

FIRMAIDRÆT

Nr 3 April 2008 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



**SUNDHED PÅ
ARBEJDSPLADSEN VINDER
TERRÆN.** Side 4-12

Gå, løb og cykel med DFIF i 2008	14
Bingo Girls løb med den store gevinst	16
ROFI. Motionscentret er det største aktiv	18



LEDER

Foreningsbaserede motionscentre er ikke nogen nyhed



Foto. Johnny Wichmann

”Når det er sagt, er der alligevel flere ting, der gør, at DFIF i denne sag ikke føler, at DGI’s og DIF’s seneste tiltag bør medføre stående klapsalver. For hvori består egentlig det nye?”

For en måneds tid siden lancerede DGI og DIF ”årets store motionsnyhed” – nemlig en fælles satsning på foreningsbaserede motionscentre. De to store idrætsorganisationer bekendtgjorde, at de var klar med både fælles lånemuligheder og fælles uddannelser for organisationernes medlemsforeninger.

Udspillet skal naturligvis ses som et modspil til den kraftigt stigende tilslutning til den kommercielle fitnessindustri, og noget tyder på, at man her tager udfordringen alvorligt. Flere, heriblandt formanden for Parken Sport & Entertainment, Flemming Østergaard, har givet udtryk for, at DIF’s og DGI’s tiltag er konkurrenceforvridning. En påstand vi er alt andet end enige i, da der netop er tale om et foreningsbaseret tilbud – nøjagtig som med fodbold, håndbold og anden idræt.

Når det er sagt, er der alligevel flere ting, der gør, at DFIF i denne sag ikke føler, at DGI’s og DIF’s seneste tiltag bør medføre stående klapsalver. For hvori består egentlig det nye?

DFIF har gennem flere år drevet foreningsbaserede motionscentre mange steder i Danmark og det med stor succes. Ja, flere steder faktisk med så stor succes, at firmaidrættens fitness- og motionscenter er det største i byen. Af eksempler på fitness- og motionscentre med kraftig vind i sejlene kan bl.a. nævnes centrene hos firma-

idrætten i Ringkøbing, Struer, Sæby og senest Køge. I 2007 har DFIF fået 9.000 nye medlemmer, der dyrker fitness aktiviteter i vore foreninger, hvilket bringer det samlede antal op på ikke mindre end 46.000.

Samtidig har DFIF i en årrække været eksponent for et af de førende og mest populære uddannelsesforløb indenfor fitnessområdet i Danmark – et uddannelsesforløb, som også mange udenfor forbundets regi har deltaget i, netop på grund af uddannelsens kvalitet. Men også på relaterede områder såsom aerobic og spinning har vi førertrøjen på, når det angår uddannelse.

Det er svært at lade sig imponere af, at foreningerne, som en del af DGI’s og DIF’s initiativ, kan låne op til 400.000 kr. i forbindelse med oprettelse og indretning af nye motionscentre. I DFIF har foreningerne mulighed for at låne op til 1.000.000 kr. rentefrit til dette formål. Et beløb der afspejler, hvad det reelt koster at indrette et motionscenter med det fornødne udstyr.

Så foreningsbaserede motionscentre er ikke noget nyt. Mon ikke interessen for DGI’s og DIF’s initiativ, udover kommentarerne fra den kommercielle fitnessindustri, i meget høj grad er et udtryk for symbolværdien i, at Danmarks to største idrætsorganisationer har formået at formulere et fælles projekt?

INDHOLD



Næste nummer af
Firmaidræt udkommer
torsdag den 1. maj 2008.

- 4 Tema: Sundhed på arbejdspladsen vinder terræn
- 6 Tema: Sparekassen Farsø er mestre i sundhed
- 8 Tema: Assens Kommune. Ny energi til medarbejderne
- 10 Tema: Styrketræning modvirker nakke-skulder besvær
- 13 VCTA. Få kollegerne i sadlen
- 14 Gå, løb og cykel med firmaidrætten i 2008
- 16 Futsal. Bingo Girls løb med den store gevinst
- 18 Fitness. Motionscentret er det største aktiv i ROFI-Centret
- 20 Fitness og uddannelse i DFIF
- 21 Fitness i vækst – også i firmaidrætten
- 22 Nye ideer og vinkler på banen
- 24 Åbne arrangementer i firmaidrætten
- 27 Ta´ med tøserne på tur
- 26 Kursustilbud fra firmaidrætten
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Nakskov i spidsen som Årets Cykelby 2007

Redaktion: Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.
Årgang 51 nr. 3. 2008. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

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: Torsdag den 10. april 2008.

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

Forside: Samarbejdet blandt de godt 100 ansatte hos Sparekassen Farsø blev testet, da sparekassen fik overrakt DFIF sundhedscertifikat den 27. februar. Foto. Michael Bo Rasmussen/Baghuset.



