

# Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund



9

Oktober • 2003



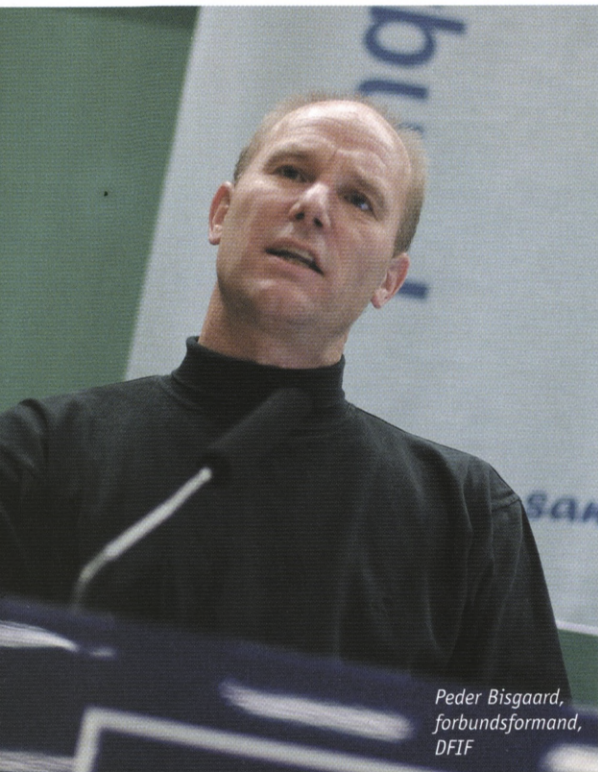
**Et kursus med gang i**

**En kamp for at komme  
under 100 kg**

**Brandgodd DM stævne  
i Slagelse**



# Spændende emner til debat



Peder Bisgaard,  
forbundsformand,  
DFIF

At et repræsentantskabsmøde altid imødeses med en vis spænding, er der vist ingen, der kan være i tvivl om. Det er her styrelsen, udvalg og administrationen skal stå til regnskab overfor repræsentantskabet med de ting, der er sket i perioden siden sidste repræsentantskabsmøde. Og er der ting, som ikke har været gjort godt nok, er det demokratiets lod, at man her kan få ris, men samtidig også ros for det, der er gået godt – om end vi måske er lidt bedre til at rise end rose!

Set i lyset af de mange ting, der generelt er sket i de forløbne 2 år og ikke mindst de ting, der har givet anledning til debatpunkter på repræsentantskabsmødet, bliver det uden tvivl et spændende repræsentantskabsmøde den 15. – 16. november. Dette kombineret med et ønske fra styrelsen om, at give repræsentantskabsmødet et løft ved bl.a. en beretning i en både

indholdsmæssig og designmæssig ny form udsendt til en bredere kreds, en paneldiskussion som indledning

på mødet, og ikke mindst brug af både storskærm og elektronisk afstemning.

Men uanset hvor meget moderne logistik, der gøres brug af, vil det altid være de debatmæssige punkter, der vil være de bærende elementer og dermed det vigtigste på repræsentantskabsmødet.

Og uden at overdrive, så tror jeg ikke, der indenfor de seneste 10 år har været så spændende emner til debat, som tilfældet er i år: Motion på Arbejdspladsens fremtidige rolle, en ny struktur for idræt, aktiviteter og uddannelse, nye arbejdsopgaver og økonomi for kredsene, og sidst men ikke mindst spørgsmålet om, hvorvidt Dansk Firmaidrætsforbund fortsat skal involvere sig i opførelse af et nyt idrætscenter i København.

Fælles for alle emner er, at disse har været igennem en demokratisk proces, hvor emnerne har været bearbejdet og drøftet i alle led – fra foreningerne og den centrale ledelse med fællesdrøftelser på et kredsformandsmøde og formandsmøde. Ved denne proces er der derfor blevet slebet mange kanter af, hvilket burde betyde, at de fremlagte forslag er i overensstemmelse med flertallets tanker. Der-

”Uden at overdrive, så tror jeg ikke, der indenfor de seneste 10 år har været så spændende emner til debat, som tilfældet er i år: Motion på Arbejdspladsens fremtidige rolle, ny struktur for idræt, aktiviteter og uddannelse, samt nye arbejdsopgaver og økonomi for kredsene.”

med ikke sagt, at der ikke vil være modstand mod forslagene, og der vil formentlig også komme ændringer til det fremlagte, hvilket

jo er demokratiets lod.

Der er ingen tvivl om, at forslaget om en ny struktur for idrætten, aktiviteterne og uddannelsen er den, der har givet mest debat rundt omkring i landet. Det er derfor positivt at erfare det engagement, der er blevet lagt i interessen for forslaget, som jo netop er resultatet af ovennævnte proces. En sund skepsis for forandringen er mange steder blevet erstattet af en forståelse i takt med, at man har kunnet læse hele oplægget – og dermed intentionerne med forslaget. Det er derfor naturligvis styrelsens håb, at forslaget vil blive godkendt, således at vi i fællesskab kan få igangsat den proces, som er nødvendig for at Dansk Firmaidrætsforbund kan blive den førende organisation indenfor motionsområdet.

Der kan således ikke være tvivl om, at Dansk Firmaidrætsforbund er en idrætsorganisation i rivende udvikling. Det er derfor mit håb, at læserne vil give sig tid til også at læse den beretning der er medsendt dette nummer af Firmaidræt, der ganske klart giver et billede af, at firmaidrætten er og bliver en vigtig faktor i det danske idrætsbillede. ■



## indhold



- 4 **Aalborg vandt kampen om Firmaidrætsfestivalen 2003**
- 5 **Paneldebat om motion og sundhed med arbejdspladsen i centrum**
- 6 **En kamp for at komme under 100 kg**
- 7 **Livsstileklubber i Danmark**
- 8
- 9 **Dramatisk semifinal i internetgolf**
- 10 **DM i fodbold. Brandgodt stævne i Slagelse**



- 11
- 12 **DM stævne i slagspil. Knebent sejrskys**
- 13 **Golf for begyndere**
- 14 **MpA. Forsætter med motionen**
- 15 **MpA. Motionerede sig til Club La Santa, Lanzarote**
- 16 **MpA. Gør noget for ryggen**



- 17
- 18 **Sport, sundhed og lederkurser fra DFIF**
- 19 **Ny sæson for Internetskydning**
- 20 **Åbne stævner i DFIF 2003/2004**
- 21 **Landet Rundt**
- 22 **Navne**
- 23 **Kort nyt**
- 24 **Stavgang. Et kursus med gang i**

Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 26. november 2003.

# Aalborg vandt kampen om Firmaidrætsfestival 2005



Den første firmaidrætsfestival i Kolding bød på en festlig åbning med bl.a. sambadansere.

Dansk Firmaidrætsforbund har besluttet, at Firmaidrætsfestivalen i 2005 afholdes i Aalborg. I et tæt opløb mellem Kolding, Århus og Aalborg, blev det vurderet, at Aalborg Firma Sport i samarbejde med Aalborg Kommune/Aalborg Events kan tilbyde det stærkeste koncept.

Når vi har valgt Aalborg som værtsby, hænger det primært sammen med de fine idrætsfaciliteter og deres placering. Hermed får vi mulighed for at samle stævnerne på få tæt integrerede områder, der ligger tæt på centrum, siger DFIF's forbundsformand,

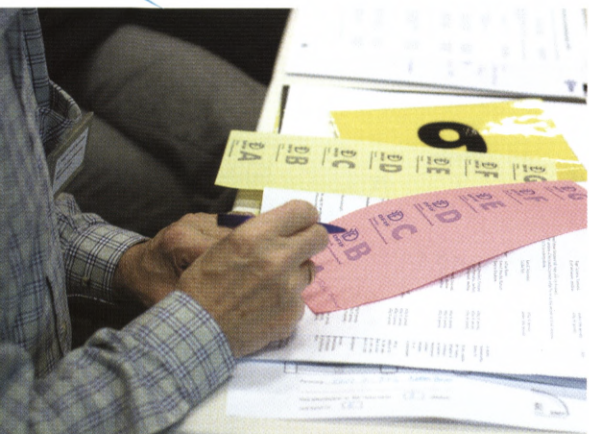
Peder Bisgaard.

Med firmaidrætsfestivalen i 2005 ønsker vi på ny at give vore medlemmer og værtsbyens borgere en stor oplevelse, der understreger den lange række af spændende og udfordrende aktiviteter, som firmaidrætten spænder over. Den kommende firmaidrætsfestival vil løbe over 3 dage fra fredag den 24. juni til søndag den 26. juni 2005, og konceptet vil bestå af DM-stævner, åbne stævner og en lang række idræts- og kulturaktiviteter for Aalborgs borgere i løbet af festivaldagene.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. JOHNNY WICHMANN.

## Ny mødeform

### Det kommende repræsentantskabsmøde vil byde på en ny mødeform.



De gamle stemmesedler vil blive afløst af ny elektronisk afstemning. Administrationen har dog lovet at tage sedlerne med, hvis elektronikken svigter.

Sammen med dette nummer af Firmaidræt har DFIF udsendt en Beretning 2002/2003 som en optakt til repræsentantskabsmødet den 15.-16. nov. 2003. Det er et nyt initiativ fra styrelsens side med det formål, at komme ud til en bredere skare og fortælle om hvad forbundet står for, hvad der er arbejdet med i de forløbne to år samt ikke mindst, hvilke indsatsområder forbundet vil prioritere i de kommende år.

### Paneldiskussion og elektronisk afstemning

De 300 mødedeltagere vil opleve en anden afviklingsform i forhold til tidligere. Mødet indledes med at

Kulturminister Brian Mikkelsen taler til forsamlingen, og derefter vil mødet byde på en spændende panel-diskussion med Morten Løkkegaard fra DR Nyhederne som ordstyrer, og en række markante sundheds- og idrætspolitiske aktører i panelet, der skal diskutere motion og sundhed med arbejdspladsen i centrum.

Rammerne og den praktiske afvikling vil blive anderledes, bl.a. med tv, video og storskærme, således at man overalt fra salen på nært hold kan følge med i debatten. Et vigtigt punkt på dagsordenen er afstemningen om bl.a. en ny struktur for idræt, aktiviteter og uddannelse, samt valgene til de eventuelle nye udvalg. Her kommer stemmeafgivelsen til at foregå elektronisk, således at resultaterne af afstemningen straks er klar på en storskærm.

