

### Nye kommuner – nye muligheder

- I disse dage har kommunerne travlt med at gøre klar til den nye kommunalreform. Med kommunalreformen følger også nogle nye forpligtelser for kommunerne, som er interessante





- Styrelsen tror på idéen med Motion på Arbejdspladsen og er helt sikker på, at der fortsat er et stort marked og potentiale for MpA's tilbud. Derfor ønsker vi, at MpA fremover skal forankres i DFIF, sagde DFIF's forbundsformand, Peder Bisgaard, i styrelsens mundtlige beretning.

set i forhold til foreningslivet – og set i forhold til firmaidrætten. Kommunerne får nemlig ansvaret for sundhed og forebyggelse - et område som måske ikke umiddelbart lyder af så meget, men ikke desto mindre er det et område, der giver kommunerne mulighed for at tænke i nye baner.

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) satser i øjeblikket kraftigt på at etablere såkaldte idrætsråd rundt om i de nye kommuner. Om det fremover skal hedde idrætsråd, idrætssamvirker eller man skal fastholde et folkeoplysningsudvalg, er ikke det afgørende. For os er det utrolig vigtigt, at vi ikke lader os "tryne".

- DFIF har iværksat en række tiltag på området for netop at gear vore foreninger til denne proces - bl.a. ved drøftelser på flere formandsmøder og ikke mindst ved udsendelse af pjecen "DFIF's fritidspolitik". Her har vi givet seks bud på, hvad vi mener, er vigtigst at forholde sig til, når de nye kommuner skal debattere ny fritidspolitik.

### Lovløsheden hænger!

Dagligt ser vi overtrædelser af spillelovgivningen. Masser af annoncer i de landsdækkende aviser, masser af reklamespots i landsdækkende radiokanaler og masser af tilbud til

pengehungrende idrætsforeninger. Spillemyndighederne tøver med at gribe ind, og selv Justitsministeren er tøvende overfor de daglige lovovertrædelser. Dermed svækkes både retsbevidstheden, men samtidig betyder det også, at bevidstheden om, at det er ulovligt svækkes dag for dag, og dermed tror danskerne lige pludselig, at "så er det nok lovligt".

Alle venter nu på en afgørelse i den udsatte sag mod Ekstra Bladet, der anklages for at bryde forbuddet mod at annoncere for udenlandske spillerselskaber. Skulle den få den forventede udgang, nemlig at den giver os, altså tipsmonopolet, medhold, så betyder det intet for Ladbroses. De har før tabt lignende sager og ved godt, hvad vej vinden blæser, men det er slet ikke det, sagen drejer sig om.

Der vil være mange tabere og kun én vinder i dette spil, hvis spilleområdet liberaliseres og dermed gives frit. Vinderen vil helt klart være de udenlandske spillerselskaber, der så kan sende milliarder ned til de store villaer og Ferrari'er på Malta, og taberne er de mange frivillige organisationer og deres foreninger.

### Problematiske samarbejde

- Igennem en årrække har DFIF haft et formelt samarbejde med Dansk

Arbejder Idrætsforbund primært ved samarbejdet via FMI. Derudover udviklede der sig forskellige mere eller mindre officielle samarbejdsrelationer på fronter, hvor det var naturligt at samarbejde. Dette skulle gøres gennem fælles indsatsområder såsom FMI, senior- og ældreområdet samt med aktiviteter som futsal, stavgang, friluftsliv og fælles kurser, sagde Peder Bisgaard.

- På stavgangsområdet er dette samarbejde udvidet til også at omfatte Danmarks Gymnastik Forbund (DGF). Desværre har det vist sig, at der nu er forskellig opfattelse af, hvordan samarbejdet skal fortsætte. Det har således betydet, at DGF har meddelt os pr. brev, at de ikke ønsker at fortsætte med DFIF som samarbejdspartner.

DAI har nu officielt meddelt os, at de heller ikke ønsker at fortsætte samarbejdet på stavgangsområdet, hvilket vi naturligvis beklager. Det betyder rent juridisk, at både DGF og DAI trækker sig ud af samarbejdet og tilbage er der så DFIF og FMI.

- Da vi så samtidig har ønsket at være med i et samarbejde omkring senioridrætsuddannelsen, et samarbejde der 100 % passer ind i samarbejdsaftalens formål og samarbejdsområder, og dette indtil dato også er blevet blokeret af DGF, har DFIF desværre utrolig svært ved at se det videre perspektiv i et samarbejde med DAI.

- Det er derfor en enig styrelses indstilling, at kommer der ikke inden 1. dec. 2005 en klar tilbagemelding fra DAI om, at de ønsker et fortsat samarbejde med DFIF omkring stavgang og senioridrætsuddannelsen, så er der intet samarbejde mere pr. 1. jan. 2006. █



# Motion på Arbejdspladsen i faste rammer

**Motion på Arbejdspladsen (MpA) er nu et permanent fremtidigt indsatsområde i DFIF, der vil lancere en sundhedscertificering for danske arbejdspladser.**



De delegerede blev kastet ud i en gang "pusterumsøvelser" fra Motion på Arbejdspladsen. Foto. Johnny Wichmann.

De delegerede fik lejlighed til at stifte bekendtskab med en gang "pusterumsøvelser" fra MpA, og det var måske derfor, at forbundstyrelsens forslag om en fast forankring gik glat igennem. Projektet "Motion på Arbejdspladsen" er nu en permanent del af firmaidrættens fremtidige aktivitetsgrundlag.

Det var en meget tilfreds formand for DFIF, Peder Bisgaard, der kunne konstatere, at 171 delegerede stemte for og kun 7 stemte imod.

- Den enorme synlighed MpA har skabt og DFIF's stærkere position i offentligheden må give en afsmitende effekt til vores foreninger. Vi kan ikke forvente, at medlemmerne kommer væltende ind af dørene, men måske kan vi forvente, at det

bliver lidt nemmere at drive en forening, idet vi er blevet mere kendte, sagde Peder Bisgaard, da han motiverede styrelsens forslag.

- MpA dækker et ønske og behov hos vore kunder, som foreningerne ikke har haft mulighed for at dække med de mere traditionelle idrætslige tilbud. Udfordringen ligger i, om vi kan udnytte det kæmpe potentiale, der ligger i markedet om tilbud om motion og sundhed for medarbejderne på danske arbejdspladser.

## Sundhedscertifikat

Med Motion på Arbejdspladsen som et fast forankret indsatsområde kan DFIF gå endnu mere i offensiven. Man vil nu tilbyde motionsløsning

ger til endnu flere virksomheder, og produktpaletten vil tilsvarende blive udvidet.

- Vi vil arbejde for en decideret sundhedscertificering af de danske virksomheder. Vi tror på, at det er løsningen i forhold til at få sat motion virkelig seriøst på dagsordenen ude på arbejdspladserne, siger Peder Bisgaard.

Siden DFIF tog de første skridt med projektet "Motion på fynske arbejdspladser", er det gået stærkt på dette område. I dag udbyder DFIF pusterumsøvelser, sundhedstjek, aktivitetsdage og mange andre relaterede motionsydelse til virksomheder over hele landet.

Samtidig er den kun tre år gamle kampagne "Arbejdspladsen Motionerer" blevet en stor succes med ca. 25.000 deltagere årligt, hvor både HKH Kronprins Frederik og ledende ministre er stået frem som fortalere for kampagnens sunde budskab. █



Repræsentantskabsmødet valgte et nyt folkevalgt MpA-udvalg. Fra venstre Hans Thomsen, Københavns Amtskreds, formand for MpA, Kurt Petersen, Slagelse og Carsten Petersen, Århus Firmsport. Foto. John Thrane.



# Fri tilmelding til DM-stævner

## Lang debat om fri tilmelding til DM-stævner. Forslaget blev vedtaget med 104 stemmer for og 64 imod.

De delegerede sagde ja til fri tilmelding til DM-stævnerne fra og med 2007, men der blev som ventet sat spørgsmålstegn ved en række af Idræt & Motions forslag. Man mener, at tæppet vil blive trukket væk under kredsene, hvis man ikke længere skulle arrangere kvalifikationsstævner til DM.

Formanden for FKS Odense, Vagn A. Jensen talte på vegne af Landsdel Syd, hvor man frygter, at det politiske udvalg (Idræt & Motion, red) for egenhændigt tager beslutningerne, og at de idrætsansvarlige bliver kørt ud på et sidespor. - Det er vores idrætsfolk fra foreningerne, der har fingeren på pulsen. Derfor skal de have mulighed for at være med til at bestemme, hvordan det skal fungere. Lad idrættene selv bestemme, så stem nej til forslaget, og lad os bearbejde det hele en gang til, sagde Vagn A. Jensen.

### Vil ikke lukke kredsene

Formanden for Idræt & Motion, Axel Petersen, afviste, at beslutningerne bliver taget centralt, og pegede på den demokratiske proces, der har været i gang det seneste år.

- Vi er ikke ude på at lukke kredsene. Deres tilstand er slet ikke vores område, og de skal bygge på noget andet end blot kvalifikation til DM-stævnerne. Og husk, at Idræt & Motion er ikke blot udvalget, men også de idrætsansvarlige, og alle har været en del af den demokratiske proces, sagde Axel Petersen.

*De elektroniske afstemningsbokse blev brugt flittigt, da forsamlingen skulle stemme om forslaget til fri tilmelding til DM-stævnerne.*

Forslaget om fri tilmelding til DM-stævnerne blev bakket op fra talerstolen af styrelsesmedlem Tony Andersen og formand Peder Bisgaard, der pegede på, at forslaget er meget grundigt gennemarbejdet.

- Det kan ikke være rigtigt, at vi passivt skal lade den nedadgående kurve om deltagelse i DM-stævnerne fortsætte. Det er nødvendigt at eliminere mulige barrierer for en øget deltagertilgang, og de hidtil obligatoriske DM-kvalifikationsstævner kan udgøre en sådan barriere, sagde Peder Bisgaard.

### DM-stävnernes sportslige kvalitet

Forslaget om fri tilmelding til DM-stævnerne blev vedtaget med stemmerne 104 for og 64 imod.

- Jeg er meget tilfreds med beslutningen om fri tilmelding til DM-stævnerne. En af de væsentligste faktorer til sikring af DM-stävnernes fremtidige udvikling, er i mine øjne, at tilmeldingen gøres fri, sagde Peder Bisgaard



Formanden for Idræt & Motion, Axel Petersen pegede på, at processen omkring fri tilmelding til DM-stævnerne har været gennem en demokratisk proces det seneste år.

- Ved at åbne for fri tilmelding, kombineret med en brugervenlig tilmeldingsprocedure via Internettet, mener vi, at DM-stævnerne kan gøres endnu mere attraktive, end de er i dag. En udvikling, som kan medvirke til at løfte de enkelte idrætter, ligesom vellykkede og velbesøgte DM-stævner vil kunne gavne de arrangerende foreninger.

- Flere deltagere kan medvirke til at øge DM-stävnernes sportslige kvalitet, idet fri tilmelding jo nødvendigvis udvider rekrutteringsgrundlaget for det enkelte DM-stævne. Vi tror også, at det kan give større synlighed, bedre markedsføring og en større totaloplevelse for deltagerne. |





# Fremsynet leder med visioner

## Jørgen Pilegaard fra Slagelse Firma Sport blev Årets leder.



En visionær, fremsynet og debatskabende leder. Superlativerne var mange og flotte, da Jørgen Pilegaard fra Slagelse Firma Sport modtog hæderen som Årets leder i DFIF. Foto. Jan Steffensen.