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

*Et helhedsorienteret perspektiv på sundhed på arbejdspladsen kan være et middel til at tiltrække og fastholde medarbejdere.
Foto: Michael Bo Rasmussen, Baghuset.*



99,6 % virksomheder i Danmark arbejder med sundhedsfremme på mindst ét af de såkaldte KRAMS områder, viser ny undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen

Sundhed på arbejdspladsen

En tur op ad trapperne og ned igen giver et kryds i sundhedskonkurrencen blandt hjemmepæjerne i Tommerup i Assens Kommune på Fyn. I Farsø Sparekasse i Nordjylland motiverer man medarbejderne til en sundere livsstil gennem bl.a. tennis- og golfstævner, tilbud om fysioterapi og rygestopkurser, et livsstilsbibliotek og gymnastikhold. Vejene til at skabe sundhed på arbejdspladsen rundt i Danmark er mange og forskellige. En fællesnævner synes dog at være målet om, at medarbejderne skal blive gladere, mere motiverede og få mere energi til jobbet. I en tid præget af mangel på arbejdskraft, handler det om at være en attraktiv arbejdsplads, som formår at tiltrække og fastholde medarbejdere.

Livstilsfaktorer i fokus

En ny undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen af knap 2.000 danske virksomheder viser da også, at hele 99,6 % arbejder med sundheds-

fremme på arbejdspladsen i forhold til mindst ét af de såkaldte KRAMS områder (kost, rygning, alkohol, motion og stress). 17 % af virksomhederne har ordninger og tilbud på alle områderne, mens langt størstedelen (66 %) har sat fokus på sundheden i forhold til tre-fem af livstilsfaktorerne, der udover KRAMS områderne også omfatter behandlingstilbud som f.eks. massage og fysioterapi. Længst fremme er virksomhederne i undersøgelsen, når det gælder den forebyggende indsats i forhold til rygning og alkohol, hvor hhv. 98 % og 96 % har en politik på arbejdspladsen. Derimod har kun omkring halvdelen af virksomhederne tilbud, der handler om hhv. kost, motion og stress, så på disse områder er der stadig et betragteligt udviklingspotentiale.

Helhedsorienteret perspektiv vinder frem

Hvor sundhed på arbejdspladsen tidligere mest har handlet om en-

keltstående tiltag som frugtordninger og tilbud om massage m.v., så peger tendensen i dag mod et mere helhedsorienteret perspektiv på den sundhedsfremmende indsats. Sundhedsstyrelsens undersøgelse viser således, at 33 % af virksomhederne har en egentlig sundhedspolitik, der i de fleste tilfælde er integreret i personalepolitikken. Det næste skridt er at tænke sundhedspolitikken ind som en strategisk del af virksomhedens koncept og daglige drift, og ifølge undersøgelsen har 20 % virksomheder med en sundhedspolitik taget dette skridt. Umiddelbart ikke mange, men meget tyder på, at flere virksomheder i de kommende år vil gå denne vej. I en artikel i Børsen den 13. marts lyder det fra professor dr.merc Henrik Holt Larsen fra Copenhagen Business School, at man om få år antageligt vil opleve, at nogle virksomheder begynder at aflægge et sundhedsregnskab. Ligesom man har set det på miljøområ-



vinder terræn

det med grønne regnskaber og på det sociale område med etiske regnskaber.

Struktur på sundhedsindsatsen

Det helhedsorienterede perspektiv på sundhed på arbejdspladsen er netop noget af det, som Sparekassen Farsø sigter mod. Ligesom sparekassen arbejder med en Work-Life balance filosofi, der fokuserer på det hele menneske, så kan virksomhedens engagement i at blive sundheds certificeret ses som et mål om at skabe helhed i forhold til medarbejdernes sundhed.

- Vi har altid været gode til at lave noget med motion for vores medarbejdere, men med det sidste års forløb frem mod SundhedsCertificeringen® har vi fået sat struktur på tingene og sørget for, at der også er en plan på de områder, som mange virksomheder måske er lidt berøringsangste overfor. Som stress, for nu at tage et eksempel,

forklarer udviklingschef i Farsø Sparekasse, Gert Hosbond.

For at blive sundheds certificeret af DFIF har sparekassen skullet udarbejde strategiske mål og konkrete planer på alle KRAMS områderne. Det mål nåede de i slutningen af februar, hvorefter sparekassen kan kalde sig den første virksomhed i Danmark med certifikat på sundhedsindsatsen på arbejdspladsen.

Branding af kommuner via sundhed

Det stigende fokus på sundhed på arbejdspladsen gælder også landets kommuner, hvor man ligesom i det private erhvervsliv oplever problemer med mangel på arbejdskraft. I forbindelse med Kommunalpolitisk Topmøde 2008 i Aalborg peger formand for KL (Kommunernes Landsforening), Erik Fabrin, i en artikel i Politiken bl.a. på behovet for, at kommunerne i højere grad "brander" sig positivt for at tiltrække medarbejdere til ikke mindst det

sociale område og ældreplejen. En attraktiv sundhedspolitik kan være et af midlerne, og den mulighed har Assens Kommune allerede set.