# Paneldebat om motion og sundhed

**Repræsentantskabsmødet indledes med spændende paneldebat om motion og sundhed med arbejdspladsen i centrum.**

De godt 300 deltagere på Dansk Firmaidrætsforbunds repræsentantskabsmøde d. 15.-16. november 2003 kan se frem til en spændende nyskabelse. I år skal et panel med ledende sundhedspolitiske og sundhedsfaglige aktører nemlig diskutere "Motion og sundhed med arbejdspladsen i centrum". Paneldebatten finder sted lørdag eftermiddag ved starten af repræsentantskabsmødet.

Paneldebatten er højaktuel for Dansk Firmaidrætsforbund, der i år har startet afdelingen "Motion på Arbejdspladsen" (MpA). Afdelingen er kommet godt fra start, bl.a. med udviklingen og gennemførelsen af kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer", der blev afviklet i ugerne 37, 38 og 39, og som i sit premiere år har kunnet bryste sig af ikke færre end 10.000 deltagere.

## Handling bag ordene

Der er meget der tyder på, at Dansk Firmaidrætsforbund efter flere års arbejde med at udvikle MpA har ramt rigtigt. Der er i disse år en stadig stigende bevidsthed omkring motion og sundhed i offentligheden, og i flere ministerier arbejdes der på at få sat handling bag de politiske erklæringer om fremme af initiativer på sundhedsområdet.



*Indsatsområdet "Motion på Arbejdspladsen" er kommet godt i gang, og DFIF sætter nu med en paneldebat på repræsentantskabsmødet fokus på motion og sundhed med arbejdspladsen i centrum.*

Det er nu dokumenteret, at 30 min. motion om dagen giver øget trivsel og velvære. Den daglige motion kan sammensættes af forskellige typer motion af forskellig længde, og der skal blot sammenlagt motioneres 30 minutter om dagen.

Med paneldiskussionen ønsker Dansk Firmaidrætsforbund at kvalificere debatten omkring arbejdspladsen som indsatsområde, og afdække de muligheder der er for at påvirke en stor del af befolkningen i retning af at få noget mere motion og flere sunde vaner.

Morten Løkkegaard, DR Nyheder har sagt ja til at være ordstyrer på paneldebatten, således at panelet kommer rundt i alle krogene af problematikken. █

## PANELET VIL BESTÅ AF:

- **Sophie Hæstorp Andersen, sundhedspolitisk ordfører (MF) Socialdemokratiet.**
- **Leif Mikkelsen, idrætspolitisk ordfører (MF) Venstre.**
- **Hans Andersen, Formand for Forebyggelsesrådet i Frederiksborg Amt (MF) Venstre.**
- **Bente Overgaard Larsen, Lægemedikonsulent i Fyns Amt og medlem af styregruppen for "Motion på fynske Arbejdspladser".**
- **Peder Bisgaard, Forbundsformand, Dansk Firmaidrætsforbund.**

# En kamp at komme under 100 kilo

**SKRUMP:** Mona Hansen elsker vingummi og bolsjer, men er ikke meget for grøntsager. I Livsstilsklub Esbjerg kæmper hun for at komme under 100 kilo - uden at de nye, sunde vaner må tage pusten fra hende.



*Vejledning. Samtidig med den ugentlige kontrolvejning, får medlemmerne gode råd og vejledning om nye kostvaner.*

**I** Mona Hansen hiver efter den lumre halluft. Hun kniber øjnene sammen, mens sveden pibler frem på panden, og technomusikken overdøver aerobic-instruktørens nedtælling.

- Vi tager otte mere. Otte - syv - seks - fem ...

Sammen med ni andre motionister er hun kampklædt. Med lidt for mange kilo på sidebenene, løs T-shirt og kondisko. Vandflasker og håndklæder er inden for rækkevidde. Og kampen og håbet er ens for alle: overvægten kan besejres ved at ændre på motions- og kostvaner.

De er medlem af Livsstilsklub Esbjerg og mødes til gåture, vandgymnastik, step, boldspil, klubaftener og kontrolvejning hver uge. De er 85 med samme problem, unge og gamle, mænd og kvinder. Overvægt er blevet en folkesygdom.

## Samvær i klublokalet

Mona Hansen har været medlem af Livsstilsklub Esbjerg i omkring et år. Hun har tabt 14,5 kilo, men har taget otte på igen.

- Det er bare om at tage fat i de små nakkehår. Jeg er for doven. Jeg elsker vingummi og bolsjer og er ikke så meget for grøntsager. Det irriterer mig, at jeg ikke rigtig kan komme i gang igen, siger hun.

- Man skal bare gå med en is i hånden for at mærke folks blikke og læse deres tanker: Hun burde vist gå med en gulerod i hånden i stedet.

Mona Hansen har været i bad efter træningen og sidder nu med et nummer i hånden og venter på, at det skal blive hendes tur til den ugentlige kontrolvejning. Imens går snakken ivrigt i klublokalet.

Vejningen er rammen om socialt samvær med ligestillede. Ligesom

*Motion. I Livsstilsklubben i Esbjerg er motionen en del af kampen mod overvægten.*



de for få minutter siden støttede sig til hinanden, da lårmusklen skulle strækkes ud efter aerobic, støtter de sig til hinanden i deres overvægt på klubaftenerne. Og udveksler erfaringer.

Erik har formået at tabe 50 kilo. Jan er lige startet og vejer 153,5 kilo. Han ved, at kampen bliver lang og sej.

## Kontrolvejning

Det er blevet Mona Hansens tur til at træde op på vægten. Nu skal det vise sig, om hun har overholdt de 1863 kilokalorier om dagen, og været grundig nok med at studere varedeklarationerne.

- Undskyldninger er der altid nok af. Jeg har spist hjemmefra. Jeg har meget tøj på. Denne gang har jeg ikke engang et bælte, jeg kan smide.

Hun tager en dyb indånding og træder op på vægten. Livsstilsklubleder Flemming Poulsen trækker spændingen lidt.

- Det er akkurat den samme vægt som sidste uge. Du vejer 119,9 kilo. Skal jeg til at være lidt efter dig?

Mona Hansen siger ja med et lettet smil. Hun havde frygtet, at vægten var steget.

Flemming forklarer, at det gælder om at tage små skridt, som man kan leve med. Hvis Mona har lyst til nutella, må hun gerne



## LIVSSTILSKLUB ESBJERG

Livsstilsklubben er et samarbejde mellem foreninger i Dansk Firmidrætsforbund, Ebeltoft Kurcenter og Ubberup Højskole. Der findes 17 livsstilsklubber over hele landet, og medlemskab i Livsstilsklub Esbjerg koster 125 kroner om året. De indendørs motionsaktiviteter koster 20 kroner per gang.

spise det - bare hun justerer ind med kilokalorierne for resten af dagen. Livsstilsklubben lover ikke medlemmerne, at de taber sig. I stedet får de nogle værktøjer til at komme videre med. Til at få en ny

livsstil, som de også kan leve med om et år.

Mona Hansen tænker foreløbigt ikke i år. Hun tænker i kilo.

- Når - man skal ikke sige hvis - jeg når de 100 kilo, så omklammer

jeg den, der står for vejningen, siger hun og griner. |

*Artiklen om Monas kamp mod kiloene har tidligere været bragt i Jyske Vestkysten.*

# Livsstilsklubber i Danmark

Livsstilsklubber i Danmark er et tilbud til alle overvægtige, der ønsker at tabe sig ved omlægning af kost- og motionsvaner, og som gerne vil mødes med andre ligestillede i et aktivt og dejligt fællesskab omkring idræt, motion, undervisning og vejledning.

I Livsstilsklubben ved de personer, der leder klubben, hvad det vil sige, at mærke "pinslerne på egen krop". Det er de rigtige eksperter, for de har selv prøvet hvad det vil sige, når overflødige kilo begrænser en i hverdagen.

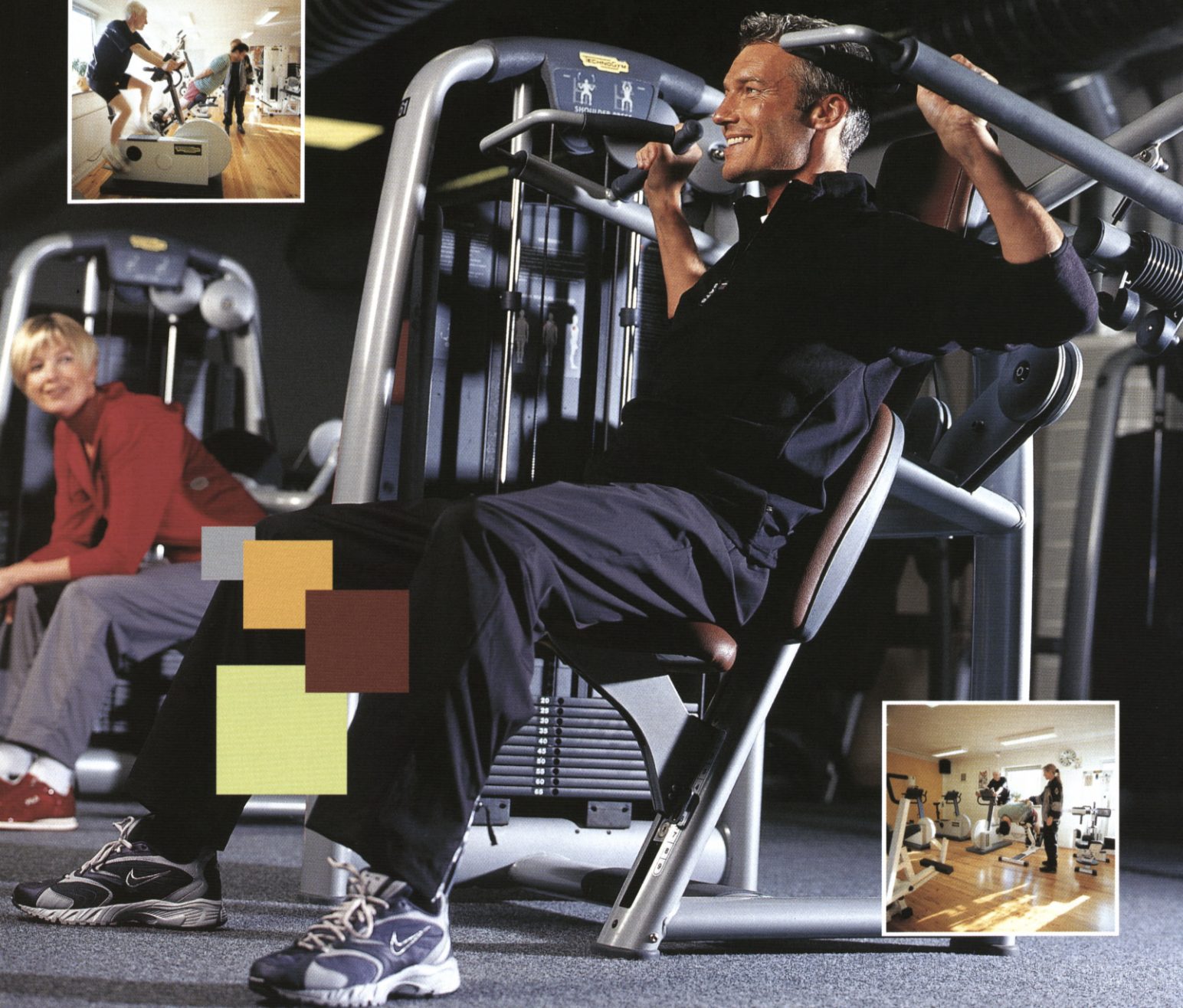
**NYT! Velkommen til Livsstilsklub Svendborg: Kontakt Livsstilsklubleder Birgit Hoffmann, tlf. 63 56 51 36.**