- Årets leder i DFIF er en person, der ofte har været forud for sin tid, hvad angår fremtidige trends i Dansk Firmaidrætsforbund, sagde DFIF's formand Peder Bisgaard, da han motiverede hæderen som Årets leder.

Hæderen tilfaldt Jørgen Pilegaard fra Slagelse Firma Sport, der modtog Agerbæks Æresskulptur, en hæder der hvert år tilfalder en leder i en af DFIF's 81 foreninger landet over.

- I dag er der mange af disse trends, som er blevet omsat til handling og med stor succes. Jørgen var således en af idémagerne bag "Motion på Arbejdspladsen",

der i dag er en stor succes i DFIF, og Jørgen er stadig visionær, fremsynet og med til at skabe debat i forbundet, sagde Peder Bisgaard.

- Jørgen Pilegaard er en person, der anvender en masse tid på firmaidræt både på landsplan og lokalt i Slagelse, og han er samtidig et utrolig rart og beskedent menneske.

- Jeg er glad, overrasket og meget overvældet. Det er en stor æresbevisning, et stort skulderklap. Alle de gode oplevelser, som jeg gennem årene har fået indenfor firmaidrætten, står klart i erindringen på sådan en dag, lød det fra en tydelig rørt Jørgen Pilegaard, da han takkede for hæderen. |

## Gode frivillige ledere

### Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU) blev Årets forening.

- Årets forening har været inde i en meget positiv udvikling indenfor de seneste fem år. Der er kommet mange nye idrætter til, bl.a. senioridræt, florball, gokart og stavgang. Denne udvikling skyldes ikke mindst en fremadstræbende formand, lød det fra DFIF's formand Peder Bisgaard, da han motiverede hæderen som Årets forening i DFIF, der tilfaldt Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU).

- Udviklingen er imponerende set i forhold til, at Årets forening udelukkende er baseret på frivillig arbejdskraft, fortsatte Peder Bisgaard, der ligeledes hæftede sig ved, at LTFU er meget aktiv i Københavns Amtskreds.

Formanden for LTFU, Preben L. Christensen, takkede for hæderen:

- Vi har haft en god vækst og været driftige med nye aktiviteter. Vi er ikke bange for at prøve nye



Formanden for LTFU, Preben L. Christensen (nr. 2 fra højre), modtog sammen med sekretær Mette Darre, kasserer Jeanette Thornberg og næstformand Christian Amdi Sørensen (th) det synlige bevis på hæderen, Skulpturen "Ejgon Bertelsens Mindepokal" (Idræt og Fællesskab). Foto. Johnny Wichmann.

ting, og vi har nogle gode frivillige ledere. Jeg er meget glad for, at valget er faldet på vores forening, sagde Preben og hentede straks se-

retær Mette Darre, kasserer Jeanette Thornberg og næstformand Christian Amdi Sørensen op på podiet, så de også fik del i hæderen. |



# Motion ind i overenskomsten

Motion på arbejdspladsen er effektiv forebyggelse, fastslår FOA-formand.

Hvis det står til formanden for forhandlingsfællesskabet KTO, Dennis Kristensen, der også er formand for fagforbundet FOA, så bliver sundhed og motion på arbejdspladsen et tema på de kommende overenskomstforhandlinger i 2008.

Det slog han fast overfor de delegerede i et indlæg, hvor han tog udgangspunkt i, at alle lønmodtagere har retten til et godt liv, og det er arbejdsgivernes pligt at hjælpe med til det.

- I disse år ser vi i stigende grad, at grænserne mellem arbejdsliv og fritidsliv rykker sig. Lønmodtagerne vil i stigende grad stille krav til, at de vil have et godt sundt liv i alle døgnets 24 timer. Når man bliver slidt ned i arbejdstiden, så skal man faktisk have mulighed for at forebygge nedslidning i arbejdsti-

den, sagde Dennis Kristensen. For ham handler sundhedsfremme om lønmodtagernes ve og vel, og ikke kun om arbejdspladsens eller arbejdsgiverens interesser.

- Sundhedsfremme skal ikke kompensere for et dårligt arbejdsliv eller -miljø, og det må ikke udvikle sig til at blive et ansættelsesmæssigt redskab, således at arbejdsgiverne anvender det til at sortere fra, sagde Dennis Kristensen, der også pegede på, at FOA's medlemmer er en udsat gruppe.

- Det slider at arbejde med mennesker. Og FOA's medlemmer har dobbelt så stor risiko for at måtte forlade arbejdspladsen i utide. De forlader arbejdsmarkedet som 60½-årige, og det er netop det tidspunkt, hvor det dårligst kan betale sig økonomisk. |



Når det handler om sundhed og motion, kunne jeg godt forestille mig, at man fik ret til at dyrke motion i arbejdstiden, sagde FOA-formand, Dennis Kristensen. Foto: Johnny Wichmann.

## Nyt Kommunikationsudvalg

DFIF styrker indsatsen på kommunikationsområdet.

Repræsentantskabsmødet genvalgte Peder Bisgaard, Hillerød til formandsposten, og til styrelsen genvalgte Knud Johansen, Ry. På suppleantposterne var der genvalg til Claus Schou, Roskilde og Svend Mandel Hansen, KFIU.

De delegerede bakkede desuden op omkring et forslag til en strukturændring på kommunikationsområdet.

PR-gruppe og IT-gruppen nedlægges. I stedet oprettes et Kommunikationsudvalg, som i tæt dialog med styrelse og øvrige udvalg er ansvarlige for at udvikle og tilpasse alle aktiviteterne på kommunikationsområdet. Til udvalget er i lighed med øvrige udvalg knyttet en supervisorgruppe, som er specialister i DFIF's foreningsløsning SuperNova.

Det nye udvalg får Freddy Juhl, tidligere formand for PR-gruppen som formand. Til de to øvrige pladser i udvalget havde styrelsen indstillet Ib Østergaard, Fredericia, og Lars Bendix, Randers. Ib Østergaard er kendt som næstformand i Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund og formand for Vejle Amtskreds.

Lars Bendix er et mere ubeskrevet blad i firmaidrætssammenhæng. Lars er uddannet arkitekt og brandmanager hos Grundfos. Lars er også manden bag DFIF's Cooperate Brand, også kaldet Susanne, som han præsenterede på et formandsmøde i 2004.

Til Revisionsudvalget var der genvalg til formand Jørgen Nielsen, Svendborg, Sisse Wildt, Pandrup og Bjarne Andersen, Ikast.

Til Idræts & Motionsudvalget (I&M) blev Max Holm, Told\*Skat og Preben L. Christensen, LTFU, valgt. Suppleanter til I&M blev John Jensen, Vordingborg og Ole Toft, Aalborg. |



Repræsentantskabsmødet valgte et nyt Kommunikationsudvalg. Fv er det Lars Bendix, formand for udvalget Freddy Juhl og Ib Østergaard. Foto: John Thrane.



# FMI-konference 2005

## DFIF's oplæg til en ny fremtid for FMI-foreningerne blev godt modtaget af FMI-lederne.



FMI-lederne kastede sig med ildhu over aktiviteterne.

60 ledere fra FMI-foreninger fra hele landet var samlet til den årlige konference den 26.-27. oktober i Vildbjerg Fritidscenter. Programmet bød både på aktiviteter, workshops

og socialt samvær, og det gennemgående tema var naturligvis implementeringen af FMI-foreningerne i DFIF. En proces, der har været i gang det seneste halvandet år, og som skal være færdiggjort den 1. april 2006, hvor FMI reelt ophører.

DFIF's formand Peder Bisgaard orienterede dels om den demokratiske opbygning, hvor der fra DFIF's side lægges op til et FMI-gruppe under Idræt & Motion, hvori der skal sidde 3 medlemmer, og dels om den økonomiske fremtid for FMI-foreningerne.

### Støtte til nye tiltag

Puljen med midler direkte til FMI-foreningerne vil være væsentlig mindre fremover, men Peder Bisgaard pegede på en række andre muligheder for støtte, bl.a. fra den så-

kaldte FOU-pulje (Forsøg, Omstilling, Udvikling), hvor der er gode muligheder for at søges om yderligere støtte til nye tiltag.

Der var en generel tilfredshed med DFIF's oplæg, som man fandt yderst imødekommende. Især fortsættelsen af det regionale netværks fortsatte eksistens blev rost. Enkelte gav udtryk for at den tidligere økonomiske støtte man har kunnet få fra FMI vil blive savnet hårdt. Der vil dog være et mindre beløb til uddeling også i de kommende år.

Det blev diskuteret hvorvidt kun 3 personer var nok i den nye FMI-gruppe, og budskabet fra DFIF er dels, at der er yderligere en politisk tilforordnet og en konsulent i gruppen, dels at arbejdet vil blive løbende evalueret med mulighed for ændringer, hvis det er nødvendigt. █

## Blokade mod firmasporten ophævet

### Overenskomst mellem ÅFS Centret og RBF på plads.

Efter to møder mellem Århus Firma Sports Center (ÅFS Centret) og Restaurations Branchens Fagforening (RBF) hvor LO også var repræsenteret, er parterne blevet enige om at indgå en overenskomst. Dermed er der sat punktum for en mere end ét år lang strid, der endte med at RBF indledte en blokade mod ÅFS Centret.

- Vi følte det lidt, som vi blev tacklet bagfra to gange, da RBF først gik i pressen med en lang række usandheder og efterfølgende iværksatte en blokade mod os, siger direktør for ÅFS Centret, Carsten Pedersen.

RBF krævede, at ÅFS Centret tegnede en overenskomst, der betød, at de studerende der arbejdede i Centret skulle have tjenerløn og pension.

- RBF hævdede, at vi havde ansat studerende, der udførte tjenerarbejde. Sandheden er, at de studerende for 95 % vedkommende udfører grill-arbejde. De sidste 5 % er arbejde til klubfester. I øvrigt får de højere løn end personalet på byens caféer og restauranter, siger Carsten Pedersen.

- Samtidig hævdede RBF, at vi ikke udbetalte pension. Det gør vi, idet vi indførte pension pr. 1. janu-

ar 2005. Vi betaler dog ikke pension på samme niveau, som de firmaer, der indførte pension for flere år siden, men vi har til gengæld en aftale om, at den stiger hvert år, siger Carsten Pedersen, der er tilfreds med at konflikten nu er bilagt.

Aftalen, der kom på plads ved LO's mellemkomst, tager udgangspunkt i SBA overenskomsten og starter pr. 15. marts 2006. Pensionen stiger nu med 2 % om året og er på markedssats pr. 1. januar 2008. █



# Firma Multi Motion - nu på jysk

**Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund vil bruge DFIF's friluftskoncept "Firma Multi Motion" til at gøre foreningen mere synlig for virksomhederne i Fredericia.**

DFIF's nye friluftskoncept – Firma Multi Motion – bliver nu også en realitet i det jyske. Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund (FFFIF) tager nemlig friluftskonceptet på programmet i 2006, og foreningen har i den forbindelse netop modtaget støtte fra DFIF's pulje til Forsøg, Omstilling og Udvikling, også kaldet FOU-puljen.

Dermed bliver FFFIF den første firmaidrætsforening, som afvikler Firma Multi Motion i foreningsregi. I Fredericia kommer løbet til at hedde "Firma Team Challenge" og afvikles lørdag den 3. juni 2006.

## Fat i virksomhederne

Folkene i Fredericia er ikke ukendte med, hvad konceptet indeholder. Foreningen har deltaget i Firma Multi Motion i Langesø på Fyn i 2004 og 2005. Næstformand i FFFIF, Ib Østergaard, ser frem til den 3. juni 2006.