- blandt de mål, vi har opstillet for vores sundhedsindsats, er bl.a. ønsket om at skabe øget trivsel og arbejdsglæde blandt de ansatte, nedsætte sygefraværet og så at skabe en positiv effekt i forhold til rekruttering og fastholdelse af medarbejderne, lyder det fra Carina Robanke, projektleder på kommunens ældreområde og tovholder på et forløb med at gennemføre SundhedsCertificering af ældreområdets 30 arbejdsenheder.

Kilder:

Sundhedsfremme på arbejdspladsen 2007, Sundhedsstyrelsen.

"Sundhed som strategisk ledelsesredskab", Børsen 13. marts 2008.

"KL: Det er ikke kun et spørgsmål om penge", Politiken 13. marts 2008.

Mestre i sundhed

Når Sparekassen Farsø siger, at de "sætter ting i sving", så gælder det også på sundhedsfronten. Onsdag den 27. februar var sparekassens knap 100 medarbejdere samlet i den lokale idrætshal for at modtage et certifikat på den sundhedsindsats, de gennem det seneste år har sat i søen - og i system - ved hjælp af DFIFs SundhedsCertificering®. I dagens anledning blev der bl.a. spillet indendørs hockey og lavet samarbejdsøvelser med at

bygge tårne af pastapinde og skumfiduser.

Stolt sparekassedirektør

- Det er en glad dag i dag, og jeg er stolt, sagde direktør Mogens Jensen på certificeringsdagen, hvorefter medarbejderne kvitterede med en "bølge" og med hujende klapsalver, som var en guldvinder værdig.

Og netop en guldvinder - i skikelse af håndboldlandsholdspiller

Lars Krogh Jeppesen - kom så på podiet og overrakte sundhedscertifikatet som et bevis på, at sparekassen har formået lægge en strategisk plan og iværksætte konkrete tiltag for medarbejderne i forhold til kost, rygning, alkohol, motion og stress (KRAMS).

Struktur på sundhedsindsatsen

- Den store gevinst for os er, at vi nu har fået struktur på sundheds-



Håndboldlandsholdsspiller Lars Krogh Jeppesen overrakte DFIF's sundhedscertifikat til privatrådgiver Anette Overgaard, der er formand for sparekassens nye sundhedsudvalg. Tv konsulent Rikke Døssing fra DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen.

Den første virksomhed i Danmark med en SundhedsCertificering® peger på struktur som den store gevinst

indsatsen på alle de såkaldte KRAMS områder. Vi har altid været gode til dét med motion for medarbejderne, men nu har vi en helhedsorienteret og systematisk plan på alle områder, også i forhold til sådan noget som f.eks. stress, fortæller udviklingschef i Farsø Sparekasse, Gert Hosbond, der også peger på, at SundhedsCertificeringen ligger fint i tråd med den Work-Life balance filosofi, som sparekassen arbejder ud fra. Og så understøtter forløbet ifølge udviklingschefen værdien "glæde", der er en central værdi for sparekassen.

Sparekassedirektør Mogens Jensen er overbevist om, at sundheds-tiltag på arbejdspladsen virker både internt og eksternt.

- Vi vil gerne være en spændende sparekasse, både for medarbejderne og for vores kunder, og et tiltag som SundhedsCertificeringen er med til at vise, at vi er lidt anderledes, siger han.

Flere i gang med motion

Som en del af certificeringsforløbet har 98 % af sparekassens medarbejdere været igennem et sundhedstjek for at afdække behov og ønsker til sundhedstiltag på arbejdspladsen. Det har bl.a. resulteret i en løbeklub, spinning- og gymnastikhold, gratis adgang for medarbejderne til svømmehal og motionscenter, et livsstilsbibliotek og tilbud til medarbejderne om fysioterapi og rygestopkurser. Det overordnede ansvar

for sundhedsindsatsen er lagt i hænderne på et sundhedsudvalg, hvor sparekassens forskellige afdelinger og medarbejdergrupper er repræsenteret.

- Vi er fælles om det her, og det er virkelig positivt. Det allervigtigste er, at der bliver sat fokus på sundhed, og så er der jo iværksat en masse spændende tilbud, lyder det fra sparekassemedarbejder Jakob Rasmussen. Han bakkes op af sin kollega Gerda Lynderup, som vurderer, at flere er kommet i gang med at motionere på grund af de tilbud, der er sat i gang på arbejdspladsen som følge af SundhedsCertificeringen.

Ny kantine på vej

At SundhedsCertificeringen er i hus er en vigtig milepæl for Sparekassen Farsø. Det betyder dog på ingen måde, at sundhedsindsatsen er færdig. Mange af de konkrete tiltag, der er sat i værk i forbindelse med certificeringsforløbet, skal nu for alvor implementeres og gøres til en fast del af hverdagen på arbejdspladsen.