Livsstilsklub	Navn	Telefon	Mobil	E-mail
Esbjerg	Livsstilsklubleder Fleming Poulsen	75129029	21483180	livsstilsklub@esenet.dk
Frederikshavn	Livsstilsklubleder Joan Kristensen	98426357	40843153	jkbk@webspeed.dk
	Livsstilsklubleder Lisbeth Dørum	98438625		frederikshavn@dfif.dk
Hillerød	Livsstilsklubleder Jo-Ann Rye Hansen	45818380	21650444	peter_victor@get2net.dk
Holbæk	Livsstilsklubleder Jeanette Lund	46406892	22776813	jeanette-l@ofir.dk
København	Livsstilsklubleder Bodil Wissing	44924624	61694624	bodilwissing@hotmail.com
Amager	Kontaktperson Grethe Kristensen	32555332		
Næstved	Livsstilsklubleder Hanne Vergmann		28765651	
Odense	Livsstilsklubleder Tove Aagaard Rasmussen	63123438		taaras@worldonline.dk
Silkeborg	Livsstilsklubleder Marianne Hansen		26853505	
	Livsstilsklubleder Simon Appel			simon.appel@conway.dk
Struer	Livsstilsklubleder Anita Jensen	97872054	30994390	hav@mail.dk
Sæby	Livsstilsklubleder Mette Frederiksen	96890990		valo@valo.dk
Varde	Livsstilsklubleder Mona Hein	75224912	25214912	revision.hein@mail.dk
Vejle	Livsstilsklubleder Aase Pontoppidan	75720767		zeder@tunet.dk
Viborg	Livsstilsklubleder Birthe Nielsen	86614344	29260086	birniel@nielsen.mail.dk
Aalborg	Livsstilsklubleder Tina Clausen	9814 0101	72126270	tcl@mail.sonofon.dk
Århus	Livsstilsklubleder Charlotte Lise	86140546		charlottelise150@hotmail.com

Information om livsstilsklubberne fås hos DFIFs uddannelses- og livsstilskonsulent Jane Have Andersen på tlf. 65 31 65 60, mobil 40 45 78 62, mail jha@dfif.dk

Læs mere om Livsstilsklubberne på [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 KOGE  
Tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk



# Dramatisk semifinaler i Internetgolf

## Der måtte omspil til før vinderen af A-rækken i Internetgolf blev fundet ved semifinalstævnet

Semifinalen i DFIF's landsdækkende golfturnering, Internetgolf, blev afviklet fredag den 10. oktober på Sct. Knuds Golfklub's bane i Nyborg, hvor 53 golfspillere var samlet for at spille om retten til de eftertragtede pladser i finalen på La Manga golfbanerne i Alicante i Spanien.

### Måtte klæde om igen

I A-rækken blev man vidne til en dramatisk afslutning, idet der måtte spilles et omspil før end det sidste navn kunne sættes på billetten til Spanien.

Preben Grinsted fra Alssund Golfklub var klædt om og sad bænket til den afsluttende buffet, da det stod klart, at han måtte finde goldudstyret frem igen, for at spille omspil mod Jan Thylkjær fra Kalundborg Golfklub. Begge spillere havde scoret 30 point.

Da spillerne slog ud på det 19. hul kunne man godt fornemme, at der stod noget på spil. Det er trods alt ikke hver dag man spiller om en golfrejse til 8.000 kr. Preben Grinsted havde mest is i maven, og sikrede sig en 5'er på hullet. Han kunne have sænket bolden på 4. slag, men missede puttet, og skabte derfor fornyet spænding om resultatet. Jan Thylkjær måtte derimod notere sig en 6'er, bl.a. fordi han slog for langt og endte i noget buskads, og måtte droppe ud.

Idrætskonsulent Anette Hvidtfeldt fra DFIF fulgte afgørelsen med spænding, for et nyt hul kunne have udløst en ekstra udgift til et par overnatninger i Nyborg.

- Hvis spillerne ikke havde afgjort det på første hul, måtte vi have udsat afgørelsen til næste dag. Det var blevet temmelig mørkt, og vi kunne ikke have spillet et hul mere, siger Anette Hvidtfeldt.

### Professionel afvikling

Deltagerne i semifinalen måtte spille i et meget varieret vejr, med sol, kraftig blæst og regn, og det kunne ses på scorerne, der lå noget under vanligt niveau. Fra alle sider fik DFIF dog roser for arrangementet, ikke mindst for den meget professionelle måde hele semifinaldagen blev afviklet på.

- Vi agter da også at holde fast i konceptet, siger Anette Hvidtfeldt, der dog allerede nu kan afsløre, at der vil blive blødt lidt op på proportionerne i 2004.

- Vi vil nok slække på kravene, fordi det har vist sig at være svært at kvalificere sig, hvis man har over handicap 36, og hvis man har et langdistance medlemskab. Reglerne siger, at hvis man skal have en EDS-score, skal den laves på egen bane, og det kan være svært at få registreret 5 tællende runder, hvis du bor i København og har medlemskab på Fanø, siger Anette Hvidtfeldt.

Man vil også overveje at indgå i et samarbejde med golfklubberne, således at det er golfklubbernes sekretærer, der indberetter de tæl-



Tak for kampen. Preben Grinsted (th), Alssund Golfklub kan sige tak for et spændende omspil til Jan Thylkjær fra Kalundborg Goldklub om retten til at deltage i finalerunden på La Manga i Alicante i Spanien.

lende runder til Internetgolfen.

DFIF vil dog holde fast i stedet for semifinalen, hvor der som nævnt spilles om golfrejser til varme himmelstrøg. Også i 2004 vil denne blive spillet på Sct. Knuds Golfklubs bane. |

### DELTAGERNE I FINALEN PÅ LA MANGA:

Lis Dam,  
Brønderslev Golfklub

Camilla Pedersen,  
Faaborg Golfklub

Preben Grinsted,  
Alssund Golfklub

Jeppe Dige Jespersen,  
Hirtshals Golfklub

Thomas Gotfredsen,  
Møn Golfklub

Kurt Jönsson,  
Sindal Golf Klub



# Brandgoc



Det var cup-kampe af høj kvalitet. Internet cafeen på Østerbro, Power Play tabte en underholdende og tæt kamp mod I.F. Posten, Vordingborg.

**Kvartfinalen blev endestationen for Østerbro-holdet Power Play der debuterede i firmaidrættens DM stævne i fodbold.**

Et DM stævne i fodbold, hvor man pludselig hører jubel, ærgrelser og tilråb på arabisk, tyrkisk og østerbrosk, får en til at spidse ørerne. En medrivende og tæt kvartfinalekamp mellem I.F. Posten fra Vordingborg og Power Play fra København gnistrer uden at koge over. Det multietniske hold bestående af ansatte og kunder fra den Østerbro baserede internetcafe, Power Play, vader i chancer, og det kan høres.

## Valgte aftenfesten fra

Spillerne fra Power Play er debutanter ved DFIF's DM stævne i fodbold, og holdet fra Østerbro er sejrsvante i deres lokale turnering i København, men ved DM stævnet er modstanden hårdere.

## DM VINDERNE I UDEFOLDBOLD 2003

11 mands	Mærsk, KFIU
7 mands	Dansk hjemmeservice/ Lynbudene
7 oldboys	Novo Nordisk, Kalundborg
7 veteran	Nordjysk Klubteam, Aalborg
7 mix	Malacoleaf, Slagelse
5 mands	Promax, Silkeborg
5 oldboys	Brink a/s, Næstved
5 mix	Danish Crown, Skive
4 dame	Coloplast, Helsingør



"Han gav mig en albue i hovedet".

# t DM stævne i Slagelse

Den første kamp i pulje endte 2-2 efter en spændende dyst mod S.J. Data, Århus, og i den anden kamp blev Trænregimentet, Århus sat til vægs med 7-2, og Power Play bliver puljevindere med en bedre score på 9-4 mod S.J. Datas på 5-3.

Om søndagen står Power Play i kvartfinalen, og her møder de postbudene fra Vordingborg, der vinder 3-1 og går videre til semifinalen.

- Vi er faktisk overraskede over, hvor brandgodt stævnet er. Dommerne, banerne og organisationen er i orden, og der er mange gode hold med, siger Ammanat Hussain, der er anfører for Østerbroholdet, der havde valgt festen lørdag aften fra. Ammanat havde

godt nok lagt mærke til, at nogle af holdene så lidt plagede ud om søndagen, men dem spillede de desværre ikke imod.

- Vi kan altid feste, og det er ikke hver dag vi kan spille om et DM i fodbold, siger Ammanat.

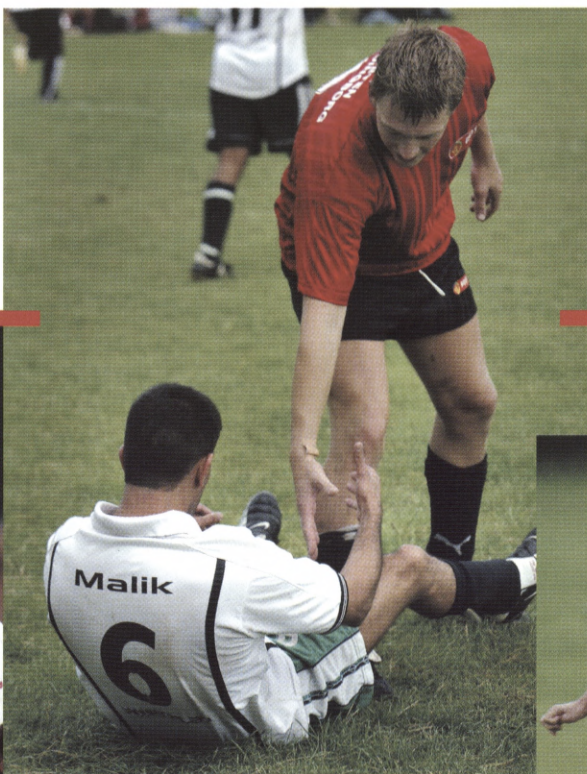
## 20 færre hold

Årets DM stævne i udefodbold blev afviklet i Slagelse, og det kunne mærkes på tilmeldingen af hold fra Jylland. Ifølge Bent Skibsted fra DFIF's fodboldsektion er jyderne ikke så interesserede i at passere Storebæltsbroen, når der skal spilles om den ellers eftertragtede beigefarvede keramikvase. Det resulterede i år i 20 færre tilmeldte hold, men det blev DM stævnet ikke mindre seværdigt af.