- Vi forventer os meget af dette nye tiltag, der jo på Fyn har vist sig at være en stor succes igen i år. En sådan succes håber vi naturligvis også at få her i Fredericia, hvor vi især satser på en målrettet markedsføring af "Firma Team Challenge" over for vores lokale virksomheder, siger Ib Østergaard, der har været aktiv deltager på holdet fra Provianten i Fredericia både i 2004 og 2005.

## Markedsføring af foreningen

- Konceptet appellerer til den gruppe af medarbejdere, som tænder på nye og spændende udfordringer, teamsamarbejde og masser af motion. Med "Firma Team Challenge" har vi desuden muligheden for at



Fredericia-holdet fra Team Tuborg får hjemmebane den 3. juni 2006, når Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund afvikler "Firma Team Challenge".

synliggøre FFFIF i forhold til nye potentielle medlemmer samt i hele Fredericia på selve løbsdagen. Måloområdet vil også komme til at syde af aktivitet, idet vi tillige med løbet, etablerer et væld af drop-in aktiviteter for alle interesserede, fortæller Ib Østergaard.

- At planlægge og afvikle et sådant motions-adventure race giver os også anledning til et spændende samarbejde med en række andre lokale foreninger – så det lokale net-

værk kan vedligeholdes og udbygges. Men frem for alt er det vigtigt for os, at vi gennem opstarten af nye aktiviteter løbende udvikler foreningen til gavn for vores medlemmer, siger Ib Østergaard.

Vil du vide mere om "Firma Multi Motion" kan du klikke ind på [www.dffif.dk](http://www.dffif.dk) eller kontakte konsulent Steen S. Pedersen på tlf. 65 31 65 60. |

**Læs mere om "Firma Team Challenge" på [www.fffif.dk](http://www.fffif.dk)**



DM  FIRMAIDRÆT

# Gør din forening synlig – bliv **DM**-arrangør i 2008...

Deltagerne er klar... har du rammerne?  
Så tag udfordringen op og vær med til at give de  
mange firmasportsfolk en uforglemmelig oplevelse.

DM-stævnerne i firmaidræt er i gang – takket  
være engagerede arrangører – og din forening kan  
blive den næste i rækken!

## Følgende DM-stævner kan søges:

- Badminton, hold (sommer)
- Badminton, individuel (vinter)
- Beachvolley, hold ude (sommer)
- Billard, hold (vinter)
- Billard, individuel (sommer)
- Bordtennis, singler, doubler og hold (vinter)
- Bowling, individuelt og hold (vinter)
- Dart, hold (sommer)
- Dart, individuel (vinter)
- Fodbold, hold inde (vinter)
- Fodbold, hold ude (sommer)
- Gokart, hold (sommer)
- Golf, stableford (vinter)
- Håndbold, hold inde (vinter)

- Håndbold, hold ude (sommer)
- Kegler, individuel og hold (vinter)
- Petanque, double og triple (sommer)
- Petanque, single (vinter)
- Pistol, 15m (vinter)
- Pistol, 25m (sommer)
- Riffel, 15m (vinter)
- Riffel, 50m (sommer)
- Volley, hold inde (vinter)

Idræt & Motionsudvalget vil gerne opfordre  
foreninger til også at ansøge om afvikling af  
flere DM-stævner samtidig.

Der er hjælp at hente hos DFIF's konsulenter  
og idrætsansvarlige i forbindelse med  
planlægning og afvikling af stævnerne.

Kontakt Idræts & Motionsafdelingen på  
DFIF's forbundskontor i Nyborg på tlf. 65 31 65 60,  
eller send en mail til [nete@dfif.dk](mailto:nete@dfif.dk)

**Oplev suset – få DM i huset!**





# Sunde ansatte på HTH

**HTH kunne også stå for Helse, Trivsel og Helhed, for i virksomheden i Ølgod har man nedskrevet en sundhedspolitik for de ansatte.**

Det er langt fra alle virksomheder, som har en nedskrevet sundhedspolitik. Det er imidlertid tilfældet for HTH Køkkener i Ølgod. Den bliver samtidig ført ud i livet ved hjælp af et moderne og indbydende sundhedscenter, som alle virksomhedens 800 medarbejdere har mulighed for at bruge. Den mulighed benytter over 250 ansatte sig af.

Historisk set skal vi tilbage til 2003, for at finde starten på sundhedscentret. Det år fik virksomheden overrakt "Den gyldne ambolt" med tilhørende 50.000 kr. af dagbladet JyskeVestkysten.

Ledelsen mente, at pengene skulle komme alle virksomhedens medarbejdere til gode, og en undersøgelse resulterede i et stort ønske: Vi vil gerne have et sundhedscenter på HTH.

## I brug alle ugens dage

Ønsket blev opfyldt i august 2004, hvor direktør Henning Storm kunne klippe snoren over til sundhedscentret. I dag kan han sammen med formanden for sundhedscentret, Helle Overgaard, glæde sig over, at medarbejderne har taget sundhedscentret til sig.

- Det går langt bedre, end vi havde turdet håbe på, siger Helle Overgaard, som er et skoleeksempel på en ildsjæl. Hun brænder for, at centret skal leve op til visionen om at fremme en god arbejdsplads, som kan medvirke til at fremme medarbejdernes livskvalitet.

Helle understreger, at formålet med etableringen af et sundhedscenter er, at skabe en platform for sundhedsfremme på HTH, fordi sundhed og trivsel er med til at nedsætte sygefraværet. Og det er rent faktisk også sket. Inden for de første otte måneder i 2005 er sygefraværet faldet med 0,39 procentpoint, efter at virksomheden har fået et sundhedscenter.

## Ledelsen støtter økonomisk

Helle Overgaard roser også ledelsen for ikke at holde sig tilbage, når det gælder økonomisk støtte. Den ligger for øjeblikket på godt 150.000 kr. om året samtidig med, at det for centrets bestyrelsesmedlemmer er helt legalt at bruge arbejdstimer på at få centret til at fungere optimalt. HTH betaler instruktørernes timeløn, og virksomheden stiller lokalerne gratis til rådighed.

Selv om sundhedscentret på alle måder er kommet godt fra start, er bestyrelsen hele tiden opmærksomme på, om brugerne har nye ønsker.

- Vi er hele tiden opmærksom på, hvad vores medlemmer gerne vil have af tilbud. Vi har således for nyligt købt en massagestol til 45.000 kr., og vi begynder også at tilbyde lysterapi, siger Helle Overgaard.

- Fra januar 2006 vil vi som et forsøg tilknytte en kropsmassør til centret på lige fod med f.eks. fodterapi. Vores mål er at have de tilbud, som vores medlemmer har brug for og derfor efterspørger. █



- Den nyindkøbte massagestol til 45.000 kr. gør stor lykke, fortæller formanden for HTH's sundhedscenter, Helle Overgaard.

Via medarbejdernes egne pc'er, kan man gå direkte ind i et bookingsystem for at bestille en tid i stolen.



# Motion giver ny energi

Et besøg i HTH's Sundhedscenter giver energi og livsglæde for de ansatte.



Alle medarbejdere har fået en elastik, som bliver flittigt brugt; også til pausegymnastik ude i afdelingerne. Forrest Elly Plauborg.

**I** Marianne Stisen og Elly Plauborg er to meget aktive brugere af HTH's sundhedscenter. Og de er ikke bange for at melde ud, hvorfor de mindst en gang om ugen tager sig tid til at besøge centret for at få sved på panden: Det giver energi og livsglæde!

- Og bagefter er det ikke så slemt at gøre nogle af de usunde ting, siger Marianne med et smil, mens hun træder godt til i pedalerne på centrets motionscykel.

Hun har været med næsten fra starten i august 2004, og hun kan slet ikke forestille sig at skulle undvære den ugentlige motionstur i sundhedscentret, der for det meste varer mellem 30 og 60 minutter.

## Åbent døgnnet rundt

- En af de helt store fordele ved HTH's sundhedscenter er, at der er åbent hele døgnet året rundt, siger Marianne, og Elly supplerer.

- Det er rigtig dejligt med den flexible åbningstid. Det gør det muligt at bruge centret og dets redskaber på det "rigtige" tidspunkt når det passer ind i den daglige rytme, siger Elly, der også roser muligheden for at kunne gå til fysioterapi i arbejdstiden, hvis der er brug for det i forbindelse med en arbejdsbetinget lidelse, siger Elly.

- Det er godt vi har sundhedscentret, kommer det samstemmende fra de to HTH-medarbejdere, som også peger på, at det er langt billigere at

# Pengene er givet godt ud

HTH-direktøren glæder sig over sundhedscentret.

**I** HTH-direktør Henning Storm er ikke et sekund i tvivl om, at de ca. 150.000 kr., som virksomheden i Ølgod årligt bruger på sundhedscentret er mere end givet godt ud. Samtidig glæder han sig meget over, at målsætning for centret er nået. Målet var 170 medlemmer; i dag er der helt nøjagtigt 254. Det bekræfter, at beslutningen om at etablere et sundhedscenter for virksomhedens ca. 800 medarbejdere var den rigtige.

- For mig er det vigtigt, at initiativet til sundhedscentret er kom-

met fra medarbejderne selv. Samtidig er det et godt princip, at det også er brugerne selv, der driver centret i form af en forening. Heldigvis er der masser af ildsjæle i virksomheden, så driften foregår helt gnidningsløst, siger Henning Storm.

- Vi støtter naturligvis fra virksomhedens side centret økonomisk, men igen sker det i et samarbejde med medlemmerne, som betaler et kontingent. HTH får til gengæld nogle tilfredse medarbejdere, og sundhedscentret er også med til at

reducere sygefraværet hos medarbejderne, siger direktøren.

## En fordel for alle parter

- Ved at træne i centret kan bl.a. rygskader minimeres, og medarbejderne har mulighed for at modtage egentlig behandling, eksempelvis af en fysioterapeut. Er et fysisk problem arbejdsbetinget, har vi ikke noget imod, at medarbejderen får behandling i arbejdstiden.

Henning Storm tillægger det afgørende betydning, at driften af



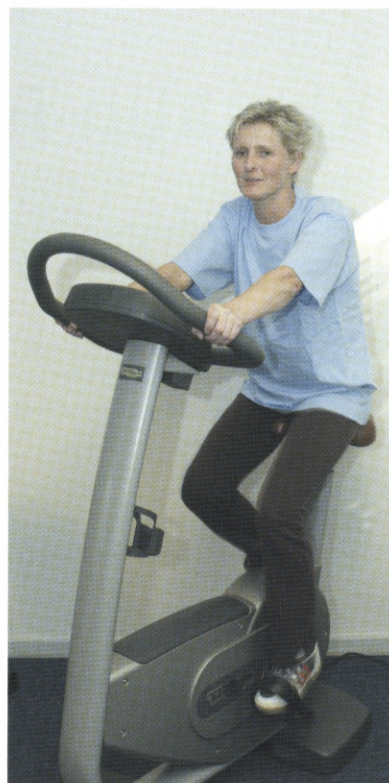
bruge centret end at skulle købe et medlemskort til et motionscenter. Selv om sundhed og velvære kommer i første række, så spiller prisen også en afgørende rolle.

- Vi får virkelig mange tilbud for de få kroner, vi betaler i kontingent hver måned. Og så betyder det da også noget, at vi her i centret møder arbejdskolleger. Det er med til at give sammenhold og en god stemning, så vi har kun positive ting at sige om sundhedscentret, lyder det fra Marianne og Elly, der næsten ikke har tid til at snakke med Firmaidræts udsendte medarbejdere.

Tiden er ikke til snak. Dertil er de alt for ivrige efter at motionere. ■



- Du skal bruge romaskinen på denne måde, lyder det fra sundhedscentrets instruktør, Solveig Klausen til Elly Plauborg.