- Vi glæder os til de mange tiltag, vi skal til at gøre brug af fremover. Det er jo valgfrit, hvad man vil deltage i, og det synes jeg er rigtig godt, siger Karen Nørskov, der er medarbejder i sparekassen.

For kollegaen Anja Sinding er det især perfekt med de mange motionstilbud, man kan benytte sig af lige efter arbejde.



Sparekassens knap 100 medarbejdere kvitterede med klapsalver, da SundhedsCertificeringen kom i hus den 27. februar.

- De fleste ting er gratis for os som medarbejdere, og det er da en fantastisk luksus, mener hun.

Sparekassens bygninger i Farsø er desuden ved at blive udvidet, og i den forbindelse bliver der også plads til en ny og mere moderne kantine, der åbner mulighed for nye tiltag med sund kost for medarbejderne.

Lyspunkt for kommunen

Formand for sundhedsudvalget i Vesthimmerlands Kommune, Martin Glerup, er også begejstret over sparekassens sundhedsinitiativ.

- SundhedsCertificeringen af Farsø Sparekasse er et tiltrængt lyspunkt for kommunen, og jeg håber, at mange andre virksomheder vil gribe handsken og følge det gode eksempel, I viser i sparekassen, sagde Martin Glerup på sparekassens certificeringsdag i februar.

For sundhedsudvalgsformanden vil det være lidt af et drømmescenarie, hvis nogle af produktionsvirksomhederne i lokalområdet også kunne finde på at gå i gang med enten en SundhedsCertificering eller med lignende tiltag for at skabe sundhed på arbejdspladsen.

Ny energi til medarbejderne i kommunen

- Det giver energi uden lige, så det er skønt, kommer svaret prompte fra hjemmeplejer Birthe Madsen på spørgsmålet om, hvad hun synes om at være med i projekt SundhedsCertificering, der kører blandt alle 850 medarbejdere inden for ældreområdet i Assens Kommune.

I hjemmeplejegruppen i Tommerup, hvor Birthe Madsen arbejder, er der gået konkurrence i at gøre noget for sin sundhed. På et skema på gangen i fælleshuset kan medarbejderne sætte kryds, når de har været igennem en af de ti forskellige aktiviteter, der i disse måneder skal aktivere og motivere gruppens ansatte til en sundere livsstil. Krydserne tæller med i en intern konkurrence, hvor den medarbejder,

der formår at samle flest krydser i en periode på tre måneder, belønnes med en præmie.

Kommer borgerne til gode

- Jeg tror på, at vi får nogle glade medarbejdere med mere energi til jobbet, når vi sætter aktiviteter som disse her i gang. Et andet vigtigt element er, at det styrker sammenholdet. I sidste ende håber vi jo også, at en øget arbejdsglæde og trivsel kommer borgerne i kommunen til gode, lyder vurderingen fra teamleder Kirsten Busch, der står i spidsen for hjemmeplejegruppen i Tommerup og samtidigt fungerer som formand for gruppens sundhedsudvalg.

Ud over teamlederen sidder to-tre



Det giver energi uden lige, lyder det fra hjemmeplejer Birthe Madsen, der her tager sig en gang "trappefræs".

medarbejdere med i sundhedsudvalget, og den måde at organisere sundhedsarbejdet på gælder ligeledes i de øvrige knap 30 arbejdsgrupper fra kommunens ældreområde.

Hos hjemmeplejerne i Tommerup er der gået konkurrence i at gøre noget for sin sundhed. Med en sjipte-tur kan Gitte Kristensen indkassere et kryds i konkurrencen.



Trappefræs og en tur rundt om huset

Kreativiteten med at finde på sundhedsfremmende aktiviteter har været stor, siden man i december gik i gang med den interne konkurrence blandt hjemmeplejerne i Tommerup. Det startede med "trappefræs", hvor medarbejderne skal en tur op ad trappen, hen ad gangen, og så ned af trappen i den anden ende af huset for at indkassere et kryds. Siden er det gået slag i slag, så der nu er ti aktiviteter at vælge imellem.

- Nu kan vi jo f.eks. sjipte ti ture eller lave maveøvelser i ribben i vores fysioterapilokale, vi kan balancere på store bolde, spise et par stykker frugt eller trække i moti-
onselastikker med en kollega for at

Ældreområdet i Assens Kommune vil øge arbejdsglæden og trivlsen hos de ansatte med en SundhedsCertificering®

få et kryds, forklarer Birte Madsen og peger på plancherne i gangen, der måned for måned er kommet til at fylde mere, efterhånden som nye aktiviteter er kommet til.

- Nogle gange, så kommer jeg til at tænke: "hov, jeg mangler da vist lidt krydser". Så kan jeg finde på lige at tage en rask gåtur rundt om bygningen, for det giver nemlig også et kryds, uddyber hun smilende.

Daglig dosis bevægelse

For nogle af hjemmeplejerne i Tommerup er aktiviteterne på arbejdspladsen en kærdkommen lejlighed til at få den daglige dosis bevægelse. Flere fortæller, at de ikke motionerer i deres fritid, men at de i øvrigt går meget i løbet af arbejdsdagen.

