

# FIRMAIDRÆT

Nr 10 Nov./dec. 2007 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



## REPORTAGE

Repræsentantskabsmøde i Hillerød

Vilde med fitness	12
Futsal – kun for fynboer	18
Tre foreninger bliver til én	20



# LEDER

## Dansk Firmaidrætsforbund i front når det gælder ligestilling inden for dansk idræt



Foto. Johnny Wichmann

**”DFIF er klar med en strategisk målsætning om, at forbundets centrale ledelse i 2012 skal have fordoblet sit antal af kvinder”.**

Med 40 % kvinder i sin hovedbestyrelse, en nyudnævnt kvindelig næstformand, en ny kvindelig repræsentant i hovedbestyrelsen og en ny kvindelig hovedbestyrelses-suppleant, er Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) ovenpå sit netop veloverståede repræsentantskabsmøde den af de tre idrætsorganisationer i Danmark, der har den højeste repræsentation af kvinder på hovedbestyrelsesniveau – hverken DIF eller DGI kan mønstre 40 % kvinder på højeste politiske niveau.

Og det stopper ikke her. DFIF er klar med en strategisk målsætning om, at forbundets centrale ledelse i 2012 skal have fordoblet sit antal af kvinder. Også på regionalt og lokalt plan, er der udarbejdet initiativer for at tiltrække flere kvindelige frivillige ledere til de centrale poster.

DFIF's kvindeseminar i sommeren 2006 viste os blandt andet, at kvinder ønsker flere kvindelige rollemodeller, at kvinder tenderer til at holde sig tilbage i større forsamlinger, at kvinder har brug for opbakning, at kvinder til tider oplever tonen i vores organisation som væ-

rende rå, og at kvinder vil opfordres til lederskab.

I forlængelse af resultaterne fra seminaret har DFIF udarbejdet en række tiltag, der skal sikre, at kvinder er med til at sætte fingeraftryk på DFIF's politiske visioner og indsatsområder.

Tiltagene handler blandt andet om udarbejdelse af en decideret politik i relation til rekruttering af kvinder til ledende poster, om en turné, hvor kvindelige rollemodeller tager rundt i forbundets kredse og foreninger og fortæller om egne erfaringer, om oprettelse af et landsdækkende mentorkorps i relation til lederudvikling, om etablering af interessespecifikke netværk for frivillige ledere, om at se på uddannelse og kurser i et ligestillingsperspektiv, og om at udvikle og udbyde endnu flere idrætsaktiviteter, der appellerer til kvinder.

Ingen tvivl om, at DFIF på hovedbestyrelsesniveau nu har taget et afgørende skridt på ligestillingsområdet – det bliver spændende at få denne tendens bredt ud i hele den centrale ledelse!

# INDHOLD



Næste nummer af  
Firmaidræt udkommer  
onsdag den 30. januar 2008.

Redaktionen ønsker  
alle læsere en god jul  
og et godt nytår.

- 4 - 11 Repræsentantskabsmøde i Hillerød  
Pejlemærker for fremtiden  
Farvel til to garvede kæmper  
Ragna Knudsen blev DFIFs første kvindelige næstformand  
Bolden er givet op – nu skal den i mål!  
"DFIF i Bevægelse" – det siger de frivillige ledere
- 12 Vilde med fitness  
14 Motionscenter i Køge med plads til alle  
16 Åbne stævner i DFIF 2008  
18 Futsal – kun for fynboer  
20 Tre foreninger bliver til én i København  
22 Julemotion med Morsø Fodslaw  
24 Ny kursusoversigt for foråret 2008 med masser af inspiration  
26 Seniorer er vilde med motion  
27 Idræt om Dagen konferencer styrker netværket  
28 Sundhed og motion på jobbet  
29 Landet Rundt  
30 Navne  
31 Kort nyt  
32 Inspiration til Firma Multi Motion

**Redaktion:** Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.  
Årgang 50 nr. 10. 2007. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

**Abonnement:** Sekretær Pia Hansen e-mail pia@dfif.dk

**Oplag:** 12.000 stk. Kontrolleret af Fagpressens Medie Kontrol. ISSN-nr. 0106-2700.

**Udgiver:** Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60. www.dfif.dk  
Firmaidræt udkommer hver måned, juli og december måned undtaget. Medlem af Dansk Fagpresse.

**Deadline for tekst og annoncer:** Mandag den 9. januar 2008.

**Produktion og tryk:** Elbo Grafisk a/s, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia.

**Forside:** Spillerne fra Avedøre IF jubler over 1-0 sejren over Fionias Engle i finalen ved futsal-stævnet i København. Foto. JJ Kommunikation.



Dansk  
Firmaidrætsforbund

# Pejlemærker for fremtiden

**Projekt "DFIF i Bevægelse"** med en ny formålsparagraf og planerne for en storbysatsning med "Regionale Kraftcentre" var centrale emner i Styrelsens beretning

På repræsentantskabsmødet i Hillerød den 17.-18. november blev der sat en lang række milepæle og markeret nogle pejlemærker for det fremtidige virke i de kommende år for DFIF og firmaidrætsforeningerne:

Projekt "DFIF i Bevægelse" med en ny formålsparagraf, storbysatsning med "Regionale Kraftcentre", DFIF i front på ligestilling indenfor dansk idræt og fokus på samarbejdet med de nye kommuner – blot for at nævne nogle.

Jo. Der var nok af debatoplæg, forslag og input at forholde sig til for de godt 350 delegerede fra foreninger, kredse og udvalg, men før der blev taget hul på forhandlingerne, blev repræsentantskabsmødet skudt i gang med en videohilsen fra to ministre, der var forhindret i at møde op personligt på grund af regeringsforhandlinger på Christiansborg.

## Opbakning fra ministre

"DFIF = Det Fås Ikke Finere". Sådan betegnede Kulturminister Brian Mikkelsen DFIF's arbejde for breddeidrætten og folkesundheden i sin videohilsen, og Kulturministeren fortsatte med de rosende ord:

- Målet er at få idrætten ind overalt, også på arbejdspladserne, og her gør I en fantastisk indsats f.eks. med jeres arbejde i Breddeidrætsudvalget og senest med det gode initiativ omkring Sundheds-

Certificering af de danske virksomheder.

Brian Mikkelsen blev bakket op af Indenrigs- og Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen, der i sin videohilsen gav DFIF skylden for, at han var kommet i gang med at motionere, da han for to år siden deltog i motionskampagnen "Arbejdspladsen Motionerer" i en kappestrid med netop Brian Mikkelsen.

- Dét åbnede mine øje for betydningen af motion, og det resulterede her i år i en cykeltur til Paris, sagde Lars Løkke Rasmussen, og

## Ny formålsparagraf:

**"Dansk Firmaidrætsforbund motiverer til firmaidræt og sundhedsfremme gennem dialog med firmaidrætsforeninger og arbejdspladser".**

fremhævede DFIF som en vigtig medspiller, når det handler om at gøre en indsats for folkesundheden.

- Når man tænker motion ind på arbejdspladsen, så når man sådan nogle som os, som ellers er svære at få fat på. Der er ingen tvivl om, at der i de kommende år vil komme mere fokus på forebyggelse og livstilsfremme. Det er også baggrunden for, at regeringen har en tanke om, at gøre det lettere for en virksomhed at tilbyde medarbejderne fysisk aktivitet i arbejdstiden uden at det udløser en skattebetaling, sagde Lars Løkke Rasmussen med ønsket om et godt repræsentantskabsmøde.

## Fokus på arbejdspladsen

Således opløftet af opbakning fra ministeriel side, kunne forbundsformand Peder Bisgaard indtage talerstolen for at aflægge Styrelsens mundtlige beretning, hvor et centralt emne var den strategiske satsning "DFIF i Bevægelse".

- Firmaidrætten står nu overfor en udfordring, der hedder: Hvordan får vi sammenhæng mellem den lokale firmaidrætsforenings aktiviteter og arbejdspladsens egne aktiviteter - gerne set i forhold til DFIF's "Motion på Arbejdspladsen". "The missing link" kalder vi det også - og det vil som sagt blive en af de helt store udfordringer i de kommende år, sagde Peder Bisgaard, med henvisning til den store fokus der i dag er på motion og sundhed.

- Arbejdspladsen er blevet en meget vigtig og anerkendt arena for løsning af de sundhedsproblemer, samfundet står med i dag. For vores vedkommende drejer interessen sig naturligvis primært om SundhedsCertificering, der har den største bevågenhed, men også det faktum, at der dyrkes firmaidræt på den enkelte arbejdsplads, frem for eksempelvis i den lokale firmaidrætsforening, er en problemstilling vi skal forholde os til.

## "DFIF i Bevægelse"

- DFIF arbejder i øjeblikket på at udvikle et fælles styringsredskab,

som gør, at vi hele tiden kan udvikle og forandre os i forhold til de omgivelser, vi er en del af. Det gør vi ved at formulere et strategisk fundament for hele forbundet gennem projektet "DFIF i Bevægelse".

- Senere i dag bliver I præsenteret for arbejdsgruppens debatoplæg, der giver et godt bud på en ny formålsparagraf, en ny vision, et nyt værdigrundlag og ikke mindst nogle strategiske mål for DFIF's arbejde de næste fire – ja måske flere år, sagde Peder Bisgaard, idet han i kraftige vendinger understregede, at det er tale om et debatoplæg.

### Ny formålsparagraf

De to centrale emner i "DFIF i Bevægelse" er en ny formålsparagraf, der indebærer en mere snæver målgruppe for forbundets aktiviteter samt de såkaldte "Regionale Kraftcentre".

- Når vi taler om en ny formålsparagraf skal det ses som følge af både formandsrådets drøftelser og spotanalyserne i kredsene, hvor det er blevet påpeget, at man klart ønsker at vores målgruppe er arbejdspladsen. Arbejdsgruppen vil derfor foreslå følgende nye formålsparagraf: "Dansk Firmaidrætsforbund motiverer til firmaidræt og sundhedsfremme gennem dialog med firmaidrætsforeninger og arbejdspladser."

- Vi vil med denne nye formålsparagraf gerne fastslå, at firmaidræt er en samværsform, hvor man gennem breddeidræt fremmer fællesskabet og højner sundheden på arbejdspladserne og dermed giver livskvalitet for den enkelte, sagde Peder Bisgaard og fremhævede, at en ny formålsparagraf skal ses som et ønske om en klar positionering

af DFIF's niche, arbejdspladsen, og er et klart signal om, at DFIF har en anden målgruppe end DIF og DGI.

### Regionale Kraftcentre

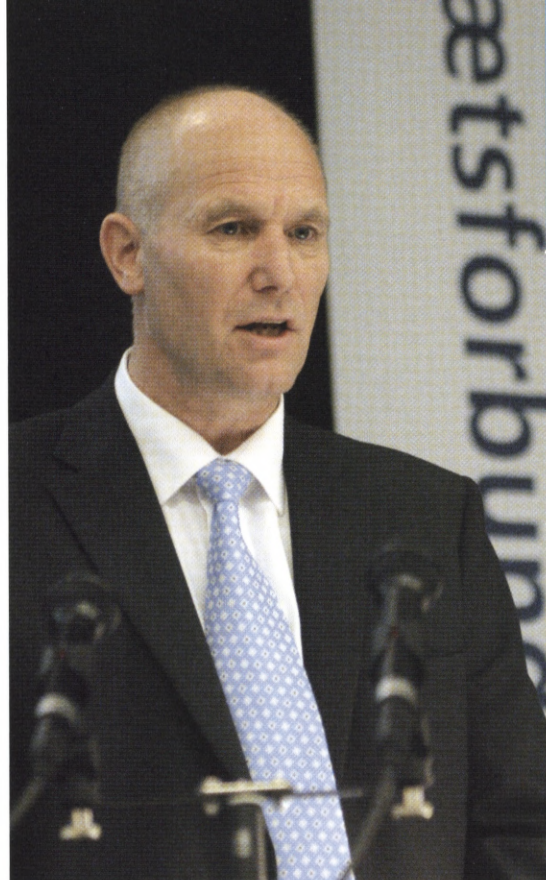
Tanken om "Regionale Kraftcentre" blev luftet første gang for et år siden og blev godt modtaget. Der er blevet arbejdet videre med ideen, og Peder Bisgaard kunne nu løfte sløret for et mere gennemarbejdet forslag.

- Ideen har siden udviklet sig, og udgangspunktet er nu oprettelsen af otte "Regionale Kraftcentre" fordelt over hele Danmark i København, Århus, Odense, Aalborg, Esbjerg, Trekant-området, Sjælland, Midt- og Vestjylland. Der lægges op til, at der inden 2012 er oprettet otte centre, der har til opgave at være bindeled mellem foreningerne, DFIF og arbejdspladserne.

- Disse kraftcentre vil blive et af de bærende elementer i at udmønte de strategiske mål i "DFIF i Bevægelse", sagde Peder Bisgaard i det han pegede på de udviklingsmuligheder centrene vil give DFIF.