Marianne Stisen varmer op på motionscyklen inden hun skal i gang med styrketræningen i maskinerne.



- Jeg glæder mig hver dag over i hvor høj grad medarbejderne bruger sundhedscentret, siger HTH-direktør Henning Storm, som i august 2004 selv foretog den officielle åbning af centret. Foto: HTH.

sundhedscentret finder sted i samarbejde mellem virksomheden og medarbejderne, og peger på, at medarbejderne selv skal betale lidt for at bruge centret.

- Der er forskel på, om man får noget gratis eller skal betale lidt for den, tilføjer direktøren, og peger på den store tilslutning, der er til andre former for arrangementer som f.eks. stavgang og løbeture, som ikke finder sted i centret. Fra hans rundture rundt i den store virksomhed ved han, at medarbejderne er meget fokuserede på, hvad

der kommer af nye tiltag med afsæt i sundhedscentret.

- Nogen vil måske mene, at vi bruger mange penge på sundhedscentret. Sådan ser jeg ikke på det, fordi jeg kan se, at pengene bliver brugt på en god måde. Samtidig er det en daglig glæde at se det arbejde, en række ildsjæle gør i foreningens bestyrelse. Så pengene er givet godt ud, understreger Henning Storm. ■



## Ikke kun for pengenes skyld

I - Jeg havde prøvet mange andre slanketilbud, men det virkede meget, som om de var mere interesseret i mine penge, end i at hjælpe mig, kommer det spontant fra Susanne L., da vi spurgte, hvorfor hun har valgt Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport.

- Sidste år bemærkede jeg en artikel i avisen om Livsstilsklubben i forbindelse med et foredrag med Kjeld Thorup, men dengang var jeg ikke parat. Da jeg så læste om Næstved Firma Sport i forbindelse med indvielse af nye lokaler, gik jeg ind på foreningens hjemmeside og læste om principperne bag Livsstilsklubben. Det lød interessant, da mit mål var at blive sund – ikke kun slank.

- Jeg startede for 2-3 måneder siden, og det går fint med at tabe mig. Desuden bliver vi "tvangsmålt" på lår, overarm og kroppen. Selvom det er en kontrol af mig, så vil jeg alligevel gerne vise, at jeg taber mig. Der er ros, når jeg har tabt mig, og lidt øv (læs: forståelse), når vægten ikke har rykket sig som forventet, siger Susanne.

### Fik en "rykker"

Susanne L. har prøvet flere alternative slanketilbud, men hun har aldrig prøvet, at der bliver taget hånd om hende på denne måde.

- Jeg fik hurtigt respons på den mail jeg sendte. Det virkede seriøst, og tiden har også vist, at det



Fysioterapeuter viser øvelserne. Næstved Firma Sport har kontakt til tre fysioterapistuderende der står for motionen.



## I Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport ser man på det hele menneske.

både er seriøst, men også rart, hyggeligt og afslappet. Og da jeg udeblev en enkelt gang fik jeg en "rykker". Det passer mig godt, at der bliver holdt fast i mig.

For Susanne L. er det meget afgørende, at hun bliver vejlet hver uge, men motionen, som følger med, er også vigtig.

- Nu går jeg til spinning lige inden vejningen. Det er helt perfekt at få brændt nogle kalorier af på den måde. Jeg vil gerne udfordres, men får ikke taget mig sammen til at gøre det selv. Næstved Firma Sport har mange aktivitetstilbud, som vi kan vælge imellem. Jeg har allerede valgt, at jeg til foråret skal med ud og cykle i naturen. Glæden ved at røre sig er i fokus, og det gør, at jeg har lyst til at deltage.

Det er tre fysioterapistuderende, fra den lokale skole, der står for motionen i Livsstilsklubben. Der tilbydes motion på et godt niveau, og alle kan være med.

- Livsstilsklubben har fået mig til at dyrke regelmæssig motion. Jeg føler mig velkommen som person, og ikke fordi jeg skal betale ved kasse 1, hver gang man møder frem. Det er noget, man går til på samme måde som gymnastik eller engelsk. Det forhold, at vi taler livsstil og sundhed og ikke kur/kost/diæt giver også plads til, at jeg kan tabe mig i mit tempo. I Livsstilsklubben skal vi igennem som hele mennesker. Jeg taber mig

i gennemsnit et halvt kg om ugen, og det er mere end fint for mig, siger Susanne L.

### Vejning hver uge

Ligesom Susanne L. havde læst om Livsstilsklubben i avisen, så havde Benita Brix Sørensen også læst om et Åbent Hus for et års tid siden.

- Jeg havde tidligere gået hos De Danske Vægtkonsulenter. Det gik fint i starten, jeg tabte 20 kg, men jeg tog dem også på igen. Efter Åbent Hus-arrangementet startede jeg i Livsstilsklubben, og her befinder jeg mig godt. Stemningen er god, og vi griner og har det sjovt med hinanden, og hvis det ind imellem har været svært, så er der altid nogle, som bakker op, siger Benita.

- For mig er det meget afgørende, at jeg kan blive vejlet hver uge. Jeg holder dermed mig selv lidt i ørene, og tænker mere over, hvad det er jeg spiser. Lige nu sker der rigtig meget, der er kommet mange nye medlemmer i Livsstilsklubben. Vi har fået kontakt til fysioterapeutstuderende, som tager sig af motionen. Det er bare super.

- Jeg taber mig stille og roligt, men hvis der er perioder, hvor vægten står stille, er der altid råd at hente hos de andre i klubben, siger Benita. ■

*Motionen er vigtig for Susanne L., der har som mål at blive sund og ikke kun slank.*



*- Det er afgørende for mig, at vi bliver vejlet hver uge, siger Benita Brix Sørensen, der også er glad for den afslappede stemning i Livsstilsklubben.*





# Et fantastisk tilbud

## Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport tilbyder både kostvejledning og motion.



Charlotte Larsen deltager også i den times motion, der afslutter hver klubaften.

Livsstilsklubben er et fantastisk tilbud til overvægtige, der gerne vil ændre livsstil og som har brug for støtten dertil. Der er jo mange aktører indenfor dette område i Danmark, men det er de færreste, der som Livsstilsklubben både tilbyder kostvejledning og motion i samme pakke, så medlemmer af en Livsstilsklub har i hvert fald alle forudsætninger for at opnå vægttab.

Det sociale og den støtte, som den ugentlige klubaften giver, er en stor og vigtig del af konceptet.

Der er rigtig mange, som ønsker en livsstilsændring, som på grund af manglende støtte og motivation til sidst mister gejsten, og falder tilbage i de dårlige vaner.

Medlemmerne af klubben er meget forskellige. Mange har levet forkert i rigtig mange år, og har efter utallige slankeure, måttet erfare, at der skulle mere til. Andre kommer der ligeså meget for det sociale. De fleste deltagere har en masse viden, men er også bundet af en masse myter om kost. Mange har brug for konkret hjælp til, hvordan de får deres nye livsstil til at fungere i hverdagen.

I klubben får medlemmerne snakket ud om deres eventuelle problemer med kosten, og får mulighed for at stille spørgsmål og få svar. De opdager, at de ikke er alene, og runder aftenen af med en sjov og fælles times motion.

Det helt særlige fællesskab, mener jeg som sundhedsformidler, er helt essentielt, når man vil ændre livsstil.

### Læse kroppens signaler

Jeg mener, at jeg gennem min praktik i Livsstilsklubben, kan bidrage med noget ny viden, og nogle andre vinkler af det at leve sundt. Jeg tror på, at ligeså vigtigt, det er at kunne tælle kalorier, ligeså vigtigt er det, at kende sin egen krop og dens signaler.

Der kommer konstant nye anbefalinger og kostråd, som ofte forvirrer mere end de gavner. Nogle dage må vi ikke spise pasta, andre dage er det fedtet, som er bandlyst. Det er derfor en god idé at skrive ned, hvordan de får det fysisk og psykisk, når de spiser forskellige fødevarer.

Bliver de oppustede, får luft i maven, kan de sove, kan de koncentrere sig og hvordan ser afføringen ud? Det lyder nok lidt uappetitligt, men det handler alt sammen om at læse kroppens signaler. Kun på den måde kan man finde ud af, hvad ens krop kan tåle og har brug for. Det er en lang proces, men til gengæld også noget man kan lære meget af.

Livsstilsklubben kan også lære mig meget. For det første så er den praktiske erfaring enormt vigtig. Det er skønt at blive prøvet af. Det handler om at møde medlemmerne hvor de er, ellers udebliver succeserne.

I skrivende stund er jeg halvvejs i min praktik i Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport. Jeg har allerede lært meget, men hvis jeg havde mere tid, kunne det være rigtig spændende at få lov til at følge medlemmernes vægttab over en længere periode, for at se om Livsstilsklubben, også på længere sigt, bidrager til varige vægttab. |



Charlotte Larsen tæller kalorier. Charlotte er professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, og tager sin praktiktid i Livsstilsklubben i Næstved Firma Sport.



# Succesfuld "Play the Game" konference

300 mediefolk, forskere og idrætsledere samlet til mediekonference i København.

Den internationale mediekonference "Play the Game", der blev afviklet i DGI-Byen i København, samlede knap 300 mediefolk, forskere og idrætsledere i dagene fra den 6.-10. nov. 2005.

"Play the Game" med undertitlen "Home for the homeless questions in sport", er som navnet siger en kritisk konference og et mødested for undersøgende sportsjournalister og forskere fra hele verden.

På konferencen gav over 100 oplægsholdere en række indlæg om verdensidrætten, der spændte lige fra korruption, doping, OL i Kina 2008, demokratiets vilkår i idrætsverdenen og idrættens rolle i samfundet.

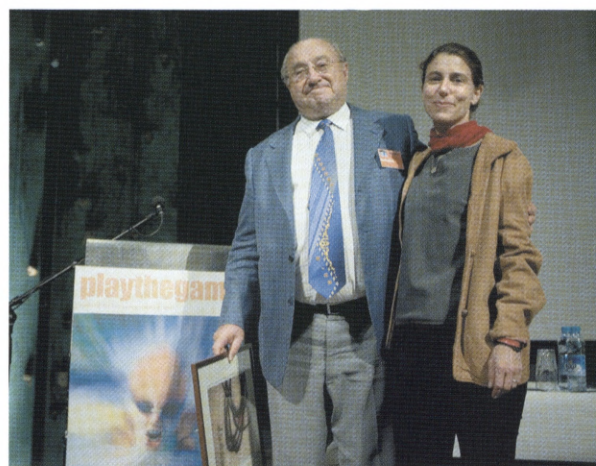
## Hædret for kamp mod korruption

Den tidligere formand for det argentinske volleyball forbund, Mario Goijman, modtog "Play the Games"

hæderspris, for sin kamp for at afsløre korruptionen i det internationale volleyball forbund, FIVB.

Hædersprisen gives til en person eller personkreds, der kæmper for at fremme demokratiet, gennemsigtighed og ytringsfrihed i verdensidrætten. Prisen blev overrakt af canadieren Laura Robinson, der modtog prisen i 2002 for sine afsløringer af seksuelle krænkelser og misbrug i den canadiske ishockey-verden.

Mario Goijman har bragt betydelige personlige ofre i sin ensomme kamp mod den korrupte ledelse i det internationale volleyball forbund, og han fremlagde på konferencen dokumentation for, at præsidenten for FIVB, mexicaneren Ruben Acosta, har tilranet sig op imod 19 mio. US-dollars i løbet af sin tid som præsident for FIVB. I sin takketale lovede Mario Goijman, at han ville fortsætte sin kamp



Mario Goijman, tidligere formand for det argentinske volleyball forbund, blev hædret for sin kamp mod korruptionen i det internationale volleyball forbund, FIVB. Til højre Laura Robinson, der overrakte prisen.

mod den korrupte ledelse i forbundet. Der er således berammet et første retsmøde i Lausanne, Schweiz, hvor FIVB har til huse i starten af 2006.