- Hvis vi skal af sted alene til noget motion efter arbejde, så kommer vi det altså tit ikke, siger én, og et par andre kolleger nikker og genkender situationen.

De mener derfor, at sundhedstiltagene giver dem motivation, ligesom det er med til at skabe fællesskab og styrke sammenholdet, når de laver noget sjovt sammen.

- Det betyder noget, at vi som kolleger får mulighed for at være sammen på en anden måde, end vi plejer, og oplever, at det kan være sjovt at være aktiv, supplerer Gitte Kristensen, der sidder med i sundhedsudvalget.

Signalværdi er afgørende

Forløbet med SundhedsCertificeringen i Assens Kommunes ældreområde blev skudt i gang i september

2007 med en aktivitetsdag for alle medarbejderne. I næste fase blev der gennemført spørgeskemaundersøgelser, hvor medarbejdernes sundhed blev kortlagt i forhold til KRAMS områderne. Den samlede besvarelsesprocent i undersøgelsen kom op på næsten 90 %, og det udløste belønning i form af et foredrag med Chris McDonald. I en stopfyldt idrætshal uddelte han i januar inspiration og motivation til omkring 600 medarbejdere, der var mødt op for at få del i belønningen.

- Aftenen med Chris McDonald var en kæmpe succes, og jeg tror, sådan noget er med til at holde gryden i kog ude blandt medarbejderne i forhold til det videre arbejde frem mod certificeringen, fortæller Carina Robanke, projektleder i Assens Kommune og tovholder på SundhedsCertificeringen af ældreområdet.

Siden sundhedsarbejdet gik i gang i september, er hun flere gange blevet kontaktet af både pressen og andre kommuner, der er nysgerrige for at høre om projektet.

- Signalværdien i hele projektet er afgørende. Der er ofte en del negativ omtale i pressen i forhold til de danske kommuners ældrepleje. Derfor er det da et klart plus, at vi med SundhedsCertificeringen her i Assens Kommune kan være med at fortælle en positiv historie fra ældreområdet.

Efter planen er ældreområdet i Assens Kommune klar til at blive sundhedscertificeret i juni måned.

Styrketræning modvirker nakke-skulder besvær



Styrketræning for skulder og nakke. 200 ansatte ved SKAT fik tilbud om styrketræning af nakke-skulder tre gange ugentligt. 20 % af kvinderne oplevede et fald i nakke-skulder besværet.

Muskelsmerter i nakken eller ondt i skulderen er tæt på at være en folkelidelse, og mere end halvdelen af alle voksne danskere har oplevet nakke-skulder besvær indenfor de seneste seks måneder. I en netop offentliggjort dansk undersøgelse dokumenteres det nu, at man med blot én times fysisk aktivitet om ugen kan afhjælpe nakke-skulder besvær hos ansatte med meget kontorarbejde.

Bag undersøgelsen står professor Gisela Sjøgaard, Syddansk Universitet, der sammen med det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF)

og Institut for Idræt ved Københavns Universitet, har gennemført en undersøgelse om sundhedsfremme på arbejdspladsen hos SKAT i områderne Nordsjælland-Bornholm, Sydsjælland samt Hovedcentret i København.

Videnskabelig dokumentation for effekt

- Umiddelbart tror mange, det må være sundt at motionere for at forebygge eller afhjælpe nakke-skulder besvær, men der har indtil nu ikke været muligt at fremlægge tilstrækkelig videnskabelig dokumentation for, at fysisk aktivitet

virker på dette, siger Gisela Sjøgaard og peger samtidig på, at man også har manglet viden om, hvilken form for fysisk aktivitet der i givet fald virker bedst.

Undersøgelse omfatter ca. 600 ansatte i SKAT med overvejende kontorarbejde, der var interesserede i at deltage i et tilbud med sundhedsfremmende aktiviteter i én time pr uge i ét år, betalt af arbejdsgiveren. Deltagerne blev inddelt i tre grupper, som fik tilbudt dels styrketræning, dels varieret fysisk træning og dels sundhedsfremmende information.

Betingelsen for at deltage var, at man ikke selv kunne vælge, hvilken aktivitet man fik tilbudt. Dette er nemlig en forudsætning for, at undersøgelsen har videnskabelig evidens. Undersøgelsen blev løbende vurderet ud fra besvarelser af spørgeskemaer, hvor de ændringer som skete i løbet af året, blev analyseret.

- Analyserne viser, at deltagerne i de grupper, som fik tilbudt fysisk aktivitet i arbejdstiden, reducerede både varighed og intensitet af smerter og ubehag i nakke-skulder området, fastslår Gisela Sjøgaard.