- Storbyerne og regionale kraftområder samler store virksomheder, og der ligger et kæmpe medlemspotentiale her. Samtidig er der fokus på firmaidræt og sundhed i virksomhederne, og det vil give mere synlighed for DFIF og foreningerne. Som et pilotprojekt går vi nu i gang med et forsøg på Fyn, hvor vi i samarbejde med foreningerne på Fyn og Fynskredsen ansætter en person, der placeres hos FKS-Odense for derigennem at få den tætte kontakt med storbyforeningen.

Læs hele Styrelsens mundtlige beretning på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



Forbundsformanden løftede i Styrelsens mundtlige beretning sløret for planerne om at etablere otte regionale centre, der får til opgave at være bindeled mellem foreningerne, DFIF og arbejdspladserne.



Hillerøds nyudnævnte borgmester, Kirsten Jensen (S), bød som en af sine første officielle pligter velkommen til de 350 delegerede fra hele landet.

# Farvel til garvede kæmper

Æresnål til Jørn Godt og Guldnål til Tonny Andersen



Det blev sagt farvel med manér da DFIF's næstformand Jørn Godt og styrelsesmedlem Tonny Andersen forlod Styrelsen efter sammenlagt 35 år i forbundets ledelse. Ved aftenfesten lørdag, blev de to garvede firmaidræts kæmper kaldt frem på scenen foran 500 firmaidrætsfolk. Her kunne forbundsformand Peder Bisgaard overrække de to afgangende styrelsesmedlemmer forbundets anerkendelse for man-

*Tonny Andersen (tv) og Jørn Godt får nu mere frihed til motion og modtog udover den officielle hæder også hver et gavekort til en cykel.*

ge års frivilligt arbejde for forbundet.

Det var en synlig bevæget Jørn Godt, der modtog forbundets Æresnål for sit mangeårige arbejde for DFIF. Jørn startede i DFIF regi i 1971, da han blev valgt ind i forbundets første idrætsudvalg. Jørn Godt har siden 1988 beklædt næstformandsposten i DFIF.

Og det var en ikke mindre berørt Tonny Andersen, der fik overrakt forbundets Guldnål for sin indsat for DFIF. Tonny Andersen blev valgt til Styrelsen i 1995, og havde inden da siddet som 1. suppleant til Styrelsen.

## To nye i Styrelsen

Nye styrelsesmedlemmer med erfaring og kompetence i bagagen

Ny i Styrelsen er Helle Friis Kristiansen, 42 år. Helle Friis Kristiansen er til daglig formand for Sæby Firma Idræt.

- Jeg vil gerne være med til at løse de kommende opgaver i DFIF med baggrund i mine erfaringer fra mit arbejde i Sæby Firma Idræt og bestyrelsesarbejdet i Sæby Svømmebad & Wellnesscenter. Jeg vil gerne være med til at sætte fokus på mulige nye samarbejdsrelationer foreningerne imellem, siger Helle Friis Kristiansen.

Ny i Styrelsen er også Svend Mandel Hansen, 51 år og chefkonsulent i Skat. Svend Mandel Hansen har været suppleant til Styrelsen siden 2003. Han har været formand for SKAT Fritid & Idræt siden 1998

og har været aktiv indenfor firmaidrættens siden 1972.

- Jeg finder det interessant at være med til at sætte dagsordenen og præge udviklingen. Jeg mener bl.a. at kunne bidrage i bestyrelsesarbejdet med et bredt kendskab til de offentlige bevillingsregler, som DFIF som tilskudsmodtager i et vist omfang er underlagt, lyder det fra Svend Mandel Hansen, der også har en bred idrætslig baggrund.

DFIF valgte også to nye suppleanter til forbundets Styrelse. Valgt til 1. suppleant blev Jeanette Thornberg, 43 år, og næstformand i Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU). Valgt til 2. suppleant blev Flemming Odde, 43 år og formand for Struer Firmaidræt.



*Tillykke med valget. Helle Friis Kristiansen og Svend Mandel Hansen siger tillykke til hinanden med valget til DFIF's Styrelse.*

# Første kvindelige næstformand

**DFIF valgte** sin første kvindelige næstformand på repræsentantskabsmødet 2007 i Hillerød

DFIF's repræsentantskabsmøde 2007 i Hillerød bød på flere markante milepæle for firmaidrætten. Det gjaldt også på ligestillingsområdet, hvor repræsentantskabet var med til at sikre, at Styrelsen nu får en mere ligelig fordeling af begge køn, med 60 % mænd og 40 % kvinder på posterne. Forøgelsen af den kvindelige repræsentation i DFIF's øverste politiske organer blev tegnet med valget af en ny kvindelig repræsentant i Styrelsen, Helle Friis Kristiansen (Sæby Firma Idræt), en ny kvindelig styrelses-suppleant, Jeannette Thornberg (LTFU), og ikke mindst med valget af den første kvindelige næstfor-

mand i DFIF nogensinde, Ragna Knudsen.

- Jeg er meget glad for valget og ser frem til at fortsætte mit arbejde i Styrelsen i egenskab af næstformand, sagde Ragna Knudsen efter valget.

- Det er en særdeles kompetent og erfaren næstformand, jeg skal løfte opgaven efter, og jeg glæder mig til den nye udfordring, fortsatte hun med henvisning til, at hun som næstformand afløser Jørn Godt, der har været medlem af Styrelsen siden 1984 og efter eget valg sagde farvel ved repræsentantskabsmødet i Hillerød.

Ragna Knudsen har været supple-



Ragna Knudsen er ny næstformand i DFIF, og hun blev i den forbindelse interviewet af DR Sporten ved DFIF's repræsentantskabsmøde i Hillerød.

ant til DFIF's Styrelse i perioden 2001-2003 og har siddet i Styrelsen siden 2003. Siden DFIF i 2006 satte fokus på ligestillingsarbejdet har hun været sat i spidsen for denne indsats, og hun er ligeledes repræsenteret i Motion på Arbejdspladsen udvalget (MpA).



Verner Sørensen fra Aalborg Firmsport blev valgt til Årets leder i DFIF 2007. - Hans lederarbejde i forbindelse med både firmaidrætsfestivalen i Aalborg i 2005 og den europæiske firmaidrætsfestival - European Company Sports Games i Aalborg i 2007 - har været enestående. Verner Sørensen har om nogen sat firmaidrætten i Nordjylland på landkortet, sagde Peder Bisgaard (tv) da han motiverede hæderen.



Kolding Firma Sport blev Årets forening i DFIF 2007. Fv den netop aftrådte formand Jørn Godt, Lone Thielsen, den nye formand Hans Chr. Jørgensen og Anett Bülow med det synlige bevis på hæderen, Ejgon Bertelsens Mindepokal "Idræt og fællesskab". Med hæderen følger en aktivitetsdag med efterfølgende socialt samvær til en værdi af 8000 kr.

# "DFIF i Bevægelse" - sammen står vi stærkest

På det nyligt overståede repræsentantskabsmøde blev det første oplæg fra arbejdsgruppen bag "DFIF i Bevægelse" præsenteret. Oplægget er en sammenfatning af forårets formandsmøde samt de mange SPOT-analyser fra kredsene. Så selv om udtalelser i forbindelse med debatten på repræsentantskabsmødet godt kunne efterlade det indtryk, så er det ikke noget "dem i Nyborg" har fundet på – det er formændenes, kredsenes og dermed også foreningernes ord.

Nogle vil nok mene, at det ikke er let genkendeligt, men da der er tale om et omfangsrigt materiale, har det været en udfordring at få

sammenfattet et oplæg. Et oplæg, der så kort og præcist som muligt forsøger at beskrive, hvad flertallet mente, men også et oplæg, hvor vi erkender, at der

måske i de konkrete udsagn (formålsparagraf, mission og værdier) kan være anvendt andre ord. Men det er i så fald ord, der er dækkende over flere udsagn.

## Firmaidræt og sundhedsfremme

Helt konkret var hverken sundhedsfremme eller firmaidræt nogle af de fem tilbageblevne værdiorde på formandsmødet i april i år, men ordene er valgt, fordi vi mener, at ordene livskvalitet og breddeidræt ikke er præcise og dækkende nok. Desuden var ordet firmaidræt af uransagelige årsager ikke blandt de 45 værdiorde, vi startede med. Og der er vel ingen, der er i tvivl om, at



hvis ordet firmaidræt havde været med, så var det endt blandt de fem værdiorde.

Ordet sundhedsfremme er valgt vel vidende, at vi ikke har lagt os fast på en egentlig definition af ordet – det er nemlig noget af det, vi vil drøfte med jer – kort sagt afventer vi jeres bud på det. Og hvis I mener, at det at spille fodbold er sundhedsfremme, bliver det taget med i den videre proces.

## DFIF skal gøre en forskel

Vi er vidende om, at der stadig er mange uafklarede spørgsmål omkring oplægget, men man skal huske på, at der netop er tale om et oplæg. At en formålsparagraf ikke altid alene afspejler vores målgruppe, og at en formålsparagraf med alene arbejdspladsen nævnt

ikke nødvendigvis behøver at betyde, at man mister tilskud. Derfor vil de kommende møder i høringsfasen være utroligt vigtige i forhold til at etablere en fælles referenceramme. Kun gennem en fornuftig dialog sikrer vi det bedst mulige oplæg.

Lad mig dog slå fast én gang for alle, at det er vigtigt, at forbundet konstant udvikler sig i takt med omverdenen, men også at vi med respekt for vores mission og åbenbare hovedmålgruppe (arbejdspladsen) skiller os ud og viser, at vi gør en forskel og ikke bare er "som de andre".

Hvis vi vil det – og det sagde formandsmødet og SPOT-analyserne, at vi vil – så nytter det ikke noget, at vi nu bliver bløde i knæene, fordi enkelte foreninger måske mister nogle tilskudsmuligheder.

## Sammen står vi stærkest

Som udgangspunkt skal man lægge mærke til, at der fortsat vil være den samme pose penge til rådighed – de vil måske bare blive fordelt anderledes. Det er derfor utroligt vigtigt, at vi ikke alene kigger på "kroner og ører" til foreningerne, men prøver at se ud over egen næsetip og anskuer processen i et helhedsperspektiv.

Lad os nu sammen arbejde hen imod et strategisk oplæg, der vil være til gavn for alle led i forbundet – både den lokale firmaidrætsforening og forbundet. Forbundet kan ikke undvære foreningerne, og formentlig gælder det omvendte også langt hen ad vejen. Og én ting er helt sikker: Sammen er vi stærkest. God fornøjelse med møderne rundt om i landet.

**"Lad os nu sammen arbejde hen imod et strategisk oplæg, der vil være til gavn for alle led i forbundet – både den lokale firmaidrætsforening og forbundet".**



# Bolden er givet op – nu skal vi holde den i spil og få den i mål

**“DFIF i Bevægelse”.** Oplæg til strategisk fundament er nu fremlagt og sat til debat

Det var med en god fornemmelse i maven, at jeg tog hjem fra repræsentantskabsmødet i Hillerød, ikke på grund af mad eller drikke, men på grund af et rigtigt godt møde. Et gribende farvel til de to gæve kæmper, Jørn Godt og Tonny Andersen (jeg vil savne jer). Nyvalg af nye og aktive folk til Styrelsen og andre dele af den centrale ledelse samt ikke mindst genvalg af mange aktive ledere. Velfortjent hæder til Kolding Firma Sport og Verner Sørensen fra Aalborg. Udsigt en spændende festival i Odense i 2010.

Moderniseringen og nyskabelsen omkring vore DM-stævner gik glat igennem, og det var forhåbentlig, fordi alle synes, det var en god idé, og ikke på grund af træthed søndag formiddag.

## Strategi og profil

Men det, der glædede mig aller mest, og som jeg ser som en milepæl i de mere end 40 år, hvor jeg har været engageret i firmaidrætten, er det næste skridt i “DFIF i Bevægelse”, nemlig oplægget til et strategisk fundament. Glimrende fremlagt og gennemgået af Per Nedergaard Rasmussen på mødet.

Kære idrættskolleger, nu må vi ikke ryste på hånden. Her er muligheden for at sikre en klar og tydelig profil for DFIF. En absolut nødvendighed, hvis vi skal skille os ud fra de to store forbund og hævde vor plads i det idrætspolitiske billede. Det er mit håb, at vi i høringsfasen og i de kommende de-

batter kan holde os på et højt niveau og ikke forfalde til navlebeskuelse og småpillerier.

Lad os satse på firmaidrætten, som er det historiske grundlag for vort forbund. Udgangspunktet for aktiviteterne er arbejdspladsen, hvilket selvfølgelig ikke forhindrer, at familien også inddrages. Det er heller ikke til hinder for aktiveringen af pensionisterne. Få inddraget sundhedsfremme i det kommende arbejde. Begrebet dækker mange af vore aktiviteter, så lad være med at se spøgelse ved højlys dag!

Der er løbet meget vand i stranden siden 1968, hvor jeg var gæst ved indvielsen af DFIF's første administration i Rosenvængets Side Allé med halvanden ansat. Det er derfor meget spændende, at kunne være med til at iværksætte en decentralisering af forbundets administration gennem etablering af regionale centre. Målsætningen med etablering af de 8 regionale centre må være at formindske afstanden mellem DFIF's centrale del og foreningerne, eller tydeligere sagt, at flytte administration fra Nyborg til centrene.