Konference blev intensivt dækket af dels den danske presse samt 24 journaliststuderende fra Danmarks Journalistskole som en del af deres eksamensprojekt.

Læs mere om konferencen og indlæggene på [www.playthegame.org](http://www.playthegame.org) hvor man også kan finde et link til de journaliststuderendes hjemmeside. |

idræt | motion | samvær

## Er du bruger af DFIF's kursuskatalog?

Så venter vi spændt på at høre din mening om DFIF's kurser.

Gå ind på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) og deltag i spørgeskemaundersøgelsen senest den 14. december 2005.

Der trækkes lod om vin og blomster blandt deltagerne. Præmierne vil blive udtrukket den 15. december kl. 12.00 og vinderne kan samme dag ses på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



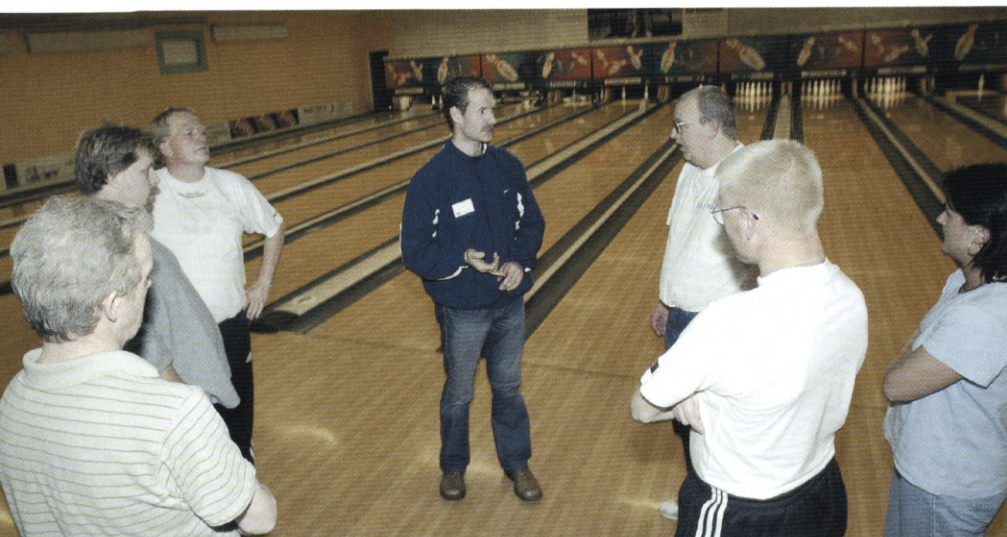
Dansk  
Firmaidrætsforbund

Storebæltvej 11 · 5800 Nyborg  
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26  
[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) · [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk)



# Løs billet til uddannelsestoget

## Hvornår har de sidst været på kursus Jensen?



Hvad med at blive instruktør i bowling? I DFIF's uddannelseskatalog kan du finde masser af gode instruktør- og lederkurser, der er tilpasset behovet i din forening.

I Idrætten og samfundet i Danmark udvikler sig hele tiden. Der er mange, der står af over for udviklingen, og bare lader udviklingstoget buldre der ud af, uden at indløse billet.

Der er andre, der hopper på et hvilket som helst tog, der kører forbi, uden at vide, hvor det kører hen, og endeligt er der dem, der venter på perronen og udvælger sig det for dem rigtige tog. De gør det bevidst, på baggrund af deres egne holdninger og værdier.

### Hvor vil du hen?

Hvad er det, der gør dig i stand til at vælge, hvilket tog du skal tage med. Det er langt hen ad vejen indsigt og refleksion. Jo sværere det bliver at navigere i vores samfund, dets dybere indsigt og refleksion kræver det. Det er f.eks. meget nemmere at navigere, hvis du har en idé om, hvor du gerne vil hen. Vi vil i DFIF gerne være med til at give vores ledere og instruktører de redskaber, der skal til for at kunne navigere i forhold til den udvik-

ling, der sker på det idrætslige og foreningsmæssige område. Et af de væsentlige redskaber, som vi kan tilbyde i dette forhold, er vores kurser.

### Kursuskataloget er køreplanen

Sammen med Firmaidræt nr. 9, fik du kursuskataloget for foråret 2006. Dette skal forstås – for at blive i togsproget – som køreplanen. Her kan du læse om mange interessante muligheder for at finde vej til det kursus, som netop kan bringe dig eller din forening videre imod det mål, du eller foreningen har. På vores hjemmeside kan du

finde den elektroniske køreplan. Brugerundersøgelsen "Den rummelige firmaidræt", konkluderede blandt andet, at vi som forbund har mange potentielle medlemmer i aktiviteter inden for fitness, spinning, dans og friluftsliv. Netop i forhold til disse aktiviteter er der mange gode tilbud. Hvis I har en idé om, at netop disse aktiviteter kan være med til at udvikle jeres forening, så få fundet den person, der ønsker at blive uddannet inden for disse aktiviteter.

### Tre timers inspirationskurser

Vi har i DFIF i det sidste år arbejdet på at udarbejde et foreningsudviklings forløb. Dette er vi i øjeblikket i gang med at afprøve i en række af vores foreninger. Fra marts er vi klar til at tilbyde dette til andre interesserede. Desuden kan rækken af tre timers lederinspirationskurser være med til at hjælpe foreningen i forhold til specifikke områder omkring foreningsledelse. Der er muligheder nok at vælge imellem. Vi håber, at du har lyst til at deltage i et af vores kurser. Skulle du savne et kursus, eller har du et forslag til nye kurser, så kontakt DFIF eller et af medlemmerne i DFIF's uddannelsesgruppe. |

Læs mere om DFIF kursustilbud på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

### Fakta

#### DFIF's uddannelsesgruppe består af:

Jane H. Andersen, forbundskonsulent  
Helle Nielsen, sekretær  
Per N. Rasmussen, forbundskonsulent  
Troels Majlandt, IT-konsulent



# Julemærkemarchen 2005

Deltag i årets Julemærkemarch, der afvikles søndag den 4. december fra 61 startsteder over hele landet.



Formand for Julemærkeudvalget Annelise Tornezinck, direktør i Julemærkefonden Joan Vestergaard, og protektor for Julemærkefonden H.K.H. kronprinsesse Mary med årets Julemærke. Fotograf: Steen Brogaard.

Siden Julemærkets start i 1904 er der solgt flere end 3 milliarder Julemærker. Hvert år skal der ca. 40 millioner julemærker på posten for at skaffe penge nok til dette vigtige hjælpearbejde. Over 67.000 piger og drenge er hjulpet til et bedre og sundere liv.

Hvert år, den 1. søndag i december, afvikles Julemærkemarchen over hele landet, i år fra 61 startsteder fordelt overalt i landet. Vi har på landsplan ca. 23.000 deltagere, som hvert år støtter sagen ved at gå en tur på 5 eller 10 km.

Over hele landet er arrangørerne allerede nu i fuld gang med forberedelserne til årets Julemærkemarch, der i år afvikles søndag den 4. december fra kl. 9.00 – 11.00.

Julemærkemarchens overskud går ubeskåret til Julemærkefonden. Siden starten af Julemærkemarchen i 1977, har Julemærkemarchen overrakt Julemærkefonden et overskud på kr. 7.355.000,00. Derudover har Julemærkemarchen givet gaver til vore 4 Julemærkehjem for et beløb af kr. 499.000,00. |

Se nærmeste startsted på [www.julemærkemarchen.dk](http://www.julemærkemarchen.dk)

## idræt | motion | samvær

### Kommunikationskonsulent

Til at løse en række opgaver og projekter indenfor kommunikation og markedsføring søger Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) en kommunikationskonsulent m/k.

**Arbejdssted:** Du får hovedarbejdsplads på DFIF's forbundskontor i Nyborg, men skal forvente en del rejseaktivitet til DFIF's foreninger, som er geografisk spredt i Danmark.

#### Arbejdsopgaver

I tæt samarbejde med det øvrige informationsteam og kommunikationsafdelingen, udføres følgende opgaver:

- Rådgivende konsulent i forhold til individuelle markedsføringsplaner i DFIF's foreninger
- Være projektleder på reklame- og informationskampagner for DFIF i samarbejde med afdelingerne "Idræt & Motion" og "Motion på Arbejdspladsen".
- Planlægning og gennemførelse af aktuelle informationskampagner, som retter sig mod medlemmer eller andre interessenter.
- Redaktionel medarbejder på DFIF's forbundsblad "Firmaidræt" med fokus på markedskommunikation.
- Redaktionel medarbejder på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)
- Udvikling af markedsføringskurser for DFIF's frivillige ledere.
- Deltage i projekter omkring lokalisering af målgrupper og medievalg i forhold til disse.

**Arbejdstid:** En del af arbejdet ligger uden for normal arbejdstid – både aftener og weekends. Der er ingen højeste arbejdstid.

#### Kvalifikationer

- Du er journalist eller kommunikationsuddannet, med fokus på markedsføring og interesse for kommunikation generelt.
- Du har reklamebureau-erfaring og har arbejdet med fremstilling af situationsbestemte markedsføringsplaner.
- Du er god til at udtrykke dig skriftligt i forhold til forskellige målgrupper og medier.
- Du har en solid teknisk forståelse for at anvende og udnytte mail- og Internettets muligheder, således at disse medier, i samarbejde med forbundets webmaster, indtænkes og udnyttes maksimalt i den daglige kommunikation med DFIF's målgrupper.
- Du er rutineret bruger af MS Officepakken.
- Du trives med at arbejde både selvstændigt og som en del af et team.
- Du interesserer dig for Idræt og motion, og har kendskab til den danske idrætsverden.

**Løn:** Lønnen forhandles med udgangspunkt i de krav og forventninger, forbundet stiller. Ansættelse efter funktionærlovens bestemmelser. Kørselsordning efter statens takster. Det forudsættes, at ansøger har egen bil.

**Tiltrædelse:** 1. januar 2006 eller hurtigst muligt derefter.

**Ansøgningsfrist:** 6. december 2005. Ansættelsessamtaler for udvalgte kandidater gennemføres første gang den 15. december. Ansøgning bilagt eksamenspapirer og referencer tilsendes Dansk Firmaidrætsforbund, mrk. Kommunikationskonsulent. Yderligere oplysninger på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk), eller ved henvendelse til afdelingsleder Lars Borup Andersen på tlf. 6531 6560.

*Dansk Firmaidrætsforbund er med ca. 325.000 medlemmer Danmarks tredjestørste idrætsorganisation. Medlemmerne er fordelt på 91 foreninger, som igen er fordelt på 14 kredse. Dansk Firmaidrætsforbunds formål er gennem arbejdspladsen, familien og andre fællesskaber at stimulere interessen for idræt, motion og samvær.*



Dansk  
Firmaidrætsforbund

DFIF

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg · Tlf. 65 31 65 60  
Fax 65 30 14 26 · E-mail [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk) · [www.dfif.dk](http://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.

Fordelene 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



# Historiske rekorder ved landskredsstævnet

Der blev sat to historiske rekorder ved det årlige landskredsstævne, arrangeret af Landskredsen.

Stævnet var også kvalifikation til DM-stævnerne i firmaidræt, og der deltog 400 idrætsfolk i stævnet.