Styrketræning mest effektiv

I gruppen der lavede målrettet styrketræning, var der hos kvinderne et fald i nakke-skulder besværet på 20 % efter fire måneder i undersøgelsen. For mændenes vedkommende var der ingen ændring. I gruppen der lavede varieret fysisk træning, f.eks. pausegymnastik og stavgang,

Én times fysisk aktivitet om ugen i arbejdstiden kan reducere forekomsten af nakke-skulder besvær blandt ansatte med kontorarbejde

oplevede 10 % af kvinderne, at nakke-skulder besværet faldt. Hos mændene i denne gruppe var der ingen ændringer.

- På det samlede gruppeniveau kunne analyserne dog ikke påvise, om den ene form for fysisk aktivitet var bedre end den anden. Men når vi delte deltagerne op i dem, der ved interventionens start havde besvær, og dem der ikke havde besvær, så kunne vi påvise, at styrketræningen var den bedste til at forebygge udviklingen af nakke-skulder besvær, siger Gisela Sjøgaard.

- Ud fra undersøgelsen kan vi konkludere, at én times fysisk aktivitet per uge i arbejdstiden i form af styrketræning eller mere generel fysisk træning, kan reducere forekomsten af nakke-skulder besvær blandt ansatte med kontorarbejde. Begge former kan have en god effekt, men når det handler om at forebygge, at der overhovedet opstår nakke-skulder besvær, så viser styrketræningen sig at være særlig effektiv, lyder det fra Gisela Sjøgaard.

Undersøgelsen viser også, at fysisk aktivitet på arbejdspladsen bør omfatte instruktørtimer. Det gør nemlig en afgørende forskel i forhold til, hvor mange medarbejdere der deltager. 2/3 del af de ansatte deltog regelmæssigt ved to gange ugentlig styrketræning med instruktør, og 1/3 deltog regelmæssigt ved ca. én gang ugentligt varieret fysisk træning med instruktør.



Professor Gisela Sjøgaard, Syddansk Universitet, står bag undersøgelsen, der påviser, at styrketræning på arbejdspladsen modvirker nakke-skulder besvær.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen

Undersøgelsen er et forskningssamarbejde mellem SKAT, Institut for Idræt, Københavns Universitet, Dansk Firmaidrætsforbund og det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (tidligere: Arbejdsmiljøinstituttet). For flere informationer se: www.ami.dk/spa

Undersøgelsens stringente design har kvalificeret den til at blive optaget i et internationalt register over interventionsstudier.

Undersøgelsen skulle give svar på, om:

- 1) nakke-skulder problemer hos kontoransatte kan reduceres ved hjælp af intervention med fysisk aktivitet eller sundhedsfremmende information, og
- 2) om formen, intensiteten og mængden af den fysiske aktivitet har betydning for, i hvilket omfang nakke-skulder problemerne kan reduceres.

Omkring 600 ansatte ved SKAT blev inddelt i tre grupper der udførte:

- 1) muskelspecifik styrketræning for nakke- og skulderregionen tre gange ugentlig i 20 min med instruktør to ud af de tre gange.
- 2) varieret træning sammensat på baggrund af deltagerens behov og ønsker og tilrettelagt af DFIF med instruktør 1-4 gange om måneden.

Den tredje gruppe fik tilbudt information om sundhedsfremmende aktiviteter såsom kost, indeklima, stresshåndtering m.m. men uden fysisk aktivitet. Denne sidste gruppe udgjorde referencegruppen for, om den fysiske aktivitet i sig selv har effekt, eller om det, at man bliver mere opmærksom på sundhed og får mere viden, er af betydning.

Undersøgelsen er videnskabeligt publiceret:

A. K. Blangsted, K. Sjøgaard, E. A. Hansen, H. Hannerz, and G. Sjøgaard. One-year randomized controlled trial with different physical-activity programs to reduce musculoskeletal symptoms in the neck and shoulders among office workers. *Scand J Work Environ Health* online first, 2008.



Sundheds Certificering®

Tænk sundhed
ind i jobbet!

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



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk/mpa · mpa@dfif.dk

Få kollegerne i sadlen

Hvem kommer først i sadlerne? Hvem tager den længste tur? Og hvem trodser både regn og blæst? Det gør holdet med den bedste holdånd. Så hvorfor lade de andre snuppe præmierne?

Tilmeldingen er gået i gang til Danmarks suverænt største motionskampagne – Vi cykler til arbejde. I år er der spot på holdånd, og Vi cykler til arbejde er kampagnen, hvor kolleger fra virksomheder landet over danner hold og konkurrerer om at cykle mest til arbejde i hele maj måned. Jo flere dage I cykler, jo større vinderchancer!

Lav selv et hold

Bag hvert hold er der en holdkaptajn, som sørger for det praktiske – dvs. samler et eller flere hold, modtager og uddeler kampagnemateriale, sørger for betalingen og indtaster holdresultaterne efter kampagnen. Din holdkaptajn er formentlig en kollega, men går du også rundt med en lille holdkaptajn i maven, så fortvivl ikke. Du kan danne dit helt eget hold – og måske vinde en rejse til Canada med dit hold. Eller hvad med en tur til Cuba for dig selv og en ledsager efter eget valg?