## Synlighed og udvikling frem for økonomi

De foreløbige tilbagemeldinger i Hillerød havde en del fokus på den kommende tilskudsordning. Skal vi ikke i den kommende debat fokusere på firmaidrættens synlighed i det landsdækkende idrætstliv samt ikke mindst i lokalområdet? Kun derigennem får vi øget tilgang til aktiviteterne. Det er forståeligt, at der



Kredsformand i DFIF Storkøbenhavn, Hans Thomsen, opfordrer foreningerne til at bakke op om det nye strategiske fundament “DFIF i Bevægelse”, når det skal debatteres i de kommende tre måneder.

i de mindre bysamfund er en skeptisk holdning til satsning på arbejdspladsen, men her er det vigtigt at tænke på, at også de små arbejdspladser kan have glæde af idrætsudøvelse i firmaidrætsforeningen. Den lokale handlende og dennes to ansatte kan dyrke bowling, spinning, motionsløb eller mange andre aktiviteter sammen. Firmaidræt er ikke kun forbeholdt de helt store firmaer.

Det har været et kendetegn, at DFIF, som det eneste af landsforbundene, har kanaliseret økonomiske midler til foreningerne. Det er et sundt princip, idet foreningerne er og fortsat vil være forbundets fundament. De gældende ordninger har tilgodeset de mindre foreninger, der har fået et forholdsmæssigt større tilskud end de store ➤

► foreninger. Jeg har ikke fantasi til at forestille mig, at der ikke vil være stemning for, at den grundholdning fortsat vil være gældende.

Jeg kan kun derfor opfordre alle til at se positivt på de elementer i det strategiske oplæg, der peger på synlighed og udvikling. Det vil i den sidste ende også betyde, at der er økonomi til gavn for os alle.

### Vi og de er et fantasifoster

Debatten i den gruppe, hvor jeg deltog, samt en del udsagn i pauserne havde desværre en kedelig undertone med begreberne "vi og de". Det skal

påpeges så stærkt, som det overhovedet kan lade sig gøre, at der her ikke er noget "vi og de", men alene et helt entydigt "vi". Det er vores forbund, vi snakker om, det vores fremtid og organisation, vi arbejder med. "De" har ikke nogen skjult dagsorden. "De" har ikke allerede lavet en løsning. "De" vil ikke af med de små foreninger. For at skære det ud i pap. "De" eksisterer slet ikke. Det er et fantasifoster, som kun eksisterer i jeres eget hoved.

Så derfor kære venner – tag fat! Kæmp for vores forbund, vores organisation, vores værdier og vores

fremtid ved en aktiv indsats for, at "DFIF i Bevægelse" bliver til gavn og glæde for os alle. Det sker kun, hvis du og jeg er med til at påvirke udviklingen. Vi behøver ikke at være enige, idet forskellighed og debat vil medvirke til et bedre resultat.

Jeg lover, at jeg vil gøre, hvad jeg kan. Det vil ske som sekretær i Firmaklubbernes Skaksammenslutning, kredsformand i DFIF Storkøbenhavn samt som medlem af MpA-udvalget og dermed en del af den centrale ledelse. Hvis det demokratiske system giver mig lov, vil jeg være med i kampen frem til 2010 - 2011.

AF PER NEDERGAARD RASMUSSEN, FORENINGSKONSULENT, DFIF

## "DFIF i Bevægelse" i høringsfasen

Høringsfasen strækker sig frem til den 8. februar 2008

"DFIF i Bevægelse" fik en god modtagelse ved Repræsentantskabsmødet i Hillerød og vi fornemmer, at samtalen om oplægget allerede er startet i foreninger, kredse og andre DFIF-fora, hvilket er meget positivt. Kun gennem dialog om oplægget kan vi sikre, at det bliver kvalificeret mest muligt.

Nu følger en høringsfase, som strækker sig frem til 8. februar 2008, og som er bygget op over fire regionale møder samt møder med personalet og den centrale ledelse.

Årsagen til at møderne afholdes som fire regionale møder og ikke som kredsmøder er, at det er vigtigt, at så mange perspektiver som muligt i forhold til oplægget kommer frem. Ved deltagelse af flere kredse finder vi, at dette i højere grad tilgodeses end ved kredsmøder. Møderne organiseres

således, at alle deltagere har mulighed for at ytre sig i forhold til oplægget. Der er fri tilmelding til møderne. Alle møderne vil starte kl. 18.00 med spisning og afsluttes kl. 21.30. Der vil inden udgangen af november blive udsendt indbydelser til alle formænd. Landsforeningerne og Dansk Motionsforbund kan deltage på de møder, der passer dem bedst geografisk.

### Oversigt over høringsmøder:

*Torsdag d. 10. januar:* Landsdel Syd

*Mandag d. 21. januar:* Firmaidræt

Nordjylland og Viborg Amtskreds

*Tirsdag d. 22. januar:* DFIF Kreds

Østjylland og DFIF Kreds Midt og

Vestjylland

*Onsdag d. 23. januar:* Landsdel Øst

Udover disse høringsmøder vil vi fra styregruppen gerne modtage kommentarer til oplægget på skrift. De skal sendes til Per Nedergaard Rasmussen senest fredag d. 8. februar. Når høringsfasen er udløbet vil styregruppen samles og bearbejdede oplægget i forhold til de synspunkter, der er fremkommet.

Det nye oplæg vil blive præsenteret på formandsmødet til april 2008. Hvis styregruppen fornemmer, at det nye oplæg er klar til formel vedtagelse på dette møde, vil der blive indkaldt til ekstraordinært repræsentantskabsmøde. Dette vil kun ske, hvis vi mener, at oplægget har været igennem en tilfredsstillende proces, hvor den nødvendige involvering og dialog har været mulig.

# Det siger lederne om "DFIF i Bevægelse"

Firmaidræt har bedt fire formænd om at svare på tre spørgsmål omkring "DFIF i Bevægelse". Svarerne er redigeret af Firmaidræts redaktion.

- 1) Oplægget lægger op til, at formål og målgrupper for DFIF skærpes i forhold til arbejdspladsen. Hvad er din holdning til dette?
- 2) Oplægget ser frem mod 2012. Hvor ser du firmaidrættens i 2017?
- 3) DFIF skal "motivere til firmaidræt og sundhedsfremme...". Hvad forstår du ved sundhedsfremme, og hvad kan de lokale foreninger gøre på dette område?

## Sisse Wildt, kasserer i Pandrup Firma & Familie Idræt

1. Det er vigtigt, at vi har en klar profil, fordi foreningerne gennem tiden har udviklet sig meget forskelligt – også hvad angår aktivitetsudbud. Det er vigtigt, at tilhørsforholdet generelt skal være til firmaerne, men det vil være at gå for vidt, hvis man kræver, at foreningerne tilretter deres tilbud udelukkende med fokus på firmaer.
2. Hvis vi forstår at følge op på de fokusområder, der er oppe i tiden, kan vi spille en stor rolle. Det kræver, at vi er omstillingsparate og positive overfor nye tiltag, og kan arbejde tæt sammen med virksomhederne, så idrætten



Sisse Wildt: Det vil være at gå for vidt, hvis foreningerne udelukkende skal rette deres tilbud til firmaer.

integreres mere på arbejdspladsen og i lokalsamfundet.

3. Sundhedsfremme er for mig mere et begreb end en aktivitet. Ved at være positiv, glad og aktiv får man mere "sundhedsfremmende" livskvalitet. For mig er sundhedsfremme, at vi laver aktiviteter, som skaber glæde og en aktiv livsførelse.

## Karin Heide Jensen, formand for Skjern, Tarm, Ølgod Firma & Familieidræt (STØFI)

1. Det kan blive et problem her i STØFI, da vi er en forening med enkeltmedlemmer og mange +50'ere. Mange er pendlere og er ikke tilknyttet et firma i lokalområdet. Vi kan ikke servicere arbejdspladserne indenfor lokalområdet i normal arbejdstid.
2. Jeg tror, at firmaidrættens er død herude i det vestlige Danmark i 2017, og at DFIF er blevet et forbund, som ligner DGI med en kommerciel og professionel ledelse uden frivillige ledere og næsten ingen kontakt med de få foreninger, der er tilbage.
3. Sundhedsfremme er en sund livsstil med motion og trivsel på arbejdspladsen og et godt arbejdsmiljø. Foreningerne kan tilbyde motion og idræt samt tilrettelægge en sund livsstil for den enkelte.

## Asger Gaard, formand for Københavns Firma Idræts Union (KFIU)

1. Efter min opfattelse skal arbejdspladsen og den dertil knyttede firmaidræt naturligvis være DFIF's kerneaktivitet, men der skal også være mulighed for tilbud til beslægtede målgrupper.
2. Inden for de kommende 10 år tror jeg, at Danmarks tre idrætsorganisationer vil definere idrætsbegrebet bredere, og tvunget af omstændighederne danne

en enhedsorganisation, der med afsæt i arbejdspladsens aktiviteter også omfatter firmaidræt.

3. Sundhedsfremme er et af tidens trendord, og derfor mener jeg, at det er vigtigt, at vi ved markedsføringen af vore idræts- og motionstilbud fokuserer mere på den enkelte deltagers sundhed og trivsel.



Asger Gaard: Arbejdspladsen og firmaidræt skal være DFIF's kerneaktivitet, men der skal også være mulighed for tilbud til beslægtede målgrupper.

## John Vedstesen, formand for Svendborg Firma Sport

1. Målgruppen er for snæver og kan kun bruges i de større byer. I Svendborg er vi nødt til at satse lidt bredere på familien og andre fællesskaber. Det virker ikke gennemtænkt, at man glemmer ældreidrætten.
2. Storbysatsningen er den rigtige vej. Det betyder, at firmaidrættens også vil være på banen i 2017 pga. den stærkere profil med en decentral styrkelse.
3. Sundhedsfremme er de tiltag, der laves for at synliggøre vigtigheden af at dyrke motion, spise sundt og passe på sig selv. I foreningerne er det livstilsklubber, med oplysninger om sunde madvaner, motion mv.

# Vilde med fitness

**DFIF** tilbyder en professionel instruktøruddannelse, så foreningerne og arbejdspladserne er klar til at tage imod de mange nye fitnessudøvere

Flere og flere danskere, unge såvel som seniorer, dyrker idræt og motion med det mål, at holde sig i form og bevare et godt helbred. Motionscentre dukker op i store som mindre byer, og flere og flere idrætsforeninger og arbejdspladser indretter et motionscenter. Her kan medlemmerne eller ansatte få en inspirerende fælles oplevelse omkring motionen samtidig med, at de får tilgodeset de individuelle behov omkring fleksibilitet og uafhængighed.

Interessen for fitness og motion afspejler sig naturligvis også i DFIF, og et kig i medlemsstatistikken for 2006 afslører, at der var 47.620 fitnessudøvere i de lokale firmaidrætsforeninger. Det er et tal, der stiger i takt med, at flere foreninger og arbejdspladser starter deres egne motionscentre. Seneste skud på stammen er Køge Firma Bold, som slog dørene op for deres eget

træningscenter i oktober måned, og som allerede nu kan notere sig for en bragende succes.

## At vejlede kræver uddannelse

Til at følge op på fitnessbølgen har DFIF naturligvis en professionel instruktøruddannelse, som hele tiden uddanner og videreuddanner instruktører til motionscentre i foreninger og på arbejdspladser. Den 11. november bestod yderligere 16 kursister både den praktiske og den teoretiske eksamen, og modtog deres diplom som fitnessinstruktør. De er nu godt klædt på til at instruere foreningens medlemmer og kolleger på arbejdspladsen.

En af de 16 nye fitnessinstruktører er Susanne Jørgensen, der er ansat som daglig leder i Køge Firma Bolds nye motionscenter. Susanne havde taget sine tre instruktører med på instruktøruddannelsen.



## Noget med hjem

- Vi har fået rigtig meget med hjem, og jeg føler, at vi nu er godt rustet til at tage imod medlemmerne, siger Susanne, der har syv år på bagen som fitnessinstruktør i et andet motionscenter.

- For mit eget vedkommende var det rigtig godt at få repeteret og frisket teorien op, og mine instruktører har, udover en masse teori og praksis, også fået lært en masse omkring instruktørens rolle og kun-



De to forbundsinstruktører, Kim Grandahl (tv) og Morten Vang Jensen, underviser på fitnessuddannelsen, og de har begge stor erfaring og faglig kompetencer på fitnessområdet.