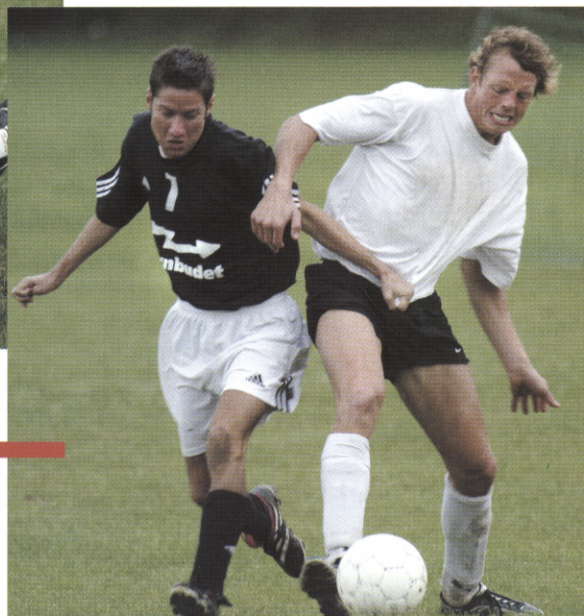
## Masser af intensitet

Intensiteten i kampene topper søndag, der er i finalernes tegn og cup kampene byder både på mange hårde nærkampe og snærende tacklinger. De fleste i den rigtige gulvhøjde, og kun få af de lidt klodsede af slagsen. Det er dog sjældent, at der bliver talt over de faldne, de fleste skal bare lige have lidt luft. En enkelt spiller må ses på efter nærkontakt med en spids albue. Han vender dog hurtigt tilbage.

Postbudene fra Vordingborg taber i semifinalen lokalopgøret mod Malermester firmaet Ib Hyltdgaard 0-1 efter en sidste sekund scoring. Til sidst står vinderne fra sidste år Dansk Hjemmeservice/Lynbudene klar og fejer al sydsjællandsk modstand til side med en 5-0 sejr. |



En hjælpende hånd til en falden.  
I.F. Posten vandt 3-1 over Power Play.



Finalen i 7 mands fodbold stod mellem Dansk hjemmeservice/Lynbudene og Malermester Ib Hyltdgaard, Vordingborg, og her satte Lynbudene tingene på plads med en sikker 5-0 sejr over malerne.



# Knebent sejrskys

## Et point skilte første- og andenpladsen ved det første DM stævne i slagspil.



Kys pokalen. Lars Skjelmose fra Sport & Event blev den første vinder af DFIF's slagspil over 36 huller.

### DM VINDERNE I SLAGSPIL 2003

**Herre A. Lars Skjelmose, Vallensbæk Golf klub**  
**Herre B. Svend Søndergaard, Skive Golfklub**  
**Herre C. Stefan Karlsson, Skjoldenæsholm**  
**Herre D. Torben Frederiksen, Sturup Park Golfklub**  
**Dame A. Elsebeth Jensen, Smørum Golfklub**  
**Dame C. Henny Søndergaard, Skive Golfklub**  
**Dame D. Anni Krogsbøll, Albertslund Golfklub**

Et af dette års nye tiltag fra DFIF's idrætsudvalg var DM stævnet i slagspil over 36 huller, der blev afviklet i weekenden den 20.-21. sept. DM stævnet var henlagt til Hjarbæk Fjord Golf Center ved Viborg. Det var første gang at et golfstævne var lagt vest for Storebælt, og arrangørerne var lidt spændte på, om det ville indvirke på deltagerantallet. Det gjorde det ikke, og i den forbindelse skal sjællænderne have stor ros for, at de på trods af afstanden var stærkt repræsenteret ved DM.

### Sociale samvær i top

I de to dage viste vejrguderne sig fra alle sider. Højt solskin hele lørdagen hvorimod søndagen startede med torden, regn, kraftig blæst for endelig at solen til sidst smilede over deltagerne. Derudover stod weekenden også i det sociale samværs tegn, og mange af deltagerne gav udtryk for, at de også ville komme igen næste år.

- Vi har haft en weekend med rimelig god golf – ind imellem endda rigtig god golf – men det sociale samvær har været helt i top, sagde Ricky Winther fra Sport & Event og han lovede også at stille op, hvis DFIF lavede en weekend med synkronsvømning(!)

Niels Sodberg fra SAS betegnede banen som rigtig spændende og udfordrende, og han roste DFIF for det fantastiske omskiftelige vejr..., og som vinderen af Dame

A, Elsebeth Jensen sagde, så havde hun aldrig spillet en runde med så mange forskellige vejrændringer. Og vejret betyder rigtig meget i golf...

### Tæt afgørelse

Lars Skjelmose, Sport & Event kunne løfte pokalen da han vandt såvel Herre A og blev samlet DM mester i slagspil, men det var tæt. Vinderen af Herre B, Svend Søndergaard, var blot ét sølle point efter en synlig træt Lars Skjelmose, der har været med til alle golfarrangementerne hos DFIF.

- Det har været en fin weekend, og jeg har nydt for en gangs skyld at have kæresten med på en weekend med masser af golf, sagde Lars Skjelmose. Kæresten Heidi Lund-sager deltog i introduktionsweekenden.

### Tag familien med

Mange af deltagerne til såvel DM stævnet som introduktionsweekenden gav udtryk for, at de synes det var en god ide at de kunne tage familien med til DFIF's golfarrangementer. Derfor vil der i forbindelse med DM i Stableford den 12.-13. juni 2004 på Maribo Sø Golfbane vil blive tilbudt overnatning, aftenarrangement m.m. på Lalandia til yderst fordelagtige for vores deltagere.

Til efteråret vil DM i slagspil igen blive afholdt i Jylland – efter al sandsynlighed på Himmerlands Golf & Country Club eller på Kalø Golf Club. Hvis arrangementet med at tage familien med til Lalandia bliver modtaget godt, vil DFIF sandsynligvis igen til september 2004 have et tilbud til hele familien for dem som ønsker det. |

# Golf for begyndere

## Intro-weekend for nye golfspillere gentages ved kommende DM stævner.

Mens de etablerede golfspillere konkurrerede imod hinanden på Hjarbæk Fjord Golf Center, kæmpede 24 potentielle golfspillere mod sig selv. Som noget helt nyt – og som de første – havde DFIF indbudt "ikke golfere" til en introduktionsweekend og den var fuldt booket op. Tre uddannede golfinstruktører (golf-pro'er) fra Hjarbæk Fjord Golf Center hjalp i løbet af de to dage de 24 nybegyndere igennem spillets finesser og gav deltagerne en fornemmelse af, som golf var en idræt de ønskede at dygtiggøre sig i.

### Fælles interesse

Generelt udtrykte deltagerne stor tilfredshed med det nye tiltag. De var glade for at have fået muligheden for at prøve spillet, få indsigt i hvorfor det tager så lang tid, og



Golf pro Ole Steen Jensen viser Heidi Lundsager det rigtige greb om golfjernet.



24 kommende golfspillere fik en introduktion til golfspillets mysterier. Fra højre er det Heidi Lundsager, Heidi Larsen, Marianne Agri, Ole Toft og bagerst skimtes Jan Grumstrup i færd med at slå ud.

ikke mindst hvorfor deres ægtefæller er blevet så grebet af spillet og er så trætte, når de (endelig) kommer hjem fra golfbanen.

Størsteparten af deltagerne var yngre kvinder, hvis mænd deltog i selve DM stævnet, og ellers var det primært par som havde lyst til at finde ud af om golf kunne blive en fælles interesse.

Langt de fleste sagde, at de havde fået "blod på tanden". Nu vidste de lidt mere om hvad golfspillet handler om. De ville helt sikkert begynde at spille "pay and play", og blive skrevet op til et medlemskab derhjemme.

Der var godt nok et par af pigerne der var med af "frivillig tvang", for

som Annette Godske udtrykte det; "hendes mand var kommet hjem og spurgt om de ikke skulle tage på weekend sammen?"

### Niveauopdeling næste gang

DFIF ser helt klart disse introduktionskurser som en niche, de fremover vil lave kurser i, da ingen herhjemme udbyder tilsvarende kurser. Weekenden i Hjarbæk Fjord Golf Center gav en fornemmelse af hvorledes en introduktionsweekend skal bygges op. Blandt andet er det nødvendigt at niveaupdele deltagerne. I Hjarbæk var der deltagere som aldrig havde haft et golfjern i hænderne før, og der var spillere som havde prøvet spillet før. Rent faktisk går en af deltagerne op til den rigtige prøve her i efteråret.

Næste gang der igen bliver inviteret til introduktionsweekend er i forbindelse i DM i Stableford, som bliver afholdt på en af Danmarks smukkeste golfbaner, Maribo Sø den 12.-13. juni 2004. |



# Fortsætter med motionen

## Kampagnen »Arbejdspladsen motionerer« fik sat de ansatte på AVA i Fyns Amt i gang – og nu fortsætter de med motionen.

Det er fredag aften midt i kampagneperioden. Informationskonsulent for forberedende voksenundervisning i Fyns Amt, Mette E. Hansen, er sammen med sin kollega og hendes mand ved at have overstået middagen fredag aften, der består af en god bøf og en lige så god flaske rødvin.

Pludselig springer kollegaen op, kikker med ild i øjnene på de forbløffede venner idet hun udbrøder;

»Aarh! jeg skal lige nå at få mine 30 minutters motion«, hvorefter hun pisker ud af døren, og går op og ned af vejen, indtil hun har fået samlet minutter nok sammen til, at hun kan sætte sit kryds på holdets scorekort til kampagnen »Arbejdspladsen Motionerer«.

### Motion i hverdagen

Historien er sand og fortælles, da Motion på Arbejdspladsen (MpA) har en snak om kampagnen »Arbejdspladsen motionerer« med Mette E. Hansen og idrætskonsulent i Fyns Amt, Jeanette Lund.

- Der er ingen tvivl om at kampagnen har gjort, at vi er blevet mere opmærksomme på at få vores daglige 30 min. motion, siger Jeanette Lund.