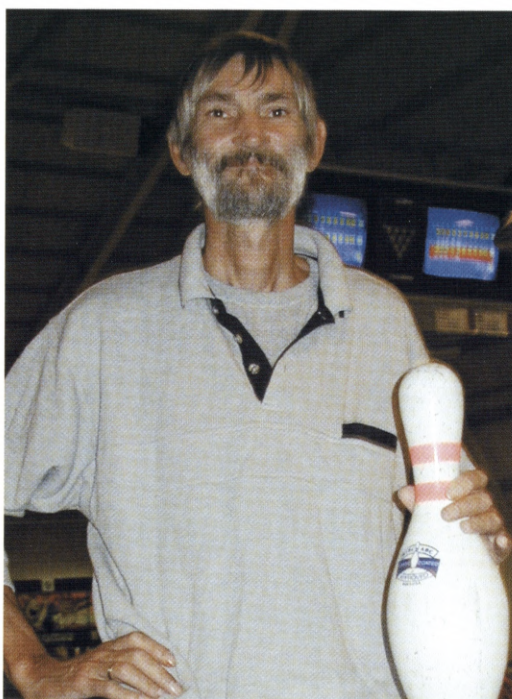
Det var i bowling, at de to rekorder blev sat i hver sin ende af skalaen. Alex Pensdorf fra Tåstrup Postkontor var med for første gang ved et landskredsstævne. Han deltog i F-rækken. De første tre serier sluttede med en score på 90, 83 og 92. Men i 4. serie rundede han det magiske tal 100 og sluttede med en score i denne serie på 119. Det rakte til et samlet snit på 96,00.

- Det var jeg meget godt tilfreds med. Jeg har vel hyggebowllet en tre til fire gange tidligere. Andre havde også bemærket mit resultat, og på vej ud af bowlinglokalet blev jeg over højtaleren kaldt hen til bowlingkontoret. Det var jeg lidt uforberedt på, og troede, at de ville lave gas med mig. Men her fik jeg, som belønning og førstegangs-deltager, overrakt en gammel kegle som præmie, og et synligt bevis på, at jeg havde rundet de første 100 kegler i en serie, fortæller en glad Alex Pensdorf.

## Højeste score

I den øverste ende af skalaen var man vidne til den hidtil største score i Landskredsens historie. Det var i A-rækken, hvor Martin Eskildsen fra IF Posten, Fredericia, i en serie opnåede en score på 270. Martin vandt meget sikkert A-rækken med et samlet snit på 218,50.

På trods af det flotte resultat, så har Martin Eskildsen i de sidste tre-fire år kun bowlet omkring 10 gan-



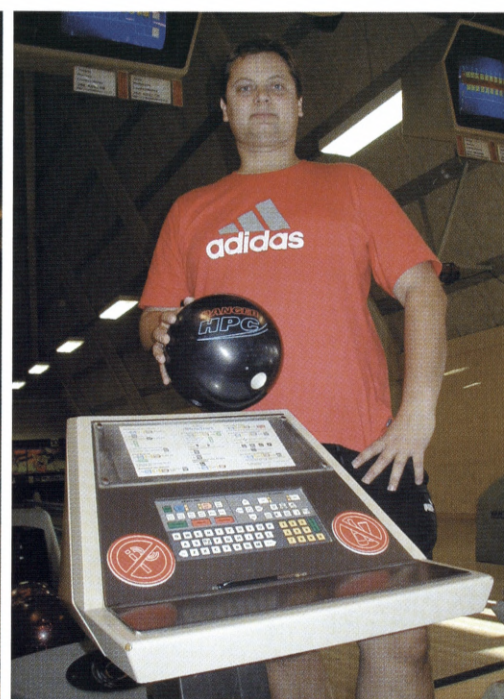
Alex Pensdorf med det synlige bevis på, at han har rundet de første 100 kegler i en serie som førstegangs-deltager ved Landskredsstævnet.

ge om året. Men for omkring 10 år siden spillede Martin på et 2. divisions hold. Hvad er årsagen til, at du ikke bowler mere, når du nu spiller så godt?

- Jeg mangler motivationen, og vil meget hellere spille badminton. Men her går det ikke så godt. Da vi mødte Martin, kom han lige fra badmintonhallen, hvor han i B-rækken havde tabt to og vundet en kamp.

Det er 4. eller 5. år i træk, at Martin vinder A-rækken individuelt med et snit på over 200.

- Jeg kunne godt ønske mig lidt mere modstand ved stævnet. I år var der kun tilmeldt to personer i



En stolt Martin Eskildsen, der vandt A-rækken med et samlet snit på 218,50.

A-rækken, understreger Martin Eskildsen.

På spørgsmålet om, hvad de mener om landskredsstævnet, siger både Alex Pensdorf og Martin Eskildsen, at det er et godt og hyggeligt stævne. Det afvikles stille og roligt uden stress og krydret med socialt samvær.

Landskredsstævnet blev afviklet den sidste weekend i oktober i Fredericia Idrætscenter. Der deltog omkring 400 personer, der dystede i ni forskellige discipliner. Næste års landskredsstævne afvikles lørdag den 28. og søndag den 29. oktober 2006 i Fredericia Idrætscenter. |





# KURSUSTILBUD FRA DFIF

## Januar og februar 2006

### ► SPINNING 1, 2 OG 3

DFIF udbyder i samarbejde med SpinUs en landsdækkende spinninguddannelse. Uddannelsen forløber over to weekender (36 timer), og er bygget op omkring spinningkursus 1,2 og 3 med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen på kursus 3. Begge prøver skal bestås for at modtage et certificeret bevis.

Datoer:

- København: Den 4.-5. februar + den 18.-19. februar 2006
- Vejle: Den 4.-5. marts + 18.-19. marts 2006  
NB: Bemærk at uddannelsen forløber over to weekender

**Tidspunkt:** Lørdag kl. 09:00 til søndag kl. 17:00

**Tilmelding:**

- København: Senest den 15. januar 2006
- Vejle: Senest den 15. februar 2006



### ► PSYKOLOGI OG OVERVÆGT 1

DFIF og psykologfirmaet Recke & Kelstrup har indgået samarbejdsaftale omkring udvikling af livsstilsklubskonceptet.

Et uddannelsesforløb over tre weekender som omhandler den psykologiske del omkring overvægt.

Dato: Den 13.-15. januar 2006 i Nyborg

Tidspunkt: Fredag kl. 18:00 til søndag kl. 13:00

Tilmelding: Senest den 5. december 2005



### ► FITNESS 1 – MOTIONSCENTER

Fitness 1 er et basiskursus med det formål, at give kursisten indsigt i forskellige træningsprincipper og programsammensætning.

Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring Fitness-kursus 1, 2 og 3 samt kursisternes praksis i motionsrum.

Dato: Den 4. februar 2006 i Ringkøbing

Tidspunkt: Kl. 10:00 til kl. 18:00

Tilmelding: Senest den 15. januar 2006

### ► INSPIRATION – SJOV MOTION

Gennem spil, sjove lege, bevægelighedstræning, gymnastik og dans får du ny inspiration til valg af øvelser, opvarmning og udstrækning, som kan bruges til at træne kondition, koordination, balance, teamwork m.m.

Der bruges også tid på at lære at justere den samme øvelse, så den giver forskelligt udbytte.

Dato: Den 28.-29. januar 2006 i Nyborg

Tidspunkt: Lørdag kl. 10:00 til søndag kl. 13:00

Tilmelding: Senest den 16. december 2005.

### ► LINE-DANCE INSTRUKTØRKURSUS 1

Et kursus til dig, der ønsker en instruktøruddannelse i Line Dance, og som har danset Line Dance i mindst to år.

Dato: Den 14.-15. januar 2006 i Grenå

Tidspunkt: Lørdag kl. 09:00 til søndag kl. 13:00

Tilmelding: Senest den 1. december 2005

### ► PISTOL 1

Et kursus til dig, der ønsker en instruktøruddannelse i pistol. Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring pistolkursus 1, 2 og 3.

Dato: Den 24.-26. februar 2006 i Middelfart

Tilmelding: Senest den 15. januar 2006

Tidspunkt: Fredag kl. 18:30 til søndag kl. 15:00

### ► SUPERNOVA BASIS KURSUS

Et kursus i DFIF's edb-program til dig som har kendskab til edb og som har adgang til SuperNova i foreningen.

Dato: Den 11.-12. februar 2006 i Nyborg

Tidspunkt: Lørdag kl. 09.30 til søndag kl. 15:00

Tilmelding: Senest den 1. januar 2006

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)  
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560.



# Tjek på sundheden i Hillerød

## Servicemedarbejderne på Hillerød Sygehus får tjekket sundheden.

De to instruktører, Bjarke Jespersen og Lasse Hasløv, har travlt. I tre dage er de i fuld gang med at teste godt 80 servicemedarbejdere på Hillerød Sygehus.

- Vi starter med at tage dit blodtryk. Derefter skal du op på denne fedtprocentmåler, der kan sige noget om, hvor mange ekstra kilo du slæber rundt på. Dit kondital finder vi ved, at du cykler 16 minutter, og så tager vi dit kolesteroltal til sidst. Det hele tager cirka 30 minutter, forklarer de to instruktører, der er bachelorer i Idræt fra Københavns Universitet.

Det er projektet "Motion på Arbejdspladsen – Frederiksborg Amt" og DFIF, der står for sundhedstjekkene, og baggrunden er, at Forebyggelsesrådet i amtet har valgt servicemedarbejderne ud som en gruppe, der skal tilgodeses.

### Dårlig form hos mange

- Det er en gruppe, der arbejder hårdt, og som har stor glæde af et sådan tiltag. Og man kan tydeligt mærke begejstringen hos deltagerne, fortæller Rikke Line Walter Jensen, der er projektmedarbejder for "Motion på Arbejdspladsen – Frederiksborg Amt".

- De fleste har noget at arbejde med efterfølgende, og en del får faktisk at vide, at de er i dårlig form. Så tager vi en snak om, hvordan motionen kan passes ind i deres hverdag.

- At lave om på sine vaner, også de dårlige, er noget af det sværeste. Og så kan en snak med en idrætsuddannet instruktør hjælpe til at skubbe folk i den rigtige retning og få dem i gang med at dyrke motion, pointerer Rikke, der selv er uddannet cand. scient i idræt fra Københavns Universitet.



Rikke Line Walter Jensen måler blodtrykket inden konditallet bliver målet på kondicyklen.

### Grønt lys for pausegymnastik

Serviceleder Janne Alsvik har været med til planlægningen af sundhedstjekkene, og hun er også meget positiv.

- Det har været så godt, og interessen for sundhedstjekkene har været så stor, at vi allerede nu har planlagt to dage mere, hvor flere servicemedarbejdere får muligheden for et sundhedstjek, siger Janne Alsvik.

Sundhedstjekkene bliver fulgt op af et stavgangskursus, hvor servicemedarbejderne introduceres til den nye motionsform. Samtidig har ledelsen givet grønt lys til, at servicemedarbejderne bruger 10 minutter af arbejdstiden til pausegymnastik.