### **DFIF's fitnessuddannelse – med diplom efter bestået eksamen**

Uddannelsen er til dig, der ønsker en kompetent instruktøruddannelse i fitness/motionscenter, og som også ønsker en afsluttende eksamen og et diplom. På uddannelsen undervises der teoretisk og praktisk i følgende:

- Instruktørens rolle
- Rigtig brug af motionsmaskiner
- Hvilke personer må benytte maskiner, og hvilke målgrupper skal man være forsigtige med?
- Opbygning af træningsprogrammer
- Anatomi, fysiologi og træningslære med henblik på hvilke muskler, der trænes og den korrekte udførelse af øvelserne samt timing i øvelserne
- Opvarmning
- Sekvenstræning
- Kredsløbstræning
- Udvidet indsigt i øvelser
- Skader herunder forebyggelse og årsager til skadens opståen
- Træning for særlige målgrupper såsom ældre, gravide, personer med svag ryg og knæproblemer
- Doping og hvordan man som instruktør korrekt forholder sig til dette emne
- Sund kost og kostens betydning for en sund livsstil

dekontakt, og om hvilke signaler en instruktør skal sende til fitness-brugerne. Det handler om at være serviceminded og imødekommende og vise, at man er der for at hjælpe alle, siger Susanne, der også roser de to forbundsinstruktører på fitnessuddannelsen, Kim Grandahl og Morten Vang Jensen, for at supplere hinanden godt.

- I evalueringen har vi bl.a. peget på, at der til kommende kurser gerne må være mere praktik ude ved maskinerne. Det kunne eventuelt gøres ved at tilbyde nogle supplerende moduler, siger Susanne.

---

### **Tilmeld dig næste instruktøruddannelse**

Deadline for tilmelding til næste instruktøruddannelse i fitness/motionscenter er den 4. januar 2008.

Kurserne afvikles i Ringkøbing på følgende datoer:

- Fitness 1 den 26. januar 2008 kl. 10.00-18.00
- Fitness 2 den 8. marts 2008 kl. 10.00-18.00
- Fitness 3 den 26.-27. marts 2008

---

Se mere på [www.dffif.dk](http://www.dffif.dk) under kurser eller kontakt Helle, [hn@dffif.dk](mailto:hn@dffif.dk) eller Jane [jha@dffif.dk](mailto:jha@dffif.dk) på tlf. 6531 6560

# Gør din forening synlig – bliv **DM**-arrangør i 2010 ...



Oplev suset –  
få DM i huset!

## 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 fremgang – takket være engagerede arrangører – og din forening kan blive den næste i rækken!

## Følgende DM-stævner kan søges:

- Badminton-hold og individuel (vinter)
- Beachvolley
- 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
- Håndbold, hold inde (vinter)
- Håndbold, hold ude (sommer)
- Kegler, individuel og hold (vinter)
- Petanque
- Pistol, 15m (vinter)
- Pistol, 25m (sommer)
- Riffel, 15m (vinter)
- Riffel, 50m (sommer)
- Volleyball

*Sidste frist for  
ansøgning den  
1. april 2008.*

Idræt & Motion vil gerne opfordre foreninger til at ansøge om afvikling af flere DM-stævner samtidigt.

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 forbunds-kontor i Nyborg på tlf. 65 31 65 60, eller send en mail til [nete@dfif.dk](mailto:nete@dfif.dk)



**Dansk  
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 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)



- Vi lægger vægt på, at den daglige motionist kan føle sig i trygge rammer, siger daglige leder af motionscentret i Køge Firma Bold, Susanne Jørgensen, der her ses sammen med instruktør Gry Jensen (th).

# Motionscenter med plads til alle

**Motionscenter** med trygge rammer i Køge Firma Bold skal udvikle det traditionelle foreningsliv

Det var en stolt formand for Køge Firma Bold, Alice Døssing, der kunne byde velkommen til et velbesøgt åbningsarrangement, da foreningen mandag den 22. oktober slog dørene op for et nyt motionscenter i Ravnsborghallen i Køge.

- Fra starten af har det været Køge Firma Bolds ide, at indrette et motions- og fitnesslokale i Ravnsborghallen, så der kunne skabes et motionsmiljø, hvor også ikke idrætsvante, ældre og familien har lyst til at komme, og som henvender sig til en bred skare af mennesker, sagde Alice Døssing, og rettede samtidig en tak til Folkeoplysningsudvalget i Køge Kommune og DFIF for både økonomisk støtte og moralsk opbakning til projektet.

## Plads til de ikke idrætsvante

Idéen med motionscentret er, at Køge Firma Bold vil videreudvikle det traditionelle foreningsliv gennem endnu flere partnerskaber, nye

målgrupper og fleksible træningstider. Motionscentret ligger derfor også i fin forlængelse af Køge Kommunes Sektorplan for Idræt, hvor kommunen ønsker at sikre borgerne variable og fleksible idrætstilbud, som styrker folkesundheden.

- Det er idéen, at såvel bredde, elite og den uorganiserede idræt skal have mulighed for at benytte centret. Vi vil arbejde på at organisere rammer, hvor også ikke idrætsvante ældre og familien har lyst til at komme, og som bidrager til at styrke folkesundheden i Køge Kommune, siger Alice Døssing

- Og her vil vi ikke glemme vores rødder – vi udspringer fra arbejdspladsen. Vi håber, at vi vil kunne få et tæt samarbejde og nye partnerskaber med virksomheder og arbejdspladser i Køge Kommune og omegn til glæde for alle.

## Foryggende start










Og meget tyder på, at Køge Firma

Bold har ramt plet med motionscentret. Daglig leder af motionscentret Susanne Jørgensen har allerede bestilt en ny sending medlemsbrikker.

- Vi har oplevet en helt forrygende interesse, og vi har booket fuldt op med prøvetimer frem til slutningen af november. Folk kan godt lide, at det er et lille og hyggeligt træningsmiljø, siger Susanne, der har bestilt 100 ekstra medlemsbrikker.

- Over 80 % af dem der har haft en prøvetime melder sig ind, og folk der ikke har prøvet at styrketræne før siger, at det har været en god oplevelse. Vi lægger vægt på, at den daglige motionist kan føle sig i trygge rammer, hvad enten man er ung eller ældre, tynd eller har et par kilo for meget på sidebenene. Her er plads til alle, siger Susanne Jørgensen og oplyser, at den første firmaaftale er lavet med Rambøll Management A/S. Samtidig har Køge Bold Klub og Ældre Sagen også vist interesse i at bruge motionscentret.

# ÅBNE STÆVNER I DFIF 2007/08

IDRÆTSGREN	DATA	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BADMINTON</b> Kom og vær med	9-10/2-08	Svendborg	SFS' kontor	6222 5809	10/12-07	svendborg@firmasport.dk
 <b>BILLARD</b> Sydøstjyske mesterskaber i Firmaidræt Kom og vær med Albani Cup	19/1-08 9-10/2-08 23-25/5-08	Sydøstjyll. Svendborg Odense	Ib Østergaard SFS' kontor Arne Eilsoe	4019 5876 6222 5809 2240 1068	10/12-07 26/4-08	jirdata@post5.tele.dk svendborg@firmasport.dk a.eilsoe@webspeed.dk
 <b>BOWLING</b> Kom og vær med Knæk et æg	9-10/2-08 30/3-08	Svendborg Svendborg	SFS' kontor SFS' kontor	6222 5809 6222 5809	10/12-07 10/3-08	svendborg@firmasport.dk p.e.p.s.i@pedersen.mail.dk
 <b>DART</b> Sydøstjyske mesterskaber i Firmaidræt	19/1-08	Sydøstjyll.	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
 <b>GOKART</b> Fyns Mesterskab 08 Fyns Mesterskab 08 Fyns Mesterskab 08	10/2-08 13/4-08 8/6-08	Odense Odense Odense	Kim Sørensen Kim Sørensen Kim Sørensen	2243 8357 2243 8357 2243 8357	17/12-07 17/12-07 17/12-07	www.gokart.fks-odense.dk www.gokart.fks-odense.dk www.gokart.fks-odense.dk
 <b>INDEFODBOLD</b> Indefodbold Sydøstjyske mesterskaber i firmaidræt Futsal Kom og vær med	12/1-08 19/1-08 26/1-08 9-10/2-08	Kolding Sydøstjyll. Sønderborg Svendborg	KFS' kontor Ib Østergaard Jonny Arnold SFS' kontor	7553 3322 4019 5876 7448 5089 6222 5809	10/12-07	www.koldingfirmasport.dk jirdata@post5.tele.dk formand@sfs-sonderborg.dk svendborg@firmasport.dk
 <b>UDEFODBOLD</b> Hanneru pstævnet	18/5-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
 <b>HÅNDBOLD</b> Kom og vær med	9-10/2-08	Svendborg	SFS' kontor	6222 5809	10/12-07	svendborg@firmasport.dk
 <b>KEGLER</b> Sønderjysk Mesterskab Keglestævne Keglestævne Keglestævne	12-13/1-08 9-10/2-08 16-17/2-08 1-2/3-08	Sønderborg Haderslev Sønderborg Bov	Ingerlise Dahl Leif Juul Ingerlise Dahl Uwe Jessen	7445 8707 7452 1899 7445 8707 7467 0557		ingertise.dahl@gmail.com leifjuul@mail.tele.dk ingertise.dahl@gmail.com bytod@vup.cybercity.dk



**KROLF**

Kroff Åben	21-22/6-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	pea@fffff.dk
<b>MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M.</b>					
Rungsted vintervdr.	9/12-07	CityTourMot.	Orm Hansen	4586 4248	www.fodslaw.dk
Julemotionstur	26/12-07	Fodslaw	Erik Jakobsen	8661 3588	www.fodslaw-jammerbugten.dk
Nytårsmarsch	1/1-08	Stevns	Erik Jørgensen	5650 8562	www.jydepotterne.dk
Thise Vandring	5/1-08	Jammerbugt	Karsten Andersen	9827 1956	leifkm@mail.tele.dk
Nytårs March	5/1-08	K.G. & I.F.	Lars W. Hagen	2993 6422	k-nielsen@post.tele.dk
Nytårshygetur	5/1-08	Jydepotterne	Leif Madsen	6017 6351	fodslawhorsens@ofir.dk
Nytårsvandring 08	5/1-08	Holstebro	Ketty Nielsen	9742 6604	www.fodslawherning.dk
Vintermarsch	6/1-08	Viborg	Carsten Andersen	8662 3189	leifkm@mail.tele.dk
Nytårstur	12/1-08	Horsens	Orm Hansen	2022 7946	jes.werner@tdcadsl.dk
Rungsted Vandring	13/1-08	CityTourMot.	Else Smedegaard	4586 4248	www.fodslaw-aalborg.dk
Skovvandring	13/1-08	Herning	Leif Madsen	2851 6537	www.fodslawmidfyn.dk
34. Sir-Lyngbjerg V.	20/1-08	Holstebro	Werner Straadt	9742 6604	jirdata@post5.tele.dk
Vintertur i Ribe	27/1-08	Ribe	Mie Pedersen	7542 4150	www.fodslawmidfyn.dk
Hammerbakker	27/1-08	Aalborg	Fl. Rasmussen	9834 1009	harryh.agat2@privat.tele.dk
Kyndelmissesvandr.	3/2-08	Wabblerne	Rita Holt	6267 1525	www.fodslaw-silkeborg.dk
Vintertur, Assens	3/2-08	Hadsund	Harry H. Nielsen	9857 1946	www.fodslawmidfyn.dk
Hvidbjergvandring	9/2-08	Fredericia	Niels Peter Nissen	7594 3249	jirdata@post5.tele.dk
Vintermarsch, Ødis	10/2-08	Kongåen	Carsten Pedersen	7558 2467	www.fodslawmidfyn.dk
Vintertur, Silkeborg	10/2-08	Silkeborg	Orm Hansen	5057 1869	jirdata@post5.tele.dk
Rungsted Vandring	17/2-08	CityTourMot.	Leif Tatt	4586 4248	jirdata@post5.tele.dk
Rønbjerg Vandring	17/2-08	Skive	Knud Erik Hansen	9754 2473	www.fodslawmidfyn.dk
31. Herregårdstur	24/2-08	Midfyn	Bent Holm	6598 1136	jirdata@post5.tele.dk
Påskemarsch	24/3-08	Sønderborg	Ib Østergaard	7444 2758	www.fodslawmidfyn.dk
Påskeløbet	24/3-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876	www.fodslawmidfyn.dk
Firma Team					
Challenge	7/6-08	Fredericia			

**PETANQUE**

Nytårspetanque	30/12-07	Ringe	Søren Hansen	6266 1613	soeren@aktivfritidmidfyn.dk
Bededags Cup					
(double)	18/4-08	Ringe	Søren Hansen	6266 1613	soeren@aktivfritidmidfyn.dk
Fyn-Tour	26/4-08		John Staszak	6260 1275	john.staszak@mail.dk
Fyn-Tour	24/5-08		John Staszak	6260 1275	john.staszak@mail.dk

**NATURGOLF**

DM i Naturgolf	21-22/6-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	pea@fffff.dk
----------------	------------	------------	----------------	-----------	--------------

**SKYDNING**

Riffel og pistol	8-9/12-07	Tønder	Hans Chr. Lorenzen	7476 1143	h.c.lorenzen@mail.dk
Sydøstjyske mester-					
skaber i firmaidræt	19/1-08	Sydøstjyll.	Ib Østergaard	4019 5876	jirdata@post5.tele.dk
Riffel og pistol	9-10/2-08	Haderslev	Kjeld Østergaard	7452 7765	kjeld-marcussen@privat.dk
Kom og vær med	9-10/2-08	Svendborg	SFS' kontor	6222 5809	svendborg@firmasport.dk
Åbent stævne	23-24/2-08	Herning	Bent Kilenich	2945 2781	riffel@herning-firmaidraet.dk
stævnet	2/3-08	Odense	Leif Størensens	6617 6320	leif-s@dsa-net.dk
Riffel og pistol	1-2/3-08	Bov	Finn Nicolajsen	7467 3096	

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.