- Det gælder både dem som i forvejen laver meget sport, hvor man liiige skal sørge for at få cyklet til arbejde, eller gøre noget andet, så man kan få sit kryds på scorekortet, men det gælder også for dem som ellers ikke er så fysisk aktive, siger Jeanette og suppleres af Mette.

- Jeg er faktisk kommet i gang med »power walking« igen. Det

har jeg tidligere haft meget fornøjelse af, men det har ligget stille i en periode, siger Mette.

### Let at få kollegerne med

Både Mette og Jeanette understreger, at der ikke skulle megen overtalelse til at få kollegerne med på motionsbølgen. – Nej, tværtimod. Det er helt sikkert, at det tiltaler mange, at kravet om motionen ikke er uoverstigeligt, og at du nødvendigvis ikke behøver at klæde om og svede i timevis. Og så tiltrækker konkurrencen også mange af dem, der ikke umiddelbart kunne forestille sig at dyrke mere seriøs sport, siger de to kolleger.

Og det er præcis hvad der er meningen med Motion på Arbejdspladsen som indsatsområde. Nemlig at give danskerne muligheder for at få motion i hverdagen.

Tilslutningen var stor til kampagnen i Arbejdsmarkeds- og Voksenuddannelses-Afdelingen (AVA) i Fyns Amt, hvor Mette og Jeanette arbejder.

- Vi var 19 og trak lod om hvem der skulle på hvilket hold. Vi har faktisk mest lært Dansk

- Vi er blevet meget mere opmærksomme på at få vores daglige 30 min. motion, siger de i Arbejdsmarkeds- og Voksenuddannelses-Afdelingen i Fyns Amt. Arbejdspladsen deltog med 19 ansatte fordelt på to hold i kampagnen »Arbejdspladsen motionerer«. Fv. er det Jeanette Lund, Mette Mathiesen, Birte Larsen, Marlene D. Pedersen og Mette E. Hansen.



Firmaidrætsforbund at kende igen kampagnerne. Vi har deltaget i »Vi cykler til arbejde« kampagnen i flere år, og nu har vi haft en rigtig god oplevelse med MpA's kampagne, som vi naturligvis regner med at deltage i igen til næste år, fortæller de to kollegaer.

På Fyn deltog lidt over 100 hold, og på landsplan var der knap 1000 virksomheder der deltog i kampagnen.

### Fortsætter med motionen

Kampagnen har tilskyndet afdelingen til at fortsætte med motionen også efter kampagnen. Der er lavet et afkrydsningssystem, hvor du registrerer om du får sig rørt 30 min. om dagen. Desuden overvejer de at lave en årlig idrætsdag,

Hvem er hurtigst på en 800 m. Kollegerne fulgte opmærksomt med, da Peter Ainsworth-Zinck (tv) og Palle A. Jensen skulle afgøre et internt væddemål.



# Motionerede sig til Lanzarote

Syv kvinder og fire mænd fra Århus Kommunale Værker skal en uge til Lanzarote i januar.



og der har været stor opmærksomhed i afdelingen over et par mandlige kollegaers væddemål om, hvem der var hurtigst på en 800 meter.

- Vi er helt sikre på, MpA's kampagne i høj grad har været med til at gøre os ansatte i AVA meget mere bevidste om motions store positive betydning for krop og sjæl, siger Jeanette og Mette. ■

MpA kan hjælpe til, både hvis man ønsker at leje instruktører og/eller rekvisitter til virksomhedens idrætsdag. Hvis man ønsker at lave nogle glade og lette pusterumsøvelser sammen med kollegerne, eller hvis virksomheden ønsker at tage ordentligt hånd om sin motionspolitik.

Læs mere på hjemmesiden [www.dfif.dk/MpA](http://www.dfif.dk/MpA)

■ På en regnfuld tirsdag i Århus er der langt til Lanzarotes sol - men afstanden blev meget kortere for "De Døve" fra Århus Kommunale Værker, da holdet løb med førsteprisen i Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) landsdækkende kampagne "Arbejdspladsen Motionerer".

"De Døve", der faktisk hører ganske udmærket, skal i januar en uge til Club La Santa på den kanariske ø Lanzarote.

Kampagnen stod på fra uge 37 til 39 med 971 deltagende hold med i alt 9.567 motionister, der til sammen dyrkede motion i 6.250.903 minutter.

Udover motionen var deltagernes gulderod lodtrækningen om en uges aktiv ferie. Sandsynligheden for at vinde en konkurrence med 970 andre deltagere er 0,1 procent.

- Det er så vildt, at vi har vundet. Vi deltog for at dyrke motion, så det er overvældende, at vi har vundet førsteprisen. Jeg synes, det er en god idé med en motionskampagne - vi har også været med i kampagnen Vi Cykler til Arbejde i tre år, fortæller holdleder Pia Kjær Kristiansen.

De syv kvinder og fire mænd på hol-

det har hver i gennemsnit motioneret 30 minutter om dagen i 18,8 dage. Holdet har nået de mange minutter ved cykling, fodbold, vandreture og i motionscentret. Holdets to topscorere har med hver 3.800 minutters motion trukket godt op i gennemsnittet.

## Fokus på Motion på Arbejdspladsen

Kampagnen "Arbejdspladsen motionerer" skal sætte fokus på DFIFs nye indsatsområde - Motion på Arbejdspladsen (MpA), og her er man meget tilfreds med de knap 10.000 deltagere i kampagnens første år.

- Kampagnen er forløbet rigtig godt, og tilslutningen har været overvældende, siger kampagneleder Bo Isaksen, DFIF, der overrakte rejsegavekortet til de århusianske vindere.

- Vi havde i vores stille sind håbet på 10.000 deltagere, men havde været tilfreds med 7.000. Kampagner af denne størrelse skal altid løbes i gang, men vi kan allerede nu sige, at kampagnen bliver gentaget til næste år i de samme uger. ■



Motion hele vejen til Lanzarote. Holdet "De Døve" fra Århus Kommunale Værker vandt førsteprisen i Dansk Firmaidrætsforbunds landsdækkende kampagne Motion på Arbejdspladsen.



# Hvorfor skal du træne for at kunne klare dit arbejde

- når du bare sidder på en kontorstol

Det lyder umiddelbart vanvittigt, at du skal træne for at kunne klare at sidde på en stol foran computeren hver dag – men det er ikke desto mindre den barske sandhed. I denne artikel finder du en mulig forklaring på, hvorfor det hænger sådan sammen, samt hvordan du selv kan handle.

Først og fremmest skal jeg afklare myten omkring den misforståelse, at dyrt og fint kontorudstyr, kan betyde, at man kan klare at sidde 8 timer (måske mere) foran computeren hver dag et helt liv. Det er der absolut ingen som er skabt til at kunne klare. De fine hjælpemidler til f.eks. arbejdspladsen er en rigtig god og nødvendig ting, men det betyder desværre ikke, at vi nu kan klare sagerne, men det er en god aflastning.

Det er stadig vigtigt at holde pauser, have den rigtige bordhøjde, hæve-/sænkebord, roller-mouse og meget mere, men det er desværre ikke nok.

## Det inaktive menneske

Samfundets teknologiske udvikling igennem det sidste århundrede, har desværre betydet en generel inaktivering og passivering af det enkelte menneske. Det er svært, for ikke at sige umuligt, at lave om på computerens magt eller bilens opfindelse. Derfor er det eneste redskab vi reelt har; os selv – vi er nødt til at holde kroppen "kunstigt" i gang.

Da vores forfædre var børn, var

der ikke noget der hed at blive kørt i skole, som i dag vor lille Ole køres helt til døren. Mange mennesker lagde sine kartofler ude i haven, i stedet for at købe dem i supermarkedet. Børnene legede udendørs, da computerspil og Bamse & Kylling ikke eksisterede. Vi kunne finde på mange eksempler denne form for "skjult" nedsat daglig aktivitet for det enkelte menneske. Det var ikke nødvendigt dengang at gå til træning, det lå i hverdagen – det enkelte menneske rørte sig simpelthen mere fra barn til

alderdom, hvilket vi sandsynligvis også er skabt til at skulle. Det ses i hvert fald tydeligt, at vi ikke kan tåle at røre os for lidt.

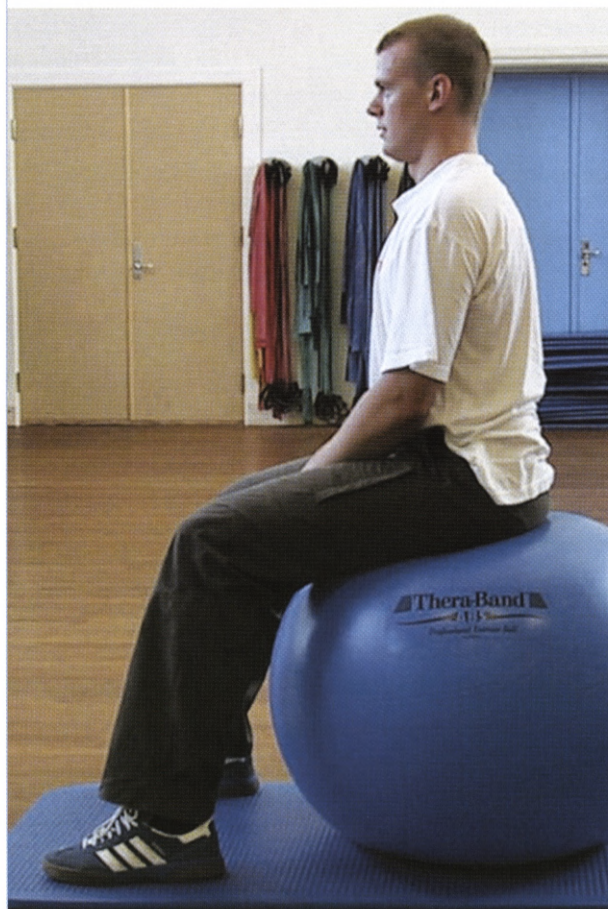
## Kroppen skal holdes ved lige

De fleste ved godt, at vi generelt rører os mindre, men er måske ikke klar over de store konsekvenser det har – og prisen er stor. Kroppen er som en maskine; når den ikke bruges, smøres og vedligeholdes, bliver den svag og

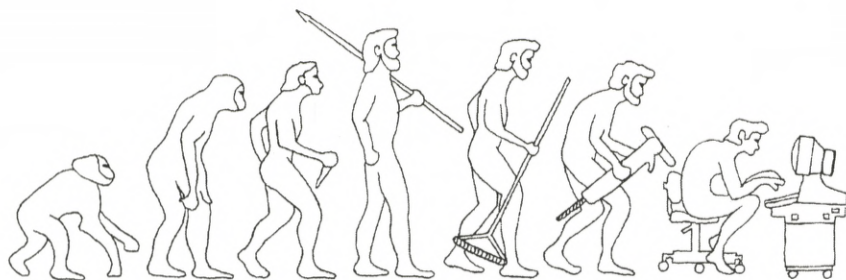
**"Nogle mennesker kan tåle at sidde foran computeren et helt liv uden at få problemer med bevægeapparatet, de fleste andre kan ikke."**

*Det stiller store krav til musklerne omkring rygsøjlen at sidde på en kontorstol, og for at kunne opretholde den gode siddestilling, hvor ryghvirvlerne ikke belastes skævt, kræver det at musklerne kan holde rygsøjlen i dens optimale stilling.*

Rigtigt







i langt større risiko for overbelastninger. Overbelastninger er alt fra at løfte en tung kasse til at sidde på en kontorstol. Netop kontorstolen er umiddelbart ikke et hårdt arbejde, men alligevel noget der stiller store krav til specielt musklerne omkring rygsøjlen, også kaldet kropsstammen.