Der er masser af lækre præmier på spil i årets kampagne. Men glem heller ikke, at uanset om du vinder eller ej, så vinder alle, der cykler til arbejde som minimum et bedre helbred, en mindre stresset hverdag – og æren for at mindske CO₂-udslippet.

Tilmelding senest 21. april

Der skal være mindst fire og højst 16 kollegaer på et hold, men det øger bare morskaben med flere konkurrerende hold i samme virksomhed, så tøv ikke med at lokke



flere til. Tilmeldingsfristen er senest 21. april, og det koster 35 kr. pr. person. Dem er mange chefer glade for at sponsorere.

Alle på holdet skal bare cykle så meget som muligt – ikke nødvendigvis hver dag. Det er også tilladt at bruge andre transportmidler en del af vejen, eller nøjes med at cykle den ene vej. En perfekt chance også for nye cyklister.

Præmierne fordeles ved en lodtrækning, hvor hold, der har cyklet ofte, har de største vinderchancer.

Vi cykler til arbejde arrangeres af Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med Novo Nordisk og DONG Energy.

Tilmelding og mere info på www.vcta.dk

Om deltagerne i VCTA

Fra evalueringen af Vi cykler til arbejde (VCTA) 2007 ved vi:

- de fleste deltagere i VCTA er i forvejen cyklister
- 52 % af deltagerne er blevet motiveret til at dyrke mere motion i hverdagen efter kampagnen
- størstedelen af deltagerne er med i kampagnen for motionens skyld
- 67 % af virksomhederne betaler deltagergebyret for deres ansatte
- målgruppen for VCTA er primært kvinder i alderen 36-55 år
- 55 % af deltagerne har op til 7 km til arbejde
- 13 % har mere end 15 km til arbejde

Gå, løb og cykel med firmaidrætten

Så lyder startskuddet til årets åbne aktiviteter i firmaidrætten



Foråret er over os, og traditionen tro betyder det start på udendørsaktiviteterne: gang, løb og cykling.

Fra den 1. april til den 30. september har firmaidrættens foreninger over hele landet tilbud om at deltage i Tour de Pedal og Motions-touren. Tour de Pedal er firmaidrættens egen "tour", og 37 foreninger havde cykelaktiviteten på programmet sidste år.

I Motionstouren kan man både gå, gå med stave, løbe på rulleskøjter eller løbe. Det er en god idé for foreningen at dele deltagerne i grupper, alt efter hvordan de ønsker at bevæge sig. Samtidig skal man sørge for, at ruterne har samme start og slutmål, da det giver en fantastisk oplevelse og sammenhold, ved at man kan mødes før og efter aktiviteten.

Danmarksstafetten for alle

Mens Tour de Pedal og Motions-touren er en fortløbende aktivitet i foreningen over en vis periode, så er

Danmarksstafetten en endags aktivitet. Nogle foreninger vælger at afvikle stafetten på en hverdagsaften, mens andre vælger en dag i weekenden. Danmarksstafetten er en god aktivitet på tværs af arbejdspladsen, hvor man op til løbet f.eks. kan arrangere fællestræning. Stafetten stiller heller ikke særlige krav til alder, køn og fysiske formåen.

Sidste år tog tre nye foreninger på Sjælland - Ringsted, Holbæk og Køge - udfordringen op og afviklede hver deres Danmarksstafet. Foreningerne kunne hente hjælp og støtte hos Kirsten Søgaard, som er motionsmanager på Danmarksstafetten, men i år skal de tre "nye" så stå deres prøve og være selvkørende. Igen i år har disse foreninger dog mulighed for at få hjælp til tidtagning fra DFIF's samarbejdspartner på Danmarksstafetten, DiBa Bank.

Tilbagemeldingerne på vores motionsmanager er i øvrigt, at foreningerne oplever det som en stor

hjælp at have én til at hjælpe sig i gang. DFIF råder nu også over et tidtagningssystem, så hvis andre foreninger kunne tænke sig at starte Danmarksstafetten op, vil der være mulighed for at gøre brug af dette system.

Panterdag – en motionsdag for aktive seniorer

Begrebet "panter" opstod i midten af 1990'erne og er oprindeligt definitionen på en person, som er kommet lidt op i alderen – men som bestemt ikke lader alderen sætte sine spor. En panter er altså et glad menneske over 55 år, der kan lide udfordringer, motion og bevægelse, og som elsker at leve mere aktivt. En person, som ønsker at sætte kløerne i livet! Panterdag er en sjov motionsdag for seniorer, som byder på motion og socialt samvær. Dagen indeholder altid en motionstur til fods, med stave eller på cykel. Derudover kan dagen indeholde andre

2008



former for motion, kulturelle indslag og masser af socialt samvær. DFIF har ansat en ny motionsmanager til Panterdagen. Hun hedder Mette Laursen, og hos hende kan foreninger, der ønsker at starte en Panterdag op, finde hjælp. Mette kan kontaktes på tlf. 27 20 56 96.