# Futsal – kun for fynboer

**Fionias Engle** er en fodboldklub for spillere med fynske rødder, der nu bor i København

Det er ikke nok at mene, at Fyn er fin. Man skal være fynbo af afstamning for at spille fodbold i Fionias Engle.

- De fynske rødder er et ufravigeligt krav for at blive medlem af klubben, siger Pabi, der er en af medstifterne af klubben for fynboer, som har skabt sig en ny tilværelse i København.

Fodbolden er samlingspunktet, og i vintermånederne er det futsal, der forener de fynske dialekter med det midtfynske som udgangspunkt, og en sportslig satsning, der kulminerede med en finaleplads ved det åbne stævne søndag 18. november i Idræts- og Kulturhuset Prismen på Amager.

- Det er en fed måde at være sammen på. Man behøver slet ikke at have andre venner, siger Pabi, inden han slår over i en kraftig latter.

## Blå- og hvidstribede fynske farver

Han bliver ikke bare kåret som dagens spiller, men også hædret med titlen for dagens detalje – et hovedstød, han dog ikke helt selv kan huske. Til gengæld kan han glæde sig over, at det ikke var ham, der blev udråbt til dagens "djævel" i en trup, hvor en omgang sodavand i øvrigt honoreres med "dagens kammerat."

Den fynske forbindelse præger ikke bare sproget på holdet, men også valget af farven på spilledragten. Den er blå- og hvidstribede på samme måde som den fynske superligaklub OB, der er et andet af medlemmernes fælles interesser.

I de kolde måneder er det Futsalkalenderen, der bestemmer omfanget af det sociale fællesskab for en klub uden et fast tilhørssted – ud-

over bestyrelsesmedlemmernes private hjem, når der skal holdes møde en gang om måneden.

At nå finalen var en stor præstation af de fynske engle, der ikke tidligere har spillet om guld og førsteplads – tilmed mod et sammenbragt mandskab fra Avedøre IF, der talte flere profiler med divisionserfaring. Spillemæssigt var Fionias Engle godt med, men efter 10 mål-løse minutter satte Thomas Skov det langskud ind, der skulle vise sig at blive den et kvarter lange finales eneste scoring.

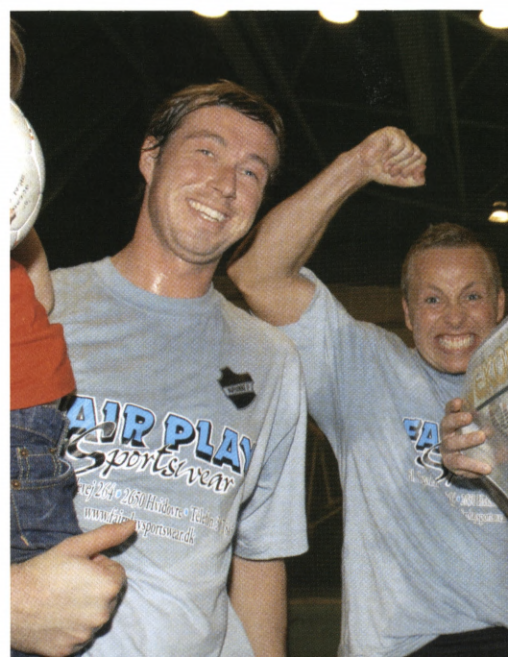
## Holder formen ved lige

Thomas Skov er til daglig spillende træner for Hvidovre-klubben Rosenhøj IFs førstehold i serie 1. Han har desuden en fortid som divisions-spiller i både Hvidovre IF og Holbæk, og han bruger bl.a. futsal-

*Fionias Engle i aktion i finalen mod Avedøre IF der kunne trække sig sejrrikt ud af finalen på et enkelt mål sat ind af den tidligere divisions-spiller Thomas Skov.*



*Spillerne fra Avedøre IF jubler efter 1-0 sejren over Fionias Engle i finalen.*





*Pabi i blå- og hvidstribede fynske farver er medstifter af den fynske klub for fynboer i selvvalgt eksil i det københavnske.*

aktiviteterne og den klassiske indendørs fodbold til at holde den fysiske form ved lige i vintermånederne.

- Futsal er meget hårdere end almindeligt indendørs, fordi man løber meget mere og har nærkampe.

Det er til gengæld også sjovere, fordi det minder mere om "rigtig" fodbold, siger Thomas Skov.

Han var en af de nye ansigter på det til lejligheden sammenbragte hold fra Avedøre IF. Foruden ham bestod holdet af en række tidligere holdkammerater og fodbold-venner i øvrigt på tværs af tilhørsforhold og niveau.

- Det er første gang, at vi er ude til et stævnet med dette hold, men det er næppe sidste gang. Vi blev enige om at samlet et hold for at få en sjov og hyggelig dag sammen og få spillet lidt fodbold, siger Thomas Brundby, der også selv har spillet divisionsfodbold i Hvidovre IF.

Tredjepladsen blev vundet af FC Eltec med en sejr på 6-4 over Unisport.

**Tilmelding og yderligere information på [www.dff.dk](http://www.dff.dk)**

---

## Stævnekalender

02-12-2007 Ålborg  
 09-12-2007 København  
 15-12-2007 Nykøbing Falster  
 16-12-2007 LTFU  
 06-01-2008 Vordingborg  
 12-01-2008 Stoholm/Viborg  
 13-01-2008 Holbæk  
 19-01-2008 Sæby  
 20-01-2008 Århus  
 20-01-2008 Fredericia  
 20-01-2008 København  
 26-01-2008 Nykøbing Falster  
 26-01-2008 Silkeborg  
 26-01-2008 Sønderborg  
 27-01-2008 Vejle  
 02-02-2008 Nordfyn  
 10-02-2008 Randers (Hornbæk)  
 10-02-2008 Hillerød  
 16-02-2008 Ålborg  
 16-02-2008 Hirtshals  
 17-02-2008 Odense

---





Håndslag på en fusion. De tre formand for den københavnske firmaidræt, Benny Berggren (tv) fra KFS, Asger Gaard fra KFIU og Nils Sabro fra FKBU har arbejdet med et oplæg til en fusion af den københavnske firmaidræt og oprettelsen af en ny forening med arbejdstitlen "Firmaidræt Storkøbenhavn".

## Tre foreninger bliver til én

**70 idrætsledere** godkendte køreplanen til en fusionsplan der vil resultere i dannelsen af Danmarks største idrætsforening

I weekenden d. 26.-27. oktober afviklede de tre københavnske foreninger, FKBU, KFIU, KFS det første arbejdsseminar som en forlængelse af den historiske beslutning, der blev taget i foråret 2007. Her gav de tre respektive repræsentantskaber nemlig bestyrelserne grønt lys til at arbejde videre med en fusion af foreningerne, så der fremover kun er én forening i Københavns Kommune.

En arbejdsgruppe, bestående af formændene fra de tre foreninger, Nils Sabro fra FKBU, Asger Gaard fra KFIU og Benny Berggren fra KFS, har siden udarbejdet et oplæg til en fusion og etablering af én forening i København – med arbejdstitlen "Firmaidræt Storkøbenhavn" – som har været debatteret i DFIFs Styrelse. Nu skulle lederne i

foreningerne debattere og behandle oplægget, og mere end 70 ledere fra foreningerne var mødt op.

### Plads til nytænkning

Fredag aften var afsat til debat af hovedstrukturen og lørdag skulle de respektive afdelinger og udvalg fra foreningerne sætte sig sammen og udarbejde en tids- og handleplan som sikrer, at den overordnede tidsplan holdes.

DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard var inviteret fredag aften til at fortælle om Styrelsens tanker og forventninger til fremtiden i København, og der var ingen tvivl om, at oplægget har Styrelsens fulde opbakning.

Peder Bisgaard lagde i sit oplæg vægt på, at det i en Kommune af Kø-

benhavns størrelse er vigtig med én forening. Med én forening viser firmaidrætten et klart signal – ingen signalforvirring, og samtidig fremhævede Peder Bisgaard styrken ved, at man optimerer ressourcerne såvel ledermæssigt som aktivitetsmæssigt.

- Jeg håber samtidig at I vil benytte lejligheden til at tænke visionært og give plads til nytænkning. Det er en enestående mulighed for udvikling, sagde Peder Bisgaard.

### De traditionelle idrætsaktiviteter

Efter Peders oplæg var det arbejdsgruppen bag seminaret der gik på banen og fremlagde hovedtankerne bag en ny forenings struktur, organisation og sammensætning lagt frem sammen med tidsplanen frem

til 2010. Hvordan forestiller man sig en så stor forening at komme til arbejde?

Kerneområdet for foreningen skal være de traditionelle idrætsaktiviteter i form af stævner og turneringer, men man ønsker også i høj grad af sætte fokus på de øvrige områder, som DFIF tilbyder. Arbejdsskitsen er en model, hvor der, ud over bestyrelsen, er tre tværgående udvalg samt et udvalg for hver fast idrætsaktivitet.

Den nye forening kommer til at dække et stort geografisk og befolkningsmæssigt område, så en stor udfordring vil være, hvordan man etablerer kontakten til medlemmer, virksomheder og ikke mindst samarbejdet med kommunerne om bl.a. facilitetstildeling i hele området. Her tænkes det i første omgang, at kontakten sker via lokale kontaktpersoner eller udvalg. Det er Styrelsens helt klare forventning, at der her sættes mål op for udvalgte omegnskommuner.

## Sammenlægning af udvalg og afdelinger

Om lørdagen blev der, efter formændenes oplæg, sat gang i gruppearbejdet. 10 grupper skulle drøfte fusionsproces, struktur i den enkelte afdeling, kerneopgaver og udarbejdelse af tids- og handleplan for at nævne nogle af de emner, der skulle tages fat på.

Kasserer i KFS, Torben Frederiksen var efter seminaret meget positiv.

- Det har været dejligt at opleve den langt overvejende positive stemning, og så er det utroligt flot, som tidsplanen holdes. Hatten af for det store arbejde der er lagt i planlægning og det overskuelige pædagogiske materiale, der blev

præsenteret, sagde Torben Frederiksen.

- Jeg ser tre store udfordringer; ledere, kultur og mikroøkonomi. For førstnævnte er det helt klart alderssammensætningen, der ikke vidner om en fremtidssikring af lederskabet. Med hensyn til kulturen tror jeg, at jo hurtigere der nedfældes rutiner, retningslinjer mv., der kan accepteres alle tre steder – jo bedre. Og med hensyn til mikroøkonomien. Ja, der findes i dag helt forskellige forretningsgange i med hensyn til afdelingernes økonomiske suverænitæt – og det kan være en stor knast.

## 80.000 medlemmer

Arbejdsgruppen skal nu på baggrund af seminaret udarbejde den overordnede struktur for den nye forening, som derefter skal præsenteres på foreningernes repræsentantskabsmøder i marts 2008.

Efter seminaret var det en tilfreds formand for KFIU, Asger Gaard, der så positivt på fremtiden.

- En af de helt store udfordringer, som jeg ser i dag, er hvordan sammensætningen af en bestyrelse skal være. Når vi efter en fusion bliver en forening med mere end 80.000 medlemmer, bør bestyrelsen være sammensat således, at dens primære opgave er den overordnede drift og ledelse af organisationen. Samtidig må vi etablere et kontaktforum for aktiviteterne, der skal sikre, at idrætten har sit eget talerør, hvor fokus er 100 % på idrætten. Vi er også nødt til at se i øjnene, at fremtidens firmaidrætsledere, de unge, ikke vil deltage i et hav af møder, som ikke er relevante for dem, sagde Asger Gaard.

- Men helt overordnet vil jeg gerne sige, at det var dejligt, at der var

så stort et fremmøde til seminaret, og stor opbakning til arbejdsgruppens oplæg. Der vil selvfølgelig altid være meningsforskelle, men for mig ser det i dag ud som om, der er fælles forslag om langt de overvejende områder. Så arbejdsgruppen ser positivt på det kommende arbejde.