For at kunne opretholde den gode siddestilling, hvor ryghvirvlerne ikke belastes skævt, kræver det at musklerne kan holde rygsøjlen i dens optimale stilling (se

illustration). Den kræver stadig pauser og har brug for bevægelse, men i den monotone siddestilling er det alfa omega at opretholde ryggens naturlige/neutrale kurver. Man kan sagtens sidde i en dårlig holdning, hvor man hænger i ryghvirvlerne uden det store muskelarbejde, men det er meget usundt for både ryghvirvler og muskler...

### Vigtigt at dyrke motion

Da vi ikke får denne nødvendige bevægelse og vedligeholdelse af kroppen i hverdagen længere, er

det en nødvendighed at finde et alternativ.

Først og fremmest er det vigtigt at dyrke generel motion; gå, løbe, spille badminton mv. Sundhedsstyrelsen anbefaler ½ times motion dagligt plus 1-2 gange om ugen med sved på panden. En del af dette bør indeholde specifikke øvelser, som styrker musklerne omkring kropsstammen, således de kan klare hverdagens store holdarbejde af rygsøjlen i både den siddende og stående stilling. Typisk drejer det sig om at få trænet de ofte små og svage muskel-

grupper, som har det med at gå i dvale, når kroppen udsættes for inaktivitet samt dårlig og monoton siddestilling.

Kendsgeringen er des-

værre, at mennesket ikke er skabt til at sidde på en stol så store dele af livet, som de fleste af os gør. Vi er skabt til at bevæge os, jage for at finde føde og overleve... tror du Adam og Eva i sin tid kendte til begrebet at "træne kroppen" for at kunne klare livet i Edens Have?

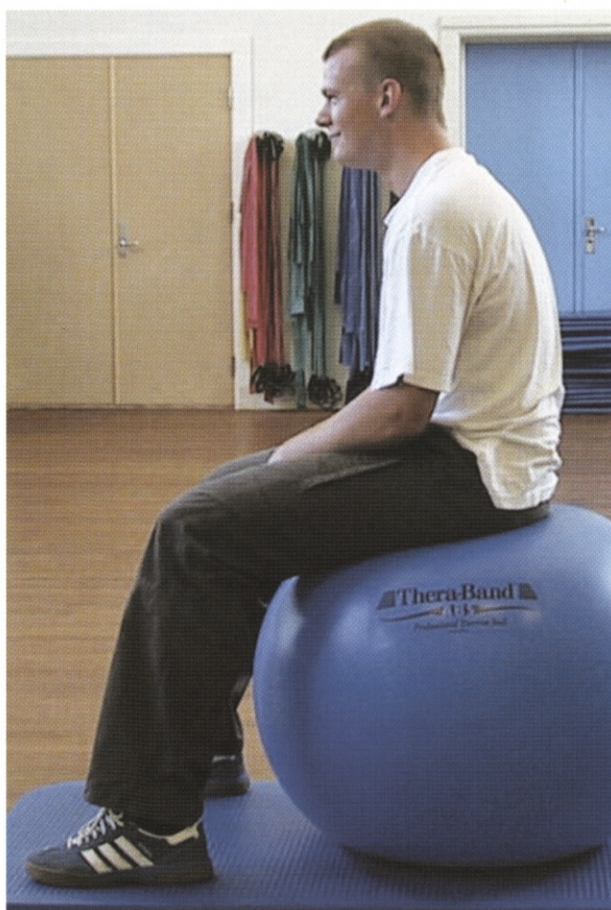
Som fysioterapeut og meget aktiv indenfor fysisk sundhed og velvære for danskerne, kan jeg kun afslutte med at sige:

"det er din krop, dit ansvar og dig der bestemmer over den langt hen ad vejen!"

Og vi er mange der gerne vil hjælpe dig. |

"Det er præcis ligesom at ryge; det er ikke alle der får bronkitis, lungekræft eller andre ryge relaterede sygdomme."

Forkert



2003/04

# Sport, sundhed og lederkurser

## Kurstilbud her og nu fra Dansk Firmaidrætsforbund

### Spinning 2

Anden del af DFIF's instruktør-uddannelse i spinning

**Dato:** 2. november 2003

**Sted:** Kolding

**Pris:** kr. 1.200,-

**Foreningspris:** kr. 1.200,-

**Tilmelding:** NU

### Keep Fit aerobic 2

Anden del af DFIF's instruktør-uddannelse i aerobic

**Dato:** 14.-16. november 2003

**Sted:** Ringkøbing

**Pris:** kr. 2.400,-

**Foreningspris:** kr. 1.200,-

**Tilmelding:** NU

### Inspirationsdag – Spinning

**Kom og oplev:**

- Forskellige instruktører
- Spinning på forskellige niveauer
- Og få idéer med hjem på musik- og spinningområdet

**Dato:** 17. januar 2004

**Sted:** Kolding

**Pris:** kr. 300,-

**Tilmelding: senest den**

**15. december 2003**

### SuperNova – basis kursus

Et kursus i DFIF's edb-program

Finans – firma/medlem

Idræt 1

Idræt 2

**Dato:** 24.-25. januar 2004

**Sted:** Nyborg

**Pris:** kr. 1.500,-

**Foreningspris:** kr. 1.000,-

**Tilmelding: senest den**

**8. december 2003**

### Sundhedsweekend

**Kost:** Spis efter din blodtype, blodtypetest, kostens indvirkning på kroppen.

**Massage:** Gennemgang af kropsmassage, kroppens energibaner og energipunkter.

**Dato:** 31. januar - 1. februar 2004

**Sted:** Nyborg

**Pris:** kr. 1.400,-

**Foreningspris:** kr. 1.400,-

**Tilmelding: senest den**

**15. december 2003**

### Ønsker du en uddannelse som instruktør?

Følgende uddannelser starter foråret 2004.

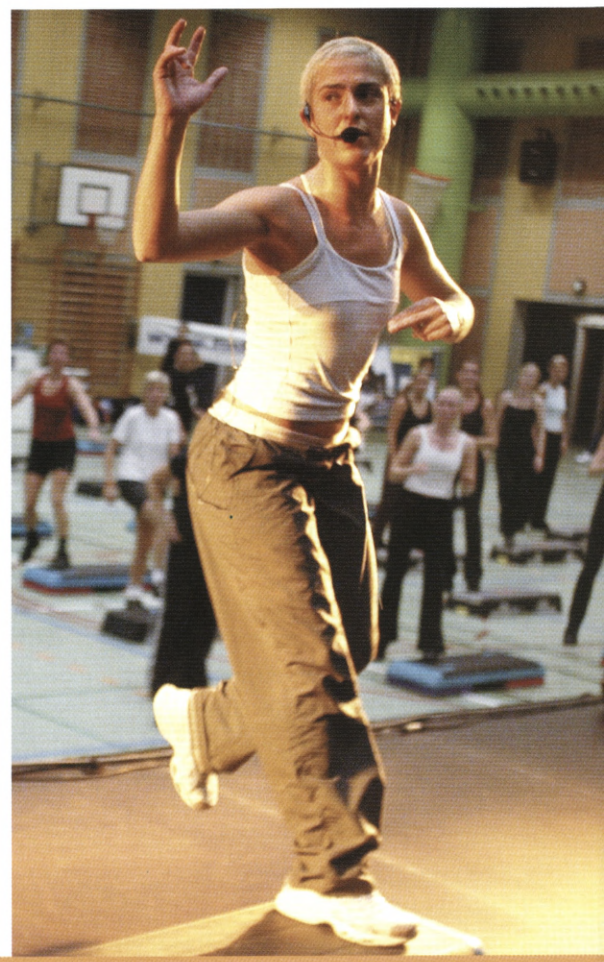
**Fitness, motionscenter:** starter den 6. marts 2004

**Spinning:** starter den 7. marts 2004

**Bowling:** starter den 2. april 2004

**Tilmelding senest den**

**1. februar 2004**



## Dansk Firmaidrætsforbund

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

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

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

# Ny sæson for Internetskydning



**Alle skytter kan deltage i firmaidrættens landsdækkende turnering i pistol- og riffelskydning.**

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) inviterer igen i år til en åben landsdækkende turnering i pistol- og riffelskydning for alle skytter i Danmark. For DFIF medlemmer er det klassekort, udstedt den 1. maj 2003 eller senere, der bestemmer, hvilken klasse man deltager i, og der skydes efter DFIF's generelle regler for pistol og riffel.

For skytter som ikke er medlem af DFIF kræves der, at man foretager et par prøveskydninger på DFIF skive 15 m. Derefter er det muligt, at blive DFIF klassificeret. For at deltage i turneringen skal hver firmaidrætsforening finde en kontaktperson, der vil stå for den elektroniske tilmelding og resultatformidling til DFIF.

## En mod alle turnering

Turneringen er en »en mod alle« turnering. Hver skydning tæller som et enkelt stævne. I henhold til generelle bestemmelser rykkes der op efter hver skydning (undtagen femte og sidste skydning), hvorved foreningen også udsteder nyt klassekort til den pågældende skytte. Hvis en skytte ved et andet stævne skyder sig op i næste klasse, rykkes skytten tillige op i Internetskydning. Alle klasserne kan ses på DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

Der skydes fem runder fra november til marts og det er valgfrit, hvor mange skydestillinger man ønsker at deltage i. Det samlede resultat efter alle fem skydninger

bestemmer, hvem der går videre til finalestævnet. Sidste hverdag i måneden lukkes der for indtastning af resultater.

## Grundskydning og finalestævne

Efter grundskydningen kvalificerer de 3 bedste skytter fra hver række sig til et finalestævne. Som noget nyt deltager foreninger med mindst ti skytter automatisk også i konkurrencen om årets holdpokal. Denne holdkonkurrence afvikles efter generelle regler for hjemmebane skydning, og afløser som sådan hjemmebane skydningen.