- Pausegymnastikken følges op af et kursus i Motion på Arbejdspladsens "pusterumsøvelser". Sluttelig får alle servicemedarbejderne også



Servicemedarbejderne får tjekket fedtprocenten på en special vægt.

gode idéer til, hvordan rygepausen kan bruges til noget mere sundt, siger Janne Alsvik. █



# ÅBNE STÆVNER 2005

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2005/2006

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BADMINTON</b> Kom og vær med Badmintonstævne	11-12/2-06 19/2-06	Svendborg Aabenraa	SFS' kontor Hans Erik Nissen	62225809 74618394	10/12-05	www.firmasport.dk www.aafi.dk
 <b>BILLARD</b> Kom og vær med	11-12/2-06	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-05	www.firmasport.dk
 <b>BOWLING</b> Kom og vær med Knæk et æg	11-12/2-06 19/3-06	Svendborg Svendborg	SFS' kontor Ann K. B. Pedersen	62225809 62222579	10/12-05 10/10-05	www.firmasport.dk www.firmasport.dk
<b>DART</b> Julestævne	3/12-05	Odense	Bente Hansen	25349406		www.fks-odense.dk
 <b>INDEFODBOLD</b> Indefodbold Fodboldstævne DM på stor bane Kom og vær med	14/1-06 21-22/1-06 4-5/2-06 11-12/2-06	Kolding Sønderborg Fredericia Svendborg	KFS' kontor Bent Skibsted Ib Østergaard SFS' kontor	75533322 74650085 40195876 62225809	16/12-05  20/01-06 10/12-05	www.koldingfirmasport.dk www.sfs-sonderborg.dk www.fffif.dk www.firmasport.dk
 <b>HÅNDBOLD</b> Intersport Cup Kom og vær med	21/1-06 11-12/2-06	Kolding Svendborg	KFS' kontor SFS' kontor	75533322 62225809	6/1-06 10/12-05	www.koldingfirmasport.dk www.firmasport.dk
 <b>KEGLER</b> Keglestævne Keglestævne  Keglestævne	28-29/1-06 5-6/2-06  18-19/2-06	Middelfart Haderslev  Sønderborg	Børge Nielsen Leif Juul  Laila S. Axelsen	64413213 74521899  74725609	14/1-06 16/1-06  	www.mfs.dk www.dfif.dk/foreninger/ haderslev.asp www.sfs-sonderborg.dk
 <b>MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M.</b> Julemærkemarchen Socialmaraton Nytårsgåtur	4/12-05 31/12-05 1/1-06	Hele landet Amager Amager	Ingolf Romlund Grethe Kristensen Grethe Kristensen	5573 0087 3255 5332 3255 5332		www.julemaerkemarchen.dk www.motionsklubbenamager.dk www.motionsklubbenamager.dk
 <b>SKYDNING</b> Riffel og pistol Riffel og Pistol Odense-stævnet Kom og vær med Riffel og pistol  Riffel og Pistol	3-4/12-05 7-8/1-06 4-5/2-06 11-12/2-06 11-12/2-06  4-5/3-06	Tønder Vamdrup Odense Svendborg Haderslev  Bov	Hans Chr. Lorenzen Tage Nielsen Leif Sørensen SFS' kontor Kjeld Østergård  Finn Nikolajsen	74761143 2190 1277 66176320 62225809 74527765  74673096	 15/12-05 12/1-06 10/12-05  	www.dfif.dk/foreninger/tønder.asp oz1dta@get2net.dk www.fks-odense.dk www.firmasport.dk www.dfif.dk/foreninger/ haderslev.asp www.bovfirmsport.dk

Få din forenings Åbne stævne eller arrangement med på DFIF's aktivitetskalender.  
Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, mail pia@dfif.dk med oplysninger om tidspunkt,  
sidste frist for tilmelding, arrangerende forening samt tlf. eller e-mail for kontaktperson.





## Landet rundt

### Ebeltoft. Dyster på motion

■ Motion er kommet på dagsordenen i en række virksomheder i Ebeltoft. Det er Kvadrat, Corus Byggesystemer, Ebeltoft Rådhus, Børnehaven Hyrdebakken og Børnehaven Æblehaven. De fem arbejdspladser placerede Ebeltoft på en andenplads i Århus Amt, med i alt 322.522 motionsminutter i den tre uger lange motionskampagne, "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen".

De tre arbejdspladser Kvadrat, Corus Byggesystemer og Ebeltoft Rådhus afviklede også en intern motionsdyst, hvor der blev cyklet, løbet og travet på tværs af arbejdspladserne, og her besatte Ebeltoft Kommune første pladsen.

På Ebeltoft Rådhus deltog 116 ud af 160 medarbejdere, på Kvadrat deltog 77 ud af 100 ansatte og hos Corus Byggesystemer deltog 39 ud af 77 ansatte i motionsdysten. ■

### Odense. Styr på repræsentantskabsmødet

■ FKS-Odense stod for værtskabet for DFIF's repræsentantskabsmøde den 12.-13. november i FKS-hallerne, der lagde gulv til både mødet lørdag og søndag samt aftenfesten lørdag. Det var en opgave som lederne i FKS-Odense klarede på fornemste vis. FKS-Odense havde med vanlig grundighed nedsat et ad hoc udvalg til at tage sig af arrangementet. Udvalget bestod af rutinerede kræfter; Lena Staszak, Marianne Nielsen, Carsten Jensby, Hans Erik Jørgensen og Svend Aage Nielsen, der var tovholdere, og som igen gjorde god brug af foreningens mange frivillige udvalgsmedlemmer. ■

### Sæby. Golftræning hos firmaidrætten

■ Alle golfspillere, uanset niveau, som ønsker at holde kroppen i form vinteren over, kan nu gå til vinter-

golftræning hos Sæby Firma Idræt. Træningen bliver ledet af Sæby Golfklubs professionelle golftræner, Søren Ørskov, der har en fortid på taekwondo-landsholdet, førend en skade satte en stopper for karrieren. Søren kastede sig som 20-årig over golfsporten, og inden længe spillede han golf på eliteplan, og tog også en uddannelse som professionel golftræner. Formålet med vinter-golftræningen er at opretholde og forbedre den fysiske form og smidighed, så man undgår skader og overbelastninger, når golf-sæsonen starter i foråret. ■

### Nykøbing F. PR-stævne for futsal

■ Nykøbing F. Firmsport introducerer den 21. januar 2006 det nye indendørs fodboldspil, futsal, ved et Åbent stævne i Nykøbing F.-Hallen. Futsal spilles uden bande, med 5 mand på banen, og op til 5 udskiftningsspillere og målmanden må tage bolden med hænderne. ■

### Århus. Kommunen slog JYSK i motionsdyst

■ I september valgte Århus Kommune og JYSK at slå et slag for den landsdækkende kampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen", som netop er afsluttet.

Virksomhederne indgik i en indbyrdes motionsdyst i kampagneperioden, og nu er vinderen fundet, og Århus Kommune gik af med sejren. Dermed tog Århus Kommune revanche for nederlaget i den tovtrækningsdyst, der markerede starten på motionskampagnen "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" i Århus.

- Vores deltagelse i kampagnen har gjort, at medarbejderne i Århus Kommune er blevet mere bevidste om, at motion let kan integreres i dagligdagen. Det har været sjovt at være med, og derudover har det styrket de sociale relationer på arbejdspladsen, hvilket jo har en stor betydning i det daglige, siger borgmester Louise Gade fra Århus Kommune.

Landechef Michael Nielsen fra JYSK er enig med Louise Gade i, at kampagnen har været med til at sætte fokus på motion på arbejdspladsen. - Selvom vi har tabt dysten mod Århus Kommune, har vi alligevel vundet noget. I JYSK er flere begyndt at bruge vores motionsrum, og det er bare et eksempel på, at kampagnen har givet medarbejderne et 'skub' i den rigtige retning. Mange har fået øjnene op for, at det ikke behøver at være svært og tidskrævende at dyrke motion, siger landechef Michael Nielsen fra JYSK. ■



Medarbejderne i Århus Kommune er blevet mere bevidste om, at motion let kan integreres i dagligdagen, siger borgmester Louise Gade, der gik forrest i motionskampagnen. Foto: Johnny Wichmann.





## Nyt om navne

### Leif Rasmussen stoppet som formand

I Leif Rasmussen, formand for Næstved Firma Sport (NFS) siden 1993, stoppede i forbindelse med repræsentantskabsmødet i NFS i oktober 2005 som formand i firmasporten i Næstved. Lederkarrieren startede som formand for badmintonklubben på Danfoss i 1976, og Leif blev i 1980 valgt ind i badmintonudvalget i NFS. Året efter blev Leif valgt ind i bestyrelsen for NFS, og samme år blev han valgt som næstformand. Leif blev i år 2000 hædret som Årets leder i DFIF. En af de største personlige sejre for Leif var, da han den 20. august i år kunne byde medlemmerne i NFS velkommen til indvielsen af NFS' eget idrætscenter på Næstved Kaserne.

Repræsentantskabsmødet valgte Erik Larsen som ny formand. Til kassererposten blev valgt Sven Juul og som menigt bestyrelsesmedlem valgtes Jan Jensen. I

### Fortjensttegn til Jørgen Larsen, Morsø Firmasport

I Formanden for Morsø Firmasport, Jørgen Larsen, har den 5. nov. 2005 modtaget DFIF's fortjensttegn.

Jørgen Larsen startede sin ledergerning i firmasporten i 1980, hvor han blev valgt til udvalget, der arbejder med Sallingsundløbet, en post han stadig bestrider. I 1982 blev Jørgen valgt til formand for aktivitetsudvalget, hvor løb, svømning og volleyball hører under, og han har siden hen også været formand for håndboldudvalget. I 2001 blev han valgt til næstformand i Morsø Firmasport, og i 2003 blev han valgt som formand for foreningen. Jørgen blev i 1994 valgt som formand for DFIF's daværende volleyballsektion, og i dag er han idrætsansvarlig for volleyball i DFIF. Jørgen modtog i 1995 forbundets hæderstegn.

Hæderen blev overrakt ved en 25-

års jubilæums-reception af styrelsesmedlem i DFIF, Tonny B. Andersen. I

### Fortjensttegn til Poul Noppenau, Morsø Firmasport

I Sekretær i Morsø Firmasport, Poul Noppenau, har den 5. nov. 2005 modtaget DFIF's fortjensttegn. Poul Noppenau blev valgt ind i fodboldudvalget i 1980, og i 1983 blev han formand for udvalget. I 1986 blev han valgt ind i bestyrelsen som sekretær, og det er på denne post, at Poul har ydet en stor arbejdsindsats for foreningen. Poul formår at skabe en god atmosfære, både til møder og til det mere praktiske arbejde.

Hæderen blev overrakt ved en 25-års jubilæums-reception af styrelsesmedlem i DFIF, Tonny B. Andersen. I



Jørgen Larsen (tv) og Poul Noppenau fra Morsø Firmasport har modtaget DFIF's fortjensttegn. I midten se styrelsesmedlem i DFIF, Tonny B. Andersen.

### Ny formand i DAI

I Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har fået ny formand. Det er den 53-årige Jan Ludvigsen, der afløser Thomas Bach som formand for de ca. 90.000 medlemmer i forbundet. Jan Ludvigsen har været formand for DAI's fodboldudvalg i København siden 1979. DAI er et af de største specialforbund under Danmarks Idræts-forbund (DIF) med 17 idrætsgrene på programmet. I

### DFIF-folk og kommunevalget

I Hillerød blev DFIF's formand Peder Bisgaard valgt ind i det nye sammenlægningsudvalg i Ny Hillerød Kommune som repræsentant for Socialdemokraterne som mandat nr. 9 med 127 personlige stemmer. I Brøndby Kommune blev forbundskonsulent i DFIF, Gert Raasdal, valgt ind i den nye kommunalbestyrelse i Brøndby for Socialdemokraterne som mandat nr. 9 med 497 personlige stemmer. I Aabenraa blev forbundskonsulent i DFIF, Torben Laursen, valgt ind i sammenlægningsudvalget i Ny Aabenraa Kommune som repræsentant for Socialdemokraterne som mandat nr. 26 med 72 personlige stemmer. I

### Stine Hald på barselsorlov

I Projektmedarbejder Stine Hald fra DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen er pr. 4. november gået på barselsorlov. Stine forventer at være tilbage til efteråret 2006. I

### Jan Steffensen fylder 50 år

I DFIF's generalsekretær, Jan Steffensen, fylder 50 år den 9. dec. Den runde dag bliver markeret af forbundet med en reception for samarbejdspartnere, venner og familie, der samtidig markerer, at det er et år siden at Jan tiltrådte som generalsekretær i forbundet. Receptionen afholdes på Hotel Nyborg Strand, fredag den 9. dec. 2005 kl. 14.00-17.00. I



Jan Steffensen fylder 50 år.