---

## 80.000 medlemmer

Firmaidræt Storkøbenhavn bliver Danmarks største idrætsforening med over 80.000 medlemmer. Foreningen bliver dannet ved en fusion af tre firmaidrætsforeninger (2006 tal):

- KFIU (Københavns Firma Idræts Union) med 40.346 medlemmer
- FKBU (Firma Klubbernes Boldspils Union) 32.801 medlemmer
- KFS (Københavns Firma Sport) 15.515 medlemmer

## Tidsplan for fusionen

- April 2008 til oktober 2008: Fællesgruppen aftaler vedtægter og økonomi for Firmaidræt Storkøbenhavn samt tidspunkt for etablering af en fælles administration
  - Marts 2009: På alle 3 foreningers repræsentantskabsmøder principgodkendes etablering af Firmaidræt Storkøbenhavn
  - Efteråret 2009: Seneste tidspunkt for at have etableret fællesturnering for vinteridrætterne
  - Efteråret 2009: De 3 foreninger holder ekstraordinære repræsentantskabsmøder mhp. "nedlægninger" og der holdes fælles "stiftelsesmøde"
  - januar 2010: Firmaidræt Storkøbenhavn er i gang
  - Foråret 2010: Seneste tidspunkt for at have etableret fællesturnering for sommeridrætterne
-

# Julemotion med Morsø Fodslaw

**Morsø Fodslaw** har pustet nyt liv i Julemotionsturen. Sidste år gik 512 vandrere en tur i skoven 2. juledag

Det er lysten, der driver værket, når Julemotionsturen startes 2. juledag kl. 9.00. Det må helt klart være grunden til, at 15 hjælpere fra Morsø Fodslaw står op kl. 5.00 for at være klar til starten på turen kl. 9.00.

Ruten sættes op i mørket, hvilket kræver lokalkendte folk. Parkeringsvagterne er på plads, på rastepladsen er der travlt med at varme 35 liter suppe. Ved start og mål gøres der klar til salg af startkort, samtidig med at gløggen og æbleskiverne lunes. Legind Bjerger Savværk, som i de sidste mange år har været startsted på turen, bliver nu i stedet rasteplads. For de 15 hjælpere ligger der et stort arbejde bag, for med over 500 deltagere skal alt være i orden.

## Ud til arbejdspladserne

Når der er så mange deltagere i skoven, bliver der også behov for mange parkeringspladser, og dette problem har foreningen nu fået løst. Startstedet flytter ud i et lille hus, som ligger bag parkeringspladsen ved Jesperhus Blomsterpark, som samtidig stiller deres 1.000 parkeringspladser til rådighed.

Morsø Fodslaw har formået at få lokalbefolkningen ud i skoven 2. juledag, og succesen skal nu følges op med nye tiltag i år. Denne gang vil foreningen, set i lyset af, at der er meget fokus på motion, henvende sig til HR-medarbejderen i virksomhederne. Morsø Fodslaw vil sælge startkort til Julemotionsturen direkte til virksomhederne, så de



Morsø Fodslaw investerede i reklametavler ved samtlige indfaldsveje til Nykøbing Mors som en del af en øget markedsføring.

kan give deres medarbejdere et motionstilbud sammen med julegaven. Foreningen er spændt på, om dette nye tiltag giver flere deltagere til en god oplevelse i skoven 2. juledag.

## Nedgang vendt til fremgang

Efter at Morsø Fodslaw i lang tid lå på cirka 230 deltagere - og faktisk kom helt ned på 178 deltagere i 2002, syntes bestyrelsen, at det nu var tid til at gøre noget. Selvom der hvert år var annonce i Morsø Ugeavis, og journalisterne skrev nogle gode artikler om arrangementet, manglede der lige som noget. Julemotion var ikke længere en tradition blandt deltagerne.

Men hvad skulle der til for at vende denne udvikling. Flere muligheder blev gennemgået, og bestyrelsen besluttede i at investere i reklametavler på byportene ved samtlige indfaldsveje til Nykøbing

---

## Julemotionstur på Mors

År	Deltagere
2000	233
2001	206
2002	178
2003	336
2004	367
2005	408
2006	512

---

Mors. Denne reklame var en succes allerede første år, der kom betydelig flere deltagere end forrige år.

Nu var det jo spændende, at se om deltagelsen kunne stige yderligere, og i 2005 uddelte bestyrelsen brochurer i gågaden op til jul. Samtidig med at Morsø Fodslaw nu var blevet landets største startsted med 367 deltagere, fik Morsø Folkeblad de lokale op af stolene. Da Julemotionsturen var overstået, stod deltagertallet på 408 deltagere.

### Masser af PR

I 2006 fik bestyrelsen endnu en god ide. Hvad med om alle medlemmerne gjorde en indsats for at få flere ud på Julemotionsturen? Morsø Fodslaw udgiver et medlemsblad fire gange om året, og sammen med det sidste nummer var der vedlagt et antal foldere om Julemotionsturen. Medlemmerne blev opfordret til at give folderne til

venner, bekendte, kolleger og naboer.

Morsø Folkeblad skrev en god omtale, der var annonce i Morsø Ugeavis, Morsø Fodslaws bestyrelse var i gågaden med brochurer, og nu var det jo bare at vente på resultatet af arbejdet.

Og det gav pote med 512 deltagere, og alle var dybt overraskede og glade. Sjældent er der set så mange glade og tilfredse deltagere i skoven, selvom sneen udeblev. Deltagelsen slog alle rekorder. 2. pladsen gik til Fodslaw Holstebro med 249 deltagere og 3. pladsen gik til Fodslaw Århus med 218 deltagere.

Hvordan går det så i år? Det bliver rigtig spændende at se, og på Morsø Fodslaws hjemmeside [www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk) kan man læse mere om foreningen - og sidst i december kan man også læse, om deltagelsen på årets Julemotionstur igen slår rekord.



*Thærdig markedsføring af Morsø Fodslaws Julemotionstur gav trængsel i skoven 2. juledag 2006.*

### Vandreforeningen Fodslaw

- Morsø Fodslaw er medlem af Vandreforeningen Fodslaw, der består af hovedforeningen og 45 lokalforeninger fordelt over næsten hele landet
- Et medlemskab af Fodslaw koster 205,- kr. pr. år. Kontingentet dækker hele husstanden inklusiv hjemmeboende børn under 18 år
- Som medlem af Fodslaw kan du deltage i rejser arrangeret af hovedforeningen samt i lokalforeningens træningsture og øvrige arrangementer.

### Lokalforeningerne arrangerer blandt andet:

- Medlemspleje (hyggeaftener m.m.)
- Træningsture/motionsture på 5 - 10 km, eller varighed på 1 - 2 timer
- Vandreture (DKT = Danmarks Kønneste Traveture)
- Busture til vandringer i ind- og udland
- En del af lokalforeningerne har træning i stavgang på programmet. Og på næsten alle træningsture og vandreture er der mulighed for at gå stavgang.

**Se mere på Morsø Fodslaws hjemmeside [www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk)**

Julemotionstur bliver gået over hele landet 2. juledag.

Se startstederne på [www.fodslaw.dk](http://www.fodslaw.dk)



# Sundheds Certificering®

Tænk sundhed  
ind i jobbet!

- ✓ Sunde medarbejdere
- ✓ Sund virksomhed
- ✓ Sund økonomi



Dansk  
Firmaidrætsforbund

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



# Masser af inspiration og nye spændende kurser fra DFIF

Se den ny kursusoversigt for foråret 2008 der er indhæftet i dette nummer af Firmaidræt

Er du til motion, spænding og de dejlige oplevelser? Så er det helt sikkert, at DFIF's nye kursusoversigt også har et tilbud til dig, der måske går og drømmer om at videreudanne dig og få mere viden om netop din sportsgren.

I dette nummer af Firmaidræt er indhæftet den nye kursusoversigt fra DFIF. Her kan du læse om de mange nye spændende tilbud, som DFIF har til dig. Her kan du bl.a. læse om:

## GPS og Geocaching

GPS og Geocaching – et begynderkursus, hvor du benytter GPS til at navigere i terræn sammen med kort og kompas, og hvor du også prøver Geocaching dvs. en skattejagt med GPS – en helt vild oplevelse.

## Havkajak og trækltring

Er du til havkajak eller måske til trækltring, så er der begynderkurser, hvor du kan lære de forskellige teknikker, og hvis du i forvejen kender disse teknikker, så er der også udvidet kajakkursus.

## Fitness, Aerobic og Spinning

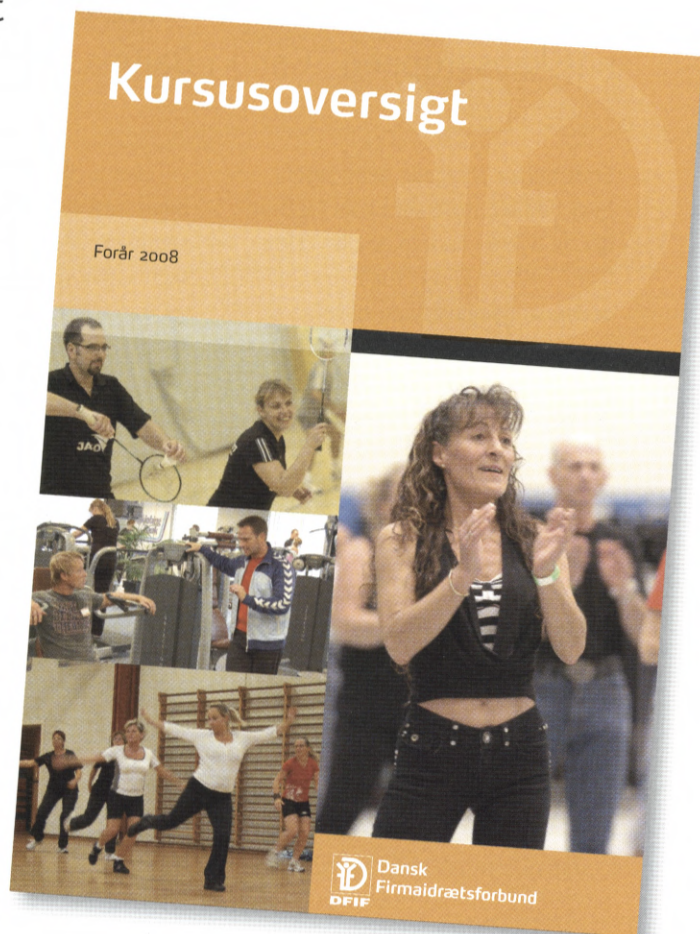
Er du mere til Fitness, Aerobic og Spinning, så er der tre uddannelser, hvor du kan erhverve dig et diplom, når du har bestået din eksamen. Alle tre uddannelser er meget professionelle og attraktive. Vil du med? Uddannelserne starter allerede til januar 2008.

## Linedance – dans med verdensmesteren!

Har du danseerfaring i Linedance, så er det også muligt at tage en instruktøruddannelse i Linedance, og endda med verdensmesteren som instruktør!

## Bowling, Pistol & Riffel

Bowling, Pistol & Riffel er andre spændende instruktøruddannelser, der kan give dig masser af viden og inspiration til dit arbejde i din forening.



## Motion på arbejdspladsen

Vil du gerne have motion på din arbejdsplads eller vil du være instruktør på din arbejdsplads, så finder du kurser, der tager pusten fra enhver.

## IT og kommunikation

Er du til IT, og vil du også lære om værdier, kommunikation, samarbejde og hvordan man kan samarbejde i et team eller hvordan man coacher.

## Inspirationskurser for ledere

Kurserne afvikles primært på hverdagsaftener i foreninger eller kredse over hele landet. Der er også mulighed for at samle flere lederinspirationskurser på en lørdag eller søndag.

Læs mere og tilmeld dig et af DFIF's kurser på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

# Seniorer vilde med motion

**Mere end 250 seniorer** mødte op i Grøndal Centret i København, da Partnerskabsgruppen "Gang i Danmark" bød op til aktivitets- og markedsdag

Godt humør prægede hele dagen, hvor de helt store smil kom frem under de nye og kendte gamle idrætslege. Tæppecurling, simulatorgolf, linedance, gymnastik og bowling er bare et udpluk af de aktiviteter, som deltagerne kunne prøve helt gratis.

Københavns Sundheds- og Om-sorgsborgmester Mogens Lønborg bød velkommen og glædede sig over, at motion kan tages på mange måder.

- Motionsspillen kan tages både liggende i vand, siddende på cykel, gående - ja faktisk på rigtig mange måder, sagde Mogens Lønborg umiddelbart inden han onsdag den 24. oktober åbnede Aktivitets- og markedsdagen for seniorer med at sætte de første sten i tæppecurling.

Inger Olsen på 95 år havde taget bussen fra Vanløse til Grøndal Centret.

- Jeg er herude for at få idéer til, hvad min ven og jeg kan gå til sammen. Jeg går jo allerede til gymnastik på dagcentret, men jeg vil gerne prøve noget nyt, sagde Inger Olsen.

De langsomme bevægelser i kampsporten Tai Chi hittede i stor stil.

- Man blev lynhurtig varm samtidig med at hele kroppen blev rørt på en meget behagelig måde. Muligheden for at starte Tai Chi her i foreningen i Grøndal Centret skal i hvert fald undersøges, sagde 70-årige Hans Jensen, formand for DFIF's Idræt om Dagen i Grøndal Centret.

## Kondien i den gode ende

Køen var lang til konditest, blodtryksmåling og rådgivning om mo-

tion hos DFIF. De fleste var dog godt tilfredse med resultatet af deres almene sundhed. Julie Hansen på 66 år var i fuld gang på motionscyklen, som er en del af konditesten, men hun havde luft nok til at tale samtidig:

- Jeg føler selv, at jeg har et godt helbred. Jeg går jo tur med hunden flere gange om dagen og så én gang ugentligt til gymnastik. Jeg har jo ikke tid til mere. Konditesten placerede hende forventeligt i den gode ende af skalaen, hvorefter Julie styrtede hen for at prøve linedance.