Finalestævnet afholdes den 17. april 2004 i Vingsted centeret som et handicapstævne, hvor alle skyder mod alle og med en afsluttende skydning mellem dagens ti bedste riffel- og pistolskytter. Som afslutning på finalestævnet vil der blive arrangeret fællesspisning og præmieoverrækkelse.

## Præmier og deltagerbevis

Til grundskydningens nr. 1, 2 og 3 i alle klasser vil der, foruden mulighed for deltagelse i finalestævnet, være præmier fra Rosendahl. Derudover vil de endelige vindere af finalestævnet blive

### TID:

1. nov. 2003 til 31. marts 2004

### PRIS:

kr. 50,- pr. deltager pr. skydestilling.

### TILMELDINGSFRIST:

Den 31. oktober 2003.

### YDERLIGERE INFO:

Anette Hvidtfeldt, DFIF, tlf. 65 31 65 60

Axel Petersen, riffelsektionen, tlf. 75 64 04 60

Jan Thorsted, pistolsektionen, tlf. 97 32 38 36

LÆS MERE PÅ [WWW.DFIF.DK](http://WWW.DFIF.DK)

præmieret med et gavekort for to personer til Hotel Storebælt. I løbet af turneringen vil der endvidere, blandt samtlige deltagere, fem gange blive trukket lod om et gavekort for to personer – ligeledes til Hotel Storebælt.

Til de tre første i hver børnerække uddeles en medalje samt et gavekort til en musikbutik. Endelig vil hver deltager modtage en pin som deltagerbevis. |











*Internetskydning er en landsdækkende turnering for alle skytter i Danmark.*



# Stævner 2003

## Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2003/04

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
<b>Aerobic</b>					
Juleaerobic	28. dec.	Sønderborg	Ole Galthen	74 48 67 14	
 <b>Badminton</b>					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	10. dec. 03
 <b>Billard</b>					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	10. dec. 03
 <b>Bowling</b>					
Vælt en and	2. nov. 03	Svendborg	Bjarne Hansen	62 26 10 02	6. okt. 03
Bowlingstævne	15. nov. 03	Aabenraa	Rasmus Jørgensen	74 62 99 27	
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	10. dec. 03
 <b>Indefodbold</b>					
Indoor soccer	9. nov. 03	Odense	Preben Grønborg	66 15 05 28	25. okt. 03
Indoor soccer	9. nov. 2003	Vordingborg	Jørgen Rasmussen	55 76 16 35	/21 42 16 35
Fodboldstævne	22. nov. 03	Odense	Preben Grønborg	66 15 05 28	8. nov. 03
Fodboldstævne	30. nov. 03	Sønderborg	Bent Skibsted	74 65 00 85	
Indoor soccer	13. dec. 2003	Svendborg	Sv, Erik Christensen	62 22 58 09	
Fodboldstævne	13.-14. dec. 03	Sønderborg	Bent Skibsted	74 65 00 85	
Fodboldstævne	18. jan. 04	Sønderborg	Bent Skibsted	74 65 00 85	
Fodboldstævne	24.-25. jan. 04	Sønderborg	Bent Skibsted	74 65 00 85	
 <b>Håndbold</b>					
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	10. dec. 03
 <b>Kegler</b>					
Keglestævne	1.-2. nov. 03	Haderslev	Tommy Jønsson	74 53 16 71	
Keglestævne	8.-9. nov. 03	Sønderborg	Laila S. Axelsen	22 52 64 47	
Keglestævne	15.-16. nov. 03	Fredericia	Lone S. Pedersen	75 56 42 40	1. nov. 03
Keglestævne	24.-25. jan. 04	Middelfart	Erik Nielsen	64 49 19 78	11. jan. 04
 <b>Skydning</b>					
Riffel og pistol	1.-2. nov. 03	Middelfart	Marianne Enemark	64 40 10 91	13. okt. 03
Riffel og pistol	8.-9. nov. 03	Esbjerg	Mikael Toft	75 13 41 59	19. okt. 03
Riffel og pistol	22.-23. nov. 03	Troldestævne, Vejen	Evald Nielsen	75 36 15 45	9. nov. 03
Riffel og pistol	31. jan.-1. feb. 04	Odense	Leif Sørensen	66 17 63 20	8. jan. 04
Kom og vær med	7.-8. feb. 04	Svendborg	SFS' kontor	62 22 58 09	10. dec. 03
 <b>Motionsløb og marcher</b>					
Julemærkemarchen	7. dec. 03	Hele landet	www.julemaerkemarchen.dk	86 27 65 45/55 73 00 87	

Få din forenings åbne stævne eller arrangement med på DFIF's aktivitetskalender for sæsonen 2003/04.

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



## Landet rundt

### En succeshistorie fra Grenaa Firmasport

Efter flere års overvejelse og adskillige opfordringer har vi føjet spinning til vores udbud af aktiviteter. Vores aerobicinstruktør – Inger Sørensen – var meget interesseret i en uddannelse som instruktør, og da hun først havde været af sted på kursus var hun fyr og flamme. På kurset havde hun fået kontakt til Knud Erik Juhl fra Pro-bike, og så var starten gået. Der blev indkøbt 15 brugte cykler, og Knud Erik tilbød at komme og give en demonstration til et Åbent hus arrangement.

Vi havde på forhånd sikret os lokale til 4 timers spinningkursus og havde yderligere 2 timer i baghånden – så vi var garderede. En stor annonce i den lokale ugeavis samt en indbydelse til alle vores klubber om at møde op til en demonstration og prøvecykling en torsdag aften. Vi var meget spændte på fremmødet og gættede på alt mellem 25 og 100 interesserede. Starten var annonceret til kl. 18.00 og allerede et kvarter før kom de første dryssende, og da klokken blev 18.00 stod folk i en lang kø for at blive tilmeldt.

Det viste sig hurtigt, at spinning ikke var noget ukendt fænomen, og at nogle faktisk var vant til at køre langt for at komme til at svede, så der var ikke mange der behøvede en prøvetur. De der nåede en tur på cyklerne denne aften fik den helt store tur af Knud Erik så selv

om der kun var ca. 20 minutter til hver, var der mange der fandt ud af, hvad det vil sige at "storsvede" – det gjorde han rigtig godt.

Så nu har vi 6 fuldtegnede hold med 14 deltagere på hver, og ca. 30 folk på venteliste. Det ender sandsynligvis med at vi opretter yderligere 2 hold, og har derfor også sendt endnu en mand på instruktørkursus.

Når man nu flere gange har måttet indstille/aflyse arrangementer og stævner på grund af for lille tilslutning – så er det her da til at blive helt høj af. |

*Inge Haugaard, Grenaa Firmasport*

### Lemvig. Enestående rekord

Det er yderst sjældent at der bliver scoret 300 point (maximum) i bowling, men det var ikke desto mindre tilfældet ved firmabowlingturneringen i Lemvig og Omegns Firmaidræt den 16. september 2003. I første runde havde Olav Jørgensen fra firmaet Dantrafo en sikker hånd, og scorede de 12 strikes på stribe der skal til for at lave 300 point. Han slettede dermed den gamle rekord i bowlingcentret på 287 point, og fra Vestjysk bank var der champagne og en præmiecheck på 1000 kr. til den dygtige firmabowler, ligesom der var en vingave fra Lemvig og Omegns Firmaidræts formand Niels Kr. Madсен. |

### Odense.

#### Sundhedsdag på OUH

Til "Sundhedsfremmens Dag" på Odense Universitets Hospital den 9. okt. var "Motion på fynske arbejdspladser" på pletten med en stand i forbindelse med OUH's motionscenter. På standen blev det største trækplaster at få lavet en fedtprocentmåling. 6 ansatte fik målt deres kondition på ergometercyklen mens pusterums cd'erne

spillede lystigt. OUH har omkring 8000 ansatte, og en stor del af dem er medlem af Motionsklubben, og der blev taget særdeles meget informationsmateriale om Motion på fynske arbejdspladser med hjem, fortæller projektmedarbejder Trine Andersen.

- Interessen for Motion på Arbejdspladsen var stor, og idet der også var uddelt et quiz-skema om standene med 5 spørgsmål om bl.a. motion på arbejdspladsen, var flere besøgenes spørgelyst endnu større. Temaet for "Sundhedsfremmens Dag" var Livsstils- og folkesygdomme og Forebyggelse og motion for ansatte på OUH. |



På DFIF's stand på "Sundhedsfremmens Dag" var det største trækplaster at få målt sin fedtprocent.

### Svendborg. Starter livsstilsklub

Svendborg Firma Sport starter nu en livsstilsklub i samarbejde med Ebeltøft Kurcenter, Ubberup Højskole og Dansk Firmaidrætsforbund. Det er den 17. i rækken af Livsstilsklubber over hele landet, og klubben kommer til at hedde Livsstilsklub Svendborg. Birgit Hoffmann fra Humble skal stå som daglig leder af livsstilsklubben, der blev stiftet den 21. okt., hvor over 80 interesserede mødte op til et informationsmøde i SG-Hallen. Birgit Hoffmann understreger, at Livsstilsklub Svendborg ikke kun satser på slanketure, men i langt højere grad på en ændring af de kommende medlemmers livsstil og kostplan. |





## Nyt om navne

### Hæderstegn til Minna Kristensen

**Minna Kristensen**, der er en af drivkræfterne i Fakse Idræt & Fritid, har modtaget forbundets hæderstegn. Minna har været med i HEPSA (idræt om dagen) siden 1984, og har været den ansvarlige for HEPSA siden 1988. HEPSA har mange aktiviteter hver formiddag, og som fhv. livredder og svømmelærer, har Minna de bedste forudsætninger for at stå for denne aktivitet. Hun dyrker bl.a. selv: badminton, tennis, bowling, svømning, og har også prøvet petanque og tæppe-curling. Minna har altid et godt humør, er altid villig til at hjælpe til ved arrangementer, og skal der bages, så er hun også en sand mester til det. Minna har siddet i foreningens



Hæderstegn til Minna Kristensen, Fakse Idræt & Fritid.

bestyrelse de sidste par år, og bidrager her med sin mangeårige erfaring.