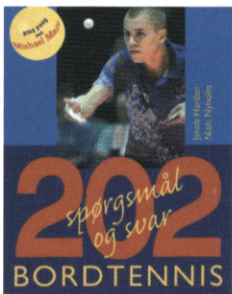


## Kort nyt

### Idan-konference om idrætspolitik

Idan (Idrættens Analyseinstitut) planlægger i løbet af foråret at afholde en konference med fokus på fremtidens kommunale idrætspolitik. Idan forventer at kunne sætte en dato på i løbet af december måned. Konferencens emner vil være; kommunal idrætspolitik, fitness-sektoren, byggerier, håndbolds professionalisering, integration på gadeplan samt mulighederne for at koble sportsbegivenheder med sociale indsatser. Idan forventer at invitere en række oplægsholdere til at sætte fokus på de aktuelle brændpunkter i forholdet mellem kommunerne og idrætsverdenen. |

### 202 spørgsmål og svar om bordtennis



Hvis du elsker verdens hurtigste spil, så er 202 spørgsmål og svar lige bogen. Gennem 7 sæt, repræsenteret af syv kapitler, stilles der 202 spørgsmål om

boardtennis-historie, regler, kendt navne, klubber og organisationer og teknik. Første sæt er en gang "blandede bolde" omkring verdens hurtigste spil. Ind imellem fortæller Michael Maze om sin karriere, regler og idoler, og der vises fotos fra nogle af årets danske og internationale højdepunkter. Pris for medlemmer af Dansk BordTennis-Union 78 kr. + forsendelse. Pris i boghandelen: 98 kr. Udkom den 2. november. Forfatter: Jakob Harden. Fotograf: Niels Nyholm. |

### Magasinet Løb



Redaktionen af Magasinet Løb bringer en advarsel til alle læsere; Dette blad forringer din form! Der er nemlig så meget godt læsestof, at du bliver nødt

til at tilbringe et par timer i sofaen for at læse artiklerne! Og man må give dem ret. Der findes ikke et bedre løbemagasin på markedet i Danmark. I nr. 2 kan du læse om løbestilsanalyse, om hvordan eliten træner, få mange gode råd om ernæring og lære om pulstræningens mysterier, og de historisk interesserede kan læse om det klassiske opgør mellem de to briter, Sebastian Coe og Steve Ovett, plus meget mere.

Nr. 3 er på gaden den 21. november og et abonnement på Magasinet Løb er en oplagt julegave til alle, lige fra eliteløberen til motionisten, der blot løber én eller to gange om ugen. Læs mere og bestil et abonnement på [www.magasinet-lob.dk](http://www.magasinet-lob.dk) Det koster kun 129 kr. for 3 numre, eller 249 kr. for 6 numre incl. forsendelse. |

### Nye satser for befordringsgodtgørelse

Skatteministeriet har nu offentliggjort de nye satser for befordringsgodtgørelse gældende fra den 1. januar 2006.

- Erhvervs-mæssig befordringsgodtgørelse:
- kørsel i egen bil eller motorcykel indtil 20.000 km/år 330 øre/km
  - kørsel i egen bil eller motorcykel ud over 20.000 km/år 178 øre/km
  - kørsel på egen cykel, knallert eller EU-knallert 40 øre/km

Alle skattesatser kan findes på dette link: <http://www.skat.dk/SKAT.aspx?oID=133800> |

### Vi cykler til arbejde – i hele maj måned

Det enkle liv er i fokus, når Vi cykler til arbejde-kampagnen atter ruller over landet i hele maj 2006. Nu skal jakkesæt og bukseklemmer luftes sammen i hele maj måned. Dansk Cyklist Forbund og DFIF har i samarbejde med medicinalvirksomheden SANDOZ/HEXAL udnævnt maj måned til Cyklens Måned. Det betyder, at Danmarks største motionskampagne Vi cykler til arbejde til næste år skaber trængsel på cykelstierne fra 1. til 31. maj. |



# DFIF

## 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 Steffensen  
Ærteklilen 6  
5492 Vissenbjerg  
Tlf. 64 47 33 17  
Mobiltlf. 40 33 99 20  
E-mail: [jst@dfif.dk](mailto:jst@dfif.dk)

### Styrelsen

Formand Peder Bisgaard  
Kighusvænget 21  
3400 Hillerød  
Tlf. 48 26 96 43  
Mobiltlf. 24 45 30 15  
E-mail: [bis@dfif.dk](mailto:bis@dfif.dk)

### Næstformand Jørn Godt

Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 75 57 23 22  
Mobiltlf. 40 91 42 74  
E-mail: [jgo@dfif.dk](mailto:jgo@dfif.dk)

Tonny Andersen  
Løvetandsvej 73  
8870 Langaa  
Tlf. 86 46 71 04  
Mobiltlf. 20 81 72 52  
E-mail: [tba@dfif.dk](mailto:tba@dfif.dk)

Ragna Knudsen  
Bøgevej 32  
6950 Ringkøbing  
Telefon: 97 32 23 15  
E-mail: [ragna@dfif.dk](mailto:ragna@dfif.dk)

Knud Johansen  
Bragesvej 12  
8680 Ry  
Tlf. 86 89 33 26  
E-mail: [kj@dfif.dk](mailto:kj@dfif.dk)

### Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen  
Kissendrupvej 18  
5800 Nyborg  
Mobiltlf. 40 16 85 60  
E-mail: [lb@dfif.dk](mailto:lb@dfif.dk)

### Redaktør

John Thrane  
Capellavænget 12  
5210 Odense NV  
Tlf. 66 16 08 88  
Mobiltlf. 20 45 55 02  
E-mail: [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk)

### PR- og informationskonsulent

Jesper Ræbild  
Dyrehavevej 53  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 82 20  
Mobil: 23 29 80 67  
E-mail: [jesper@dfif.dk](mailto:jesper@dfif.dk)

### Afdelingsleder Idræt & Motion

Jan Knudsen  
Sortebrovej 25  
5690 Tommerup  
Telefon: 65 91 08 03  
Mobil: 40 45 78 60  
E-mail: [au.jan@dfif.dk](mailto:au.jan@dfif.dk)

### Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 72 53  
Mobil: 40 45 78 62  
E-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

Carsten Hansen  
Westermansvej 15, st.  
5230 Odense M  
Telefon 65 91 04 01  
Mobil 40 45 78 67  
E-mail: [ch@dfif.dk](mailto:ch@dfif.dk)

Anette Hvidtfeldt  
Læssøegade 135  
5230 Odense M  
Telefon: 6619 1936  
Mobil: 2423 7525  
E-mail: [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk)

Steen S. Pedersen  
Baumgartensvej 25  
5000 Odense C  
Mobil 40 51 10 02  
E-mail: [steen@dfif.dk](mailto:steen@dfif.dk)

Gert Raasdal  
Tranevænget 9  
2605 Brøndby  
Telefon 43 26 24 41  
Mobil 40 27 55 76  
E-mail: [gra@dfif.dk](mailto:gra@dfif.dk)

### Afdelingsleder MpA

Bo Isaksen  
Vestergade 3  
5881 Skårup  
Tlf. 62 23 14 33  
E-mail: [au.bo@dfif.dk](mailto:au.bo@dfif.dk)

### Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen  
Lovvej 10, Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 55 76 16 35  
Mobiltlf. 21 42 16 35  
E-mail: [jr@dfif.dk](mailto:jr@dfif.dk)

Sannie Kalkerup  
Skovhaven 6, Eskilstrup  
4560 Vig  
Tlf. 59 32 83 84  
Mobiltlf. 40 45 78 63  
E-mail: [sk@dfif.dk](mailto:sk@dfif.dk)

Torben Laursen  
Gl. Kongevej 48  
6200 Aabenraa  
Tlf. 74 63 25 15  
Mobiltlf. 40 45 78 64  
E-mail: [tl@dfif.dk](mailto:tl@dfif.dk)

Jan Grumstrup  
Vibevej 20  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01  
Mobiltlf. 40 33 98 32  
E-mail: [jg@dfif.dk](mailto:jg@dfif.dk)

Per Nedergaard Rasmussen  
Kirkebakken 15  
6040 Egtved  
Telefon: 75 55 00 12  
Mobil: 61 61 40 55  
E-mail: [pnr@dfif.dk](mailto:pnr@dfif.dk)

Rikke Palm Vestergaard  
Sandgravvej 5, 1. th.  
8000 Århus C  
Mobil: 2673 0560  
E-mail: [rpv@dfif.dk](mailto:rpv@dfif.dk)



# En god fornyelse

## Futsal blev godt modtaget af spillerne ved kvalifikationsstævnet i FKS-hallen.



Damixas målmand René Tornbøl afgjorde kampen mod revisor-folkene fra Finn Høffner med et par pragtredninger, så Damixa vandt kampen med 2-1 på et mål i sidste sekund.

- Pas på bagved her. Kom nu retur de sidste minutter! Målmand René Tornbøl råber opildnende til holdkammeraterne på Damixa-holdet. Stillingen er 1-1 i kampen mod revisionsfirmaet Finn Høffner, der presser hårdt på for at score det afgørende mål. Med et par pragtredninger sørger René for at stillingen holder, og i de sidste sekunder af kampen scorer Damixa-folkene til 2-1 på en kontra-chance.

Vi er til kvalifikations-stævne i futsal i FKS-Hallen i Odense, hvor 5 hold dystes om to pladser til finale-

stævnet i Odense den 25.-26. februar 2006. At dømme efter spillerne reaktioner, så ser fremtiden for futsal i Danmark lys ud.

- Man skal lige vende sig til bolden, men det er sjovere at spille end almindelig indendørs fodbold, hvor der hurtigt går taktik i at spille bolden rundt i 3-kanter foran målet, siger spillerne fra Damixa-holdet.

### Krav til konditionen

- Jeg synes det er meget sjovere at spille uden bander. Spillet er godt for teknikerne, men fordi bolden er lidt mere "død" i det og derfor er nemmere at kontrollere så kan alle, også dem som ikke er så teknisk gode, være med. Men det kræver også, at du er lidt flere på holdet, ellers går du flad. Med fem spillere på banen er der gang i den hele tiden, og du skal altså spille to gange 10 minutter, siger Damixas målmand René Tornbøl.

Preben Grønberg fra FKS Odense er også positiv, og tror på at futsal har en fremtid i firmaidrætten.

- Vi skal have lavet noget mere PR for futsal ude i firmaklubberne, så er jeg sikker på, at det bliver et hit. Spillet ligner meget mere udendørs fodbold, og selvom det er hurtigt og intenst, så kan de to dommere nemt kontrollere kampen, siger Preben, der næste sæson vil forsøge at få gang i en løbende turnering, og eventuelt invitere hold fra de andre fynske foreninger med.

Stævnet blev vundet af Sportsmaster, der stillede med et dygtigt ungt hold. Sparekassen Faaborg satte sig på den anden plads til finalestævnet. |

Futsal spilles uden bander, og der er to dommere, der dømmer hver sin halvdel.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136