I ventetiden mellem aktiviteterne fik de fleste sig en snak med bl.a. Diabetesforeningen om, hvordan man undgår for meget sukker i maden. Også Hjerteforeningen, Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpel-



Linedance var blot en af mange populære aktiviteter, da 250 københavnske seniorer sagde ja tak til en dag fyldt med motion, samvær og godt humør.

se gav ekspertrådgivning i sundhed og det gode liv.

Partnerskabsgruppen var godt tilfreds med antallet af deltagere.

- Der kunne sagtens være plads

til flere, men stemningen er super, og jeg synes, at det har været en fantastisk dag, sagde Hans Jensen, og han blev bakket op af Søren Andersen fra Diabetesforeningen:

- Vi har fået talt med en masse mennesker og fået udbredt kendskabet til de mange andre motionsaktiviteter, som vi har sat sammen i Partnerskabsgruppen her i København.

TEKST & FOTO ANN BAUNBÆK HANSEN, IDRÆTSKONSULENT, DFIF

## Idræt om Dagen konferencer styrker netværket

De to Idræt om Dagen konferencer er nu vel overstået. 12 Idræt om Dagen foreninger ud af 29 var repræsenteret på Sjælland og 17 ud af 43 vest for Storebælt. Målet er naturligvis at få alle foreninger repræsenteret på konferencerne, fordi det giver mulighed for at blive opdateret på, hvad der rører sig i DFIF og få udvekslet erfaringer med andre foreninger. På konferencerne er der masser af inspiration fra oplægsholdere, så man vender hjem med nye idéer til, hvordan der skabes udvikling i foreningerne.

Vi glæder os allerede meget til at se så mange foreninger som muligt



I 2008 vil DFIF tilbyde inspirations kurser i stavgang og oprette et team af stavgangsinstruktører der skal være tovholdere på de åbne Gå-dage rundt omkring i Danmark.

repræsenteret til næste års konferencetræf den 3. - 4. oktober 2008 i Nyborg!

### Fysisk aktivitet og sundhed

På Øst konferencen opfordrede hjerneforsker og læge Henning Kirk til at blive ved med at være fysisk aktive, fordi vores hjerne har godt af det, og fordi hjernen er vores kommandocentral.

På Vest konferencen fortalte sundhedschef Marit Nielsen og projektleder Lars Damgaard fra Vejle Kommune om sundhedsstrategier og samarbejde. Oplægget lagde fokus på samarbejde og en større åbenhed fra foreningernes side i forhold til at synliggøre deres forskellige tilbud i relation til kommunernes ansvar inden for forebyggelsesområdet.

På begge konferencer blev der afholdt workshops med emnerne: Kommunikation og samarbejde, puljeansøgninger, lederrekruttering, regionalt samarbejde og arrangør af Åbne aktiviteter.

Foreningskonsulenternes kursus-tilbud virkede tillokkende på mange, og nogle af dem vil være mest relevant at afholde lokalt, og andre

vil kunne afholdes regionalt på tværs af foreningerne.

Flere foreninger tog også hjem til deres bagland med opfordring til at stå som arrangør af Panter Dagen, og husk på, at der er ansat en MotionsManager i DFIF, som også i 2008 kan være behjælpelig med planlægning af Panter Dagen.

### Idræt om Dagen træf 2008

- Det ligger nu helt fast, at træffet i Østdanmark bliver den 20. - 21. maj i Karrebæksminde med overnatning på Dansk Folkeferie på Enø. I Vest er det vanskeligt at finde et egnet sted, men vi arbejder på højtryk for at finde et sted og melder ud med tid og sted snarest muligt.

Idéen til udbredelse af opkvalificerende inspirationskurser i stavgang blev skabt. I 2008 vil DFIF komme rundt til forskellige foreninger og tilbyde stavgang og andre idrætsaktiviteter, med henblik på at skabe inspiration og at skabe et korps af stavgangsinstruktører rundt om i landet. Korpsset af stavgangsinstruktører er tovholdere, når vi skylder de Åbne stavgangs Gå-dage af rundt omkring i Danmark.

# SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET



De seks heldige vindere fra Tandplejen1 med holdkaptajn Lone Rasmussen i midten. Foto Sportsfoto.

## Gevinst gav en ekstra uges ferie

Den 15. oktober 2007 trak DFIF lod om hvilket hold som var det heldige, der skulle af sted på en uges ferie til Club La Santa. Præmien var hovedpræmie i motionskampagnen "Gang i Arbejdspladsen" som løb af stablen over tre uger, fra den 17. september til den 7. oktober. Det heldige hold blev "Tandplejen1" fra den kommunale tandpleje i Gentofte kommune. Da "Gang i Arbejdspladsen" ringede til dem første gang lød det i telefonen fra holdkaptajn Lone Rasmussen: - Nej hvor dejligt - I har lige gjort min mandag meget bedre!

Faktisk var der ikke bare tale om at DFIF gjorde arbejdsdagen bedre for én person, for hele motionsholdet på arbejdspladsen bestod af 6 kolleger som alle skal af sted på ferie sammen. Det var derfor, meget forståeligt, en flok rigtigt glade kolleger der modtog det synlige bevis på, at de har vundet lodtrækningspræmien i dette års udgave af "Gang i Arbejdspladsen"

Få dage efter præmieoverrækkelsen modtog DFIF en mail hvor holdet fortalte, at de ikke blot var de heldige vindere af turen til Club La Santa, men nu også af deres arbejdsgiver, var blevet belønnet med en uges ekstra ferie, så ikke præmi-

en gik ud over deres normale opsparede ferie. DFIF siger tillykke endnu en gang, og kvitterer for Gentofte Kommunes flotte opbakning af sine medarbejdere i forbindelse med motionskampagnen "Gang i Arbejdspladsen".

## Interne vindere i Haderslev Kommune

I forbindelse med motionskampagnen "Gang i Arbejdspladsen" besluttede Haderslev Kommune, i forlængelse af sit eget projekt "Haderslev i Bevægelse" at bakke op om tiltaget. Konkret betød det, at Kommunen tilbød at betale for alle virksomheders deltagelse i "Gang i Arbejdspladsen" - blot de geografisk var placeret inden for kommunegrænsen.

Derudover valgte kommunen at honorere de tilmeldte hold, med en gave i form af en skridttæller, for på den måde at motivere til at få rørt sig så meget som muligt. Sidst men ikke mindst satte kommunen en lang række præmier på højkant blandt alle deltagerne fra Haderslev kommune.

Således var det muligt, hvis man havde et hold i Haderslev Kommune at vinde én af følgende præmier:

- Linedance kursus med instruktører fra Hoptrup/Marstrup Linedance - vundet af AMOK 07, fra Haderslev Realskole
- Skøjteløb og Ishockey kamp med SønderjyskE - vundet af Team X-Yachts, fra X-Yachts i Haderslev
- Aktivitetsdag med Dansk Firmaidrætsforbund - vundet af Girl Power, fra Dansani i Haderslev
- 1. stk. gavekort for 2 personer til Club La Santa - vundet af Helle Rossen, fra Bregnbjerglund i Vojens
- 1. stk. gavekort for 2 personer til Club La Santa - vundet af Birthe Poulsen, fra Jyske Bank i Haderslev

Sundhedsudvalgsformand Asta Freund (V) brugte præmieoverrækkelsen til med glæde at konstatere, at Haderslev Kommune har haft landets tredjestørste opbakning til kampagnen, kun overgået af København og Viborg. 711 medarbejdere fordelt på 76 hold har motioneret i 808.352 minutter fordelt over 12.100 dage.

## Venstre lover skattefri fitness

Danskerne skal have mulighed for at få fitness betalt af virksomhederne uden at man efterfølgende står til et skattesmæk. Forslaget om betalt fitness er en del af større plan, der skal få danskerne til at leve sundere.

- Vi foreslår, at en virksomhed skal have mulighed for at give medarbejdere adgang til fitness - uden at medarbejderne bliver beskattet, siger indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen og peger på, at alle har et personligt ansvar for at leve sundere. Planen skal være en del af den kvalitetsreform som regeringen lancerede inden valget, og selve forebyggelsesplanen skal sætte ind over for både børn, voksne og ældre.



Sundhedsudvalgsformand i Haderslev Kommune Asta Freund (V) overrækker Birthe Poulsen, fra Jyske Bank et gavekort til en tur for to til Club La Santa.

# LANDET RUNDT

## Helsingør. Penge til kræftramte børn

Helsingør Firma Idræt (HFI) har i 2007 fejret, at foreningen har været på banen i 40 år, og i forbindelse med jubilæumsstævnet den 9. juni og selve jubilæumsfesten den 16. juni, traf HFIs bestyrelse en beslutning om, at deltagergebyret for stævnet og aftenfesten ubeskåret skulle gå til Rigshospitalets Børnecancer-afdeling. Da der tillige blev et lille overskud fra jubilæumskontoen, besluttede bestyrelsen at runde beløbet op til et rundt tal. Det betød, at HFIs næstformand, Leif Hansen og kasserer Henrik Ekstrand, den 18. september 2007 kunne overrække oversygeplejerske Marianne Madsen på børneonkologisk afdeling en check på kr. 10.000 til Rigshospitalets fortsatte arbejde med kræftramte børn.



Helsingør Firma Idræt (HFI) donerer 10.000 kr. til børneonkologisk afdeling på Rigshospitalet. Oversygeplejerske Marianne Madsen flankeret af HFI's kasserer Henrik Ekstrand (tv) og næstformand Leif Hansen.

## Århus. Sundhedscafé hos firmasporten

Århus Firma Sport (ÅFS) lagde en tirsdag i september hus til en Sundhedscafé arrangeret af DFIFs afdeling for Motion på Arbejdspladsen (MpA). Cafeen havde besøg af

en række medlemsklubber, der var inviteret af ÅFS Centrets brugere samt Århus kommunes sportsrådmand Flemming Knudsen.

- Et rigtig godt arrangement hvor deltagerne blev målt og vejret efter alle kunstens regler, til morskab for nogen, og til overraskelse for andre, fortæller centerdirektør Carsten Pedersen, der opfordrer andre foreninger til at prøve en sundhedscafé.

- ÅFS Centrets køkken havde til lejligheden været ude at handle sundt ind, så gæsterne kunne få sig en "grøn" sandwich oven på anstrengelserne. En Sundhedscafé fra MpA kan varmt anbefales til andre foreninger, der ønsker at gøre noget anderledes og godt for deres medlemmer. Vi overvejer i hvert fald at gentage succesen ved en senere lejlighed, siger Carsten Pedersen.

## Varde. Firmaidrætten fylder 40 år

Den 28. november 2007 kan Firmaidrætten i Varde og Omegn (FIVO) fejre 40 års jubilæum. FIVO blev stiftet i 1967, hvor de ivrigste initiativtagere til foreningen kom fra det daværende Varde Stålværks Idrætsforening. De ansatte på Varde Stålværk havde indtil oprettelsen af en firmaidrætsforening i Varde, måtte valfarte til Esbjerg for at spille fodbold i Esbjerg Firmaidræts turnering.

## Odense. Firmaidrætsfestival 2010 i Odense

Odense slog København på målstregen og bliver vært for firmaidrætsfestivalen i 2010. På DFIF's repræsentantskabsmøde i Hillerød kunne formand Peder Bisgaard løfte sløret

for, at Odense skal arrangere firmaidrætsfestival i 2010.

Det betyder, at op mod 5.000 firmaidrætsudøvere i sommeren 2010 vil strømme til Odense for at deltage i DFIF's firmaidrætsfestival. Det er Odense Kommune, Sport Event Fyn og Firmasport Klubbernes Sammenslutning (FKS Odense) der i fællesskab har ansøgt om arrangementet i konkurrence med København og Fredericia.

Odense trak sig sejrrikt ud af den duel, og bliver dermed den tredje danske by, der skal prøve kræfter med festivalen, der tidligere har været afholdt i Kolding og Aalborg.

- Vi er utroligt glade for, at valget faldt på Odense. Det ser vi som en blåstempling af firmaidrætten i Odense og det samarbejde, vi har med Odense Kommune og Sport Event Fyn. Vi glæder os til at prøve kræfter med så stort et arrangement, siger formanden for FKS Odense, Vagn Jensen.

Som et ekstra krydderi på firmaidrætsfestivalen, skal Nordic Company Sport Games – der er et nordisk mesterskab – afvikles samtidig med Firmaidrætsfestivalen i 2010, så festivalen vil også få deltagelse af firmaidrætsfolk fra Norge, Sverige og Finland.



Odense slog København på målstregen i opbet om at blive vært for Firmaidrætsfestivalen 2010. Fra venstre en meget fornøjet formand for FKS Odense, Vagn Jensen samt Aase Alsbirk og Tove Rasmussen fra bestyrelsen.