Hæderen blev overrakt den 20. sept. på amtskredsens seminar i Vordingborg, og det var forbundsformand **Peder Bisgaard** der stod for overrækkelsen. █

### Festligt punktum for Lovudvalget

Lovudvalget, der består af **Bent Stendorf**, **Børge Petersen** og **Leif Ellegaard**, har valgt at sige stop i f.m. det kommende repræsentantskabsmøde i Nyborg. De tre garvede ledere har siddet henholdsvis 27 år, 23 år og 22 år i Lovudvalget, og det er ikke for meget sagt, at det nu er slut på en epoke i DFIF. Det



I godt selskab. Børge Petersen (fv), Bent Stendorf og Leif Ellegaard, også kendt som Lovudvalget i DFIF blev fejret på Ellens Kabaret i Stege.

er naturligvis blevet markeret på værdig vis med en festlig aften med middag, musik og underholdning på Ellens Kabaret i Stege på Møn. Da værtinden Ellen blev gjort opmærksom på anledningen til de tre leders tilstedeværelse, blev de kaldt op på scenen og fejret af de optrædende og de over 100 gæster. █

### 3 gange 25 års idrætsjubilæum

Sønderjyllands Amtskreds markerede med en jubilæumsreception i SFS-Hallen den 18. oktober et helt udsædvanligt idrætsjubilæum. For det første kunne kredsen markere, at det nu var 25 år siden at kredsen blev stiftet. For det andet skulle det fejres, at formanden for Sønderjyllands Amtskreds, **Jens Ipsen** har været med i samtlige 25 år, de to første år som formand for fodboldudvalget, og de resterende 23 år som formand for kredsen. Den tredje årsag er **Peter Christensen** fra Nordborg, der også har været med i alle 25 år som formand for håndbolden i kredsen. Peter Christensen er også formand for Sønderborg Familie og Firma Sport. █

### Hæderstegn til Søren Jensen

Formanden for Pandrup Firma & Familie Idræt, **Søren Jensen**, har modtaget forbundets hæderstegn.

Søren startede i 1983 Pandrup Firmasport med kun nogle ganske få fodboldhold, men siden da er det gået støt fremad, specielt indenfor de seneste år. Foreningen tæller i dag ca. 1700 aktivitetsmedlemmer, og er dermed blevet kommunens største forening med 5 hovedaktiviteter indenfor bowling, svømning, dans, floorball og dykning. Fremgangen skyldes ikke mindst Søren's evner som

idémand og igangsætter, og som en formand, der hele tiden har haft fingeren på pulsen.

Selvom det de senere år er floorballen der har den største bevågenhed fra Søren's side, så kan man stadig finde ham som livredder på bassinkanten til familiesvømning og i vandet som aktiv dykker. Pandrup Firma & Familie Idræt modtog i 1998 hæderen som Årets forening i DFIF. Hæderen blev overrakt af **Thorkild Carlsen** fra Nordjyllands Amtskreds, i f.m. 20 års jubilæet den 9. august. █

### Ny kommunikationschef i DGI

DGI har ansat **Anne-Marie Dohm** som kommunikationschef til at lede en nyoprettet afdeling, DGI kommunikation, der er etableret som følge af, at DGI har valgt at lægge DGI information og redaktionen for DGI's to blade, Ungdom & Idræt samt Krumspring, sammen til én samlet afdeling. Den 36-årige Anne-Marie Dohm skal også være ansvarshavende redaktør, og kommer fra en stilling som kommunikationschef hos mejeriernes brancheorganisation, Mejeriforeningen, og har tidligere været journalist på Morgenavisen Jyllands-Posten. Anne-Marie Dohm tiltræder den 1. januar 2004. █



## Kort nyt

### Red klubbladene

Bladdøden truer klubbladene i mellem 3000 og 4000 foreninger, hvis regeringen holder fast ved at spare bladtilskudet væk. Det skriver formand for DIF, Kai Holm, formand for DGI, Søren Møller og formand for DFIF, Peder Bisgaard i klummen "Sagt på en søndag" i Morgenavisen Jyllandsposten den 19. okt. Nedlæggelsen af bladtilskudsordningen vil medføre store stigninger i portoudgifterne til blandt andet idrætsforeningernes medlemsblade. Samlet bliver der tale om en merudgift på op imod 40 millioner kroner i portoudgifter, og det betyder bladindskrænkninger og bladnedlæggelser i mellem 3.000 og 4.000 foreninger og forbund, hvis blade hidtil har været omfattet af bladtilskudsordningen. Bladdøden vil skade foreningslivet og mangfoldigheden i dansk idræt, siger de 3 formænd, som savner forbindelsen mellem hensigt og handling i sagen. Regeringens erklærede hensigt er jo netop at styrke foreningslivets vilkår, påpeger de tre forfattere. ■

### Ny bog om idrætsarkitektur

Er idrætsrummet med- eller mod-spiller? Tiltrækker og stimulerer det brugerne, bidrager det måske ligefrem til bedre præstationer? En ny bog fra Lokale- og Anlægsfondens skriferække sætter fokus på samspillet mellem arkitektur og psykologi inden for idrættens verden og giver anbefalinger til fremtidens byggeri. Den nye bog hedder "Arkitekturpsykologi – idrætsrum som med- og mod-spiller". Den er skrevet af cand. psyk. Kirsten Kaya Roessler og kan bestilles hos Lokale- og Anlægsfonden, tlf. 32 83 03 30. Web: www.loa-fonden.dk De seneste 20-30 år har skabt store forandringer i idrætsbilledet og mange nye brugergrupper. De udfordrer den traditionelle idrætsarkitektur og tankegodset i planlægningen af anlægsinvesteringer.

gerne. Bogen kvalificerer håndteringen af de udfordringer og sætter forhåbentlig gang i en debat, der fører til, at endnu flere idrætsfaciliteter bidrager til flere brugere, øget velvære og bedre præstationer. ■

### trimguiden.dk er i luften

En Internetversion - trimguiden.dk – af det nye opslagsværk "Trimguiden" er gået i luften den 1. oktober. Her kan løbsarrangørerne online vedligeholde oplysninger om egne arrangementer, og deltagerne kan søge efter motionsløbene i datoorden om de mange motionsarrangementer og fællestæninger, der dagligt finder sted landet over. I skrivende stund er der tilmeldt 388 løbsarrangører og man kan søge mellem 865 arrangementer i trimguiden.dk "Trimguiden" forventes i 2004-versionen at indeholde oplysninger om cirka 900 løbs- og motionsarrangementer og trykkes i et oplag på 5000 stk., og udkommer første gang til december i år. Salget sker blandt andet gennem det nyetablerede fælles sekretariat, på tlf. 79 40 40 90, og via førende sportsforretninger. Bag "Trimguiden" og internetversionen "trimguiden.dk" står Dansk Atletik Forbund (DAF), Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI). ■

### Tæskeholdet tjekker satser

Kulturminister Brian Mikkelsens såkaldte "tæskehold" skal nu undersøge om de nuværende satser for omkostningsgodtgørelse reelt dækker de frivillige lederes udgifter, eller om der er behov for at sætte satserne op. Undersøgelsen er sat i gang af Idrættens Fællesråd, og på grundlag af en spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 1500 trænere og ledere, vil fællesrådet skaffe dokumentation overfor Skatteministeriet for at få satserne sat op. ■



## Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltssvej 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

Svend Møller  
Cedervænget 14  
5700 Svendborg  
Tlf. 6222 5733  
Mobiltlf. 4013 8733  
E-mail: sm@dfif.dk

### Styrelsen:

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

### Næstformand

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

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

Kurt Petersen  
Lumbyesvej 12  
4200 Slagelse  
Tlf. 58 52 75 35  
Mobiltlf. 4045 7859  
E-mail: kurt\_pet@dfif.dk

### Knud Johansen

Bragesvej 12  
8680 Ry  
Tlf. 8689 3326  
Fax. 8689 3326  
E-mail: kj@dfif.dk

### Adm.chef

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

### Redaktør

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

### Uddannelseskonsulent

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Tlf. 6531 7253  
Mobiltlf. 4045 7862  
E-mail: jha@dfif.dk

### IT-chef

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

### Aktivitetskonsulent:

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

### MpA konsulenter:

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

### Morten Bierbaum

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

### Idrætskonsulent

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

### PR- og informationskonsulent:

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

### Foreningskonsulenter:

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

### Sannie Kalkerup

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

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

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

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

TEKST OG FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

# Et kursus med gang i

**Motion for alle.  
Stavgang spås en  
stor fremtid.**



*Stavgang er god motion. Kursisterne fik gennem praktiske øvelser ideer med hjem til foreningerne.*

Der var i bogstaveligste forstand "gang" i den, da 22 kursister prøvede den i Danmark nye motionsform – stavgang. Marselisborg-skoven i Århus stod i de flotteste efterårsfarver, og lagde stier og skovbund til den praktiske del af kurset.

- Kursisterne får en teoretisk og praktisk viden om stavgang så de kan igangsætte gågrupper hjemme i foreningerne, fortæller de to instruktører, fysioterapeut Vibeke Pilmark og sportschef Kirstine Langagergaard, Aalborg Seniorsport, der spår stavgang en stor fremtid, og som er i fuld gang med at udvikle kursusmaterialet til de kommende kurser i stavgang.

## Fat i mange muskler

Deltagerne fik kendskab til teknikken, til indlæring af teknikken og til fejlretning og ideer til opvarmning, udspænding samt forskellige aktiviteter med stave.

- Det er helt sikkert en aktivitet, som jeg kan bruge hjemme i Skanderborg, siger instruktør Karin Madsen, Aktiv Fritid Skanderborg, der gerne ville have haft et par stave med sig hjem.

- Det er en rigtig god motionsform. Man får rørt sig og pulsen kommer hurtigere op, fordi man bruger nogle flere muskelgrupper. Hvis man ikke kan løbe, er stavgang et godt alternativ.

Knud Sørensen, Sonja Jensen og Egon Glerup fra Odder Firma Idræt, var alle tre begejstrede for de mange fordele stavgang giver.

- Man får brugt nogle kræfter og man kommer hurtigt af sted. Hele kroppen kommer i gang, og så er det jo en god social aktivitet. Man kan gå og snakke sammen, mens man får motion, siger Knud Sørensen, der har planer om at gøre stavgang til et supplement til cykelmotionen i Odder Firma Idræt.

## Godt for balancen

Kursisterne kom fra firmaidrætten, senioridrætten og arbejderidrætten, og blandt kursisterne var også Heidi Tang Møller, der arbejder som fysioterapeut på Ebeltoft Kurcenter, kendt fra TV-serien "Livet er fedt".

- Det var et rigtig godt kursus. Stavgang er en god aktivitet til den målgruppe som jeg arbejder med, siger Heidi Tang Møller.

- For de meget overvægtige giver stavene en god balance, og så er de med til at sætte tempo på deres gang. De lærer at gå bedre, og jeg kan gå ind og arbejde med deres kropsholdning, siger Heidi.

Det næste kursus i stavgang bliver afviklet i Brønderslev den 8. nov., og bag kurserne står Dansk Firmaidrætsforbund, Danmarks Gymnastik Forbund og Dansk Arbejder Idrætsforbund. ■



*Stavene kan også bruges, når man skal strække ud efter stavgangen.*