# NYT OM NAVNE

## 16 nye fitnessinstruktører i DFIF

Søndag den 11. november 2007 bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i fitness/motionscenter: Susanne Jørgensen, Henrik Slundt og Gry Jensen fra Køge Firma Bold. Lene Enevoldsen fra Kolding Firma Sport. Gert Wunderlich Jensen og Lisbeth Falsig Laurberg Jensen fra Struer Firmaidræt. Sixten Westberg og Kasper Damborg Laursen fra Fysolutions. Helle Hygum og Maiken Schouenborg Hansen fra Idrættens Hus, Vejle. Jesper V. Pedersen, Jesper Thomsen og John Gaba fra Motion Aktiv 92. Lone Aaskov Eriksen, Kværndrup. Rikke Rauschenberg og Uffe Nørum fra motionscentret, Århus Sygehus.

Instruktører på kurset var Kim Grandahl og Morgen Vang Jensen, og Dan Lund var kursusleder.



16 nyuddannede fitness-instruktører. Til venstre ses kursusleder Dan Lund og instruktør Morten Vang Jensen. Siddende yderst til højre er det instruktør Kim Grandahl.

## SpinningManager i Landsdel Nord

For at sætte ekstra fart i spinningcyklerne i firmaidrætsforeningerne, har Idræt & Motion tilknyttet Inger Sørensen fra Grenå Firmsport som SpinningManager i Landsdel Nord. Inger er kendt som en ildsjæl og mange har også mødt Inger på i



Inger Sørensen er tilknyttet Landsdel Nord som SpinningManager i en forsøgsperiode frem til årsskiftet.

Stortræffet i 2006, hvor hun var en af lederne på workshoppen i spinning. Inden udgangen af 2007 vil Idræt & Motion sammen med Inger Sørensen evaluere på aftalen og beslutte om konceptet med en SpinningManager skal udbredes til hele landet.

Som SpinningManager får Inger til opgave at kontakte, informere, hjælpe og give gode ideer til foreningerne i Landsdel Nord, så flere foreninger får lyst til at investere i spinning eller indgå i forskellige lokale partnerskaber med det formål at starte spinning eller aquaspinning. Det er også Ingers opgave, at starte et elektronisk netværk for spinninginstruktører og -ledere. Hvis man går med planer om at starte spinning, danne netværker eller udvikle den spinning man allerede har, så kontakt Inger på denne mail: [inger-s@mail.dk](mailto:inger-s@mail.dk) eller på mobil 25 36 78 19.

## Fortjensttegn til Poul-Erik Oppelstrup

Medlem af bestyrelsen og formand for idræts- og aktivitetsudvalget i Københavns Firma Sport, Poul-Erik Oppelstrup, har den 26. oktober 2007 modtaget DFIFs fortjensttegn.

Poul-Erik var formand for Rigshospitalets Idrætsforening i 29 år, og var som stifter formand for Dansk Hospitals Idræt Forbund og formand gennem 16 år initiativtager til, at forbundet blev optaget i Landskredsen i DFIF. Her fik Poul-Erik også hurtigt sæde i bestyrelsen, og Poul-Eriks organisatoriske evner fik hurtigt deltagerantallet til Landskredsens stævner til at stige kraftigt. Det var derfor også naturligt, at Poul-Erik i slutningen af 1980'erne var en af initiativtagerne til stiftelsen af Københavns Firma Sport. Senest har Poul-Erik været en af initiativtagerne til at sætte en sammenlægning af den københavnske firmaidræt på dagsordenen, en proces der nu er lykkedes til glæde for firmasporten i Storkøbenhavn. Hæderen blev overrakt af DFIFs forbundsformand Peder Bisgaard i f.m. et seminar hvor køreplanen for en sammenlægning faldt på plads.

## Dødsfald.

### Larry Hansen, FKS Odense

Tidligere formand for FKS Odenses skydeafdeling, Larry Hansen, er død. Det var skydesporten der stod Larrys hjerte nær, og han var en af initiativtagerne da FKS Odense fik skydning på programmet i 1969. Derfor var det også naturligt, at Larry var formand for FKS Odenses skydeafdeling frem til 1982. Larry var primus motor da DFIF tog skydning med på aktivitetsprogrammet, og Larry var i mange år formand for riffelsektionen. Sammen med Carl Hammer fra Ringkøbing, udførte han de første år et stort arbejde for at DFIF fik sine egne regler for skydning. Æret være Larry Hansens minde.

Leif Sørensen,  
formand for Fynskredsen, DFIF

# KORT NYT

## Linedance som ny aktivitet

Linedance er fra 2008 et fokusområde på idræts- og motionsområdet i DFIF, og i den indledende fase 2007 har følgende foreninger med stor succes startet Linedance: Silkeborg Firma-Sport, Grindsted Familie og Firma Idræt, Herning Firma Idræt, Familie- og Firmaidræt Korsør og Ringkøbing og Omegns Firmaidræt.

I alt har nu 21 foreninger i DFIF denne aktivitet på programmet. Hvis der er andre foreninger, der har lyst til at starte og få hjælp til opstarten, så er der hjælp, inspiration og netværk at hente ved at kontakte DFIF på tlf. 65 31 65 60 og få en snak med idrætskonsulent Jane Have Andersen, [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk) eller projektleder Kirsten Mikkelsen [kirsten@dfif.dk](mailto:kirsten@dfif.dk)

## Int. fodboldturnering i Prag

Fra firmasportsforbundet i Prag, Tjekkiet, har DFIF modtaget en invitation til den internationale fodboldturnering for firmahold, "Um's Prager Fässchen", der finder sted fra den 12. til den 15. juni 2008. Det er 16. gang turneringen afvikles og turneringen er godkendt af EFCS (European Federation of Company Sports).

Der spilles 11-mands fodbold, og alle hold er garanteret 5-6 kampe af 2 x 20 min. varighed. Der deltager hold fra bl.a. Schweiz, Italien, Tyskland, Holland og Frankrig. Yderligere information og indbydelse kan fås ved henvendelse til DFIFs forbundskontor i Nyborg, tlf. 65 31 65 60. Sidste frist for tilmelding er den 28. februar 2008. Se også hjemmesiden [www.praegerfaesschen.cz](http://www.praegerfaesschen.cz)

## Ny fitnessuddannelse på vej

Fra sommeren 2008 bliver det efter alt at dømme muligt at tage en statsanerkendt uddannelse målrettet fitness og wellness-sektoren. En ny rapport fra et arbejdsudvalg under undervisningsmini-

steren peger på behovet for korte statsanerkendte uddannelser målrettet fitness- og wellness-sektoren. Selvom de nye uddannelser fortsat er på tegnebrættet, er det planen, at uddannelsen som fitnessinstruktør skal udbydes af erhvervsskolerne inden for rammerne af erhvervsuddannelsesloven allerede fra sommeren 2008.

Læs mere på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

## International turnering i Holland

DFIF har modtaget invitation til en international tennis, fodbold og volleyball turnering i Eindhoven i Holland fra den 1. maj til den 4. maj. Turneringerne afvikles den 2. og 3. maj og der spilles tennis for mix-hold og herre-hold (fire spillere), 11-mands fodbold, og mix-volleyball (min. to damer). Sidste frist for tilmelding er den 31. december 2007. Yderligere information og indbydelse kan fås ved henvendelse til DFIFs forbundskontor i Nyborg, tlf. 65 31 65 60.

## Fitnessbranchen indfører smiley-ordning

Fitnessbranchen indfører nu deres egen smileyordning, som skal sikre medlemmerne, en ordentlig service, sikkerhed og aktiv indsats over for doping. Målet er en ensartet høj service oplyser Rasmus Ingerslev, direktør for fitness dk og en af stifterne bag fitnessbrancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO). Smileyordningen skal sikre nye og eksisterende brugere en ordentlig service og sikkerhed, når de træner i fitnesscentre. I de kommende uger vil der blive hængt skilte op i 84 af landets førende centre, der viser, at det pågældende træningssted er medlem af DFHO og dermed er forpligtet til at efterleve en stribe etiske regler og standarder. Læs mere på [www.dfho.dk](http://www.dfho.dk)



**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  
Ærtekliden 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 Ragna Knudsen  
Bøgevej 32, Rindum  
6950 Ringkøbing  
Tlf. 97 32 23 15  
Mobil 23 39 76 04  
E-mail: [ragna@dfif.dk](mailto:ragna@dfif.dk)

Claus Schou  
Skovager 5  
Gevninge  
4000 Roskilde  
Tlf. 46 37 05 21  
Mobiltlf. 21 60 05 85  
E-mail: [claus.schou@dfif.dk](mailto:claus.schou@dfif.dk)

Helle Friis Kristiansen  
Sæbygårdvej 32 B  
9300 Sæby  
Tlf. arb. 98 46 43 69  
Mobil 51 52 23 06  
E-mail:  
[kontakt@saeby-firmaidraet.dk](mailto:kontakt@saeby-firmaidraet.dk)

Svend Mandel Hansen  
A. L. Drewsensvej 14, 2. th.  
2100 København Ø  
Tlf. 35 43 27 04  
Tlf. arb. 72 37 66 38  
E-mail: [svend.mandel@skat.dk](mailto:svend.mandel@skat.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)

### Kommunikationskonsulent

Camilla Svenstrup  
Thuresensgade 4, 2. tv  
5000 Odense C  
Telefon: 66192093  
Mobil: 61556264  
E-mail: [camilla@dfif.dk](mailto:camilla@dfif.dk)

### Presseansvarlig

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  
Teglhøjen 57  
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  
Westermannsvej 15, st.  
5230 Odense M  
Telefon: 65 91 04 01  
Mobil: 40 45 78 67  
E-mail: [ch@dfif.dk](mailto:ch@dfif.dk)

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

Ann Baunbæk Hansen  
Gl. Grevegård 7, Skalbbjerg  
5492 Vissenbjerg  
Telefon: 65 30 14 26  
Mobil: 61 20 90 58  
E-mail: [abh@dfif.dk](mailto:abh@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

Peder Trolle  
Vestre Gade 8 B  
2605 Brøndby  
Telefon: 35 36 10 00  
Mobil: 61 20 90 59  
E-mail: [ptb@dfif.dk](mailto:ptb@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  
Elmeallé 9, V. Nebel  
6040 Egtved  
Telefon: 7555 3028  
Mobil: 6161 4055  
E-mail: [pnr@dfif.dk](mailto:pnr@dfif.dk)

Lise Vestergaard  
Ildervej 24, 8680 Ry  
Telefon: 86 15 16 87  
Mobil: 22 38 11 78  
E-mail: [lv@dfif.dk](mailto:lv@dfif.dk)

# Inspiration til Firma Multi Motion

**Kursister fik blod på tanden efter  
arrangørkursus i Firma Multi Motion.**



*Kursisterne fik lejlighed til at prøve aktiviteterne af på egen krop, bl.a. træklating ved Kapellet i Langesø.*

Den første weekend i november var otte kursister fra firmaidrætsforeninger i Sønderborg, Fredericia, Silkeborg og Dansk Politi Idrætsforbund samlet i Vissenbjerg på Fyn til det andet arrangørkursus i Firma Multi Motion.

Firma Multi Motion er adventurerace for motionister og firmahold, og kursisterne fik gennem en kombination af teori og praksis lært, hvordan man planlægger og afvikler et lokalt Firma Multi Motion.

## For alle aldre

En af kursisterne var formanden for Sønderborg Familie og Firma Sport, Jonny Arnold, og han var begejstret efter en weekend, hvor både kroppen og hjernecellerne var blevet udfordret i det naturskønne område ved Vissenbjerg og Langesø vest for Odense.

- Vi fik virkelig afprøvet i praksis, hvad deltagerne kan opleve i et Firma Multi Motion, der godt nok byder på masser af udfordringer, men hvor alle

aldersgrupper kan deltage. Jeg kan ikke se, at der er noget der forhindrer seniorer i at deltage, siger Jonny Arnold, der havde Otto Svendsen fra Sønderborg med på kurset, og hvis dåbsattest siger +70.

- Vi havde tilmeldt os kurset, fordi vi skal afvikle en motionsdag for motionsuvante i Sønderborg til marts 2008. Det sker som marts månedstilbud i de lokale "Gang i Danmark" arrangementer i Sønderborg, siger Jonny Arnold.

- Vi skal afvikle motionsdagen i samarbejde med Adventure Efterskolen i Broager, og vi fik masser af inspiration med hjem til, hvordan vi kan sammensætte en motionsdag for folk, som ikke er idrætsvante i dagligdagen.

## Firma Multi Motion i Sønderborg

Arrangørkurset i Firma Multi Motion sætter fokus på de praktiske tiltag, som skal gøres under forberedelserne og afviklingen af et adventurerace for motionister. Kurset henvender sig til ledere og frivillige i firmaidrætsforeninger eller firmaklubber, som ønsker at arrangere et lokalt Firma Multi Motion.

- Vi fik faktisk så meget blod på tanden, at vi allerede i bilen på vej hjem gik i gang med at planlægge vores eget Firma Multi Motion i Sønderborg. Det er et stort arbejde at stable på benene, og det kræver, at vi kan finde de rigtige folk i Sønderborg der vil være med på ideen, siger Jonny Arnold, der håber at kunne fyre startskuddet af til Firma Multi Motion i Sønderborg lige før sommerferien 2009.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136