Tilmelding kan stadig nås!

Hvis der er foreninger, som går med overvejelser om at starte en eller flere af de åbne aktiviteter op, så kan det stadig nås! Det er nogle forholdsvis nemme aktiviteter at starte op, og det giver god motion og samvær på tværs i foreningen. Yderligere oplysninger kan hentes på ForeningsNet eller ved kontakt til km@dfif.dk eller abh@dfif.dk på hovedkontoret.

Udendørs sæsonen er over os. Det er bare med at kridte skoene, støve cyklen af og hvæsse kløerne. Der er mange gode oplevelser i foreningen forude!



Danmarks stafetten

Her er der Danmarksstafet 2008

- Holbæk Firma Sport
- Københavns Firma Sport
- Køge Firma Bold
- Næstved Firma Sport
- Ringsted Firma Sport
- Skanderborg Firma Idræt
- Aalborg Firmsport



Panterdagen

- en motionsdag for aktive seniorer

Her er der Panterdag i 2008

- Københavns Firma Sport
- Aktiv Fritid Skanderborg
- Aalborg SeniorSport



Her er der Motionstouren 2008

- Aktiv Fritid i Glejbjerg
- Vandreforeningen Fodslaw
- FKS Odense, Odense
- Frederikshavn Firma Klubber
- Helsingør Firma Idræt
- Motionsklubben Amager
- Middelfart Firma og Familie Idræt
- Næstved Firma Sport
- Odder Firma Idræt
- Idræt om Dagen, Silkeborg
- Vamdrup Firma Sport
- Vordingborg Firma Sport
- Aabenraa Firma Idræt
- Aalborg Firmsport



Her er der Tour de Pedal 2008

- Aktiv Fritid i Glejbjerg
- Brønderslev Familie og Firma Idræt
- Dansk Motions Forbund (DMF)
- Ebeltoft Firma- og Familie Idræt
- Familie- og Firmaidræt Korsør
- Familie og Firmaidrætten i Varde og Omegn
- Farsø Firma- og Familieidræt
- FKS Odense, Odense
- Firmsport Tønder
- Frederikshavn Firma Klubber
- Grenaa Firmsport
- Hirtshals Familie- & Firmaidræt
- Hjørring Firma Sport
- Horsens Firma Idræt
- Ikast Familie- og Firma Idræt
- Københavns Firma Sport (IF32)
- Københavns Firma Sport
- Nakskov Firma & Familie Sport
- Nyborg Firma Sport
- Næstved Firma Sport
- Odder Firma Idræt
- Ringsted Firma Sport
- Silkeborg Firma-Sport (IoD)
- Skanderborg Firma Idræt (AFS)
- Skive og omegns Familie/Firmaidræt
- Skjern, Tarm, Ølgod Firma & Familieidræt
- Slagelse Firma Sport
- Sæby Firma Idræt
- Vamdrup Firma Sport
- Vejen og Omegns Firmsport
- Aalborg SeniorSport

Se alle kontaktoplysninger på www.dfif.dk

Bingo Girls løb med den store gevinst

FUTSAL. TV2 News sendte direkte fra finalestævnet i futsal i Nørrebrohallen, hvor en skadet Karim fra tv-serien Anna Pihl måtte følge holdkammeraternes triumf fra sidelinjen

Seerne på TV2 News oplevede betjenten Karim fra tv-serien Anna Pihl i en ny rolle i et direkte indslag fra Nørrebrohallen i København: Som skadet fodboldspiller.

Hans borgerlige navn er Said Chayesteh, og når han ikke patruljerer i det københavnske nordvestkvarter med makkeren Kim i politiuniform eller passer sine studier på Roskilde Universitetscenter, er han en ivrig fodboldspiller, der sammen med en række kammerater fra Albertslund-området bruger fritiden på at spille bl.a. futsal.

Det skulle han også have gjort i DFIF's store finalestævne lørdag den 8. marts, men en skade tvang ham til at følge holdkammeraterne fra sidelinjen – og fortælle om sammensætningen af holdet Bingo Girls til seerne på TV2 News.

Vandt også DBU's turnering

Og det blev en spændende og medrivende dag, der udløste endnu en Bingo-gevinst. Efter ni kampe kunne Said Chayesteh juble og fejre holdkammeraterne som vindere af Danmarks største futsalturnering. Bagud 0-1 i det afgørende opgør

mod Avedøvre IF i finalerunden slog Bingo Girls til med godt et minut igen. På en indøvet detalje scorede Albertslund-holdet det udlignende mål, der sikrede førstepladsen i turneringen – og et gavekort på 6.000 kr. Titlen kom i hus bare tre uger efter, at godt halvdel af holdet havde været med til at vinde DBU's officielle futsalturnering.

- En fantastisk afslutning på en lang dag, sagde Christian Koustrup, der få timer før holdets første kamp havde spillet en halvleg udendørs for Albertslund IF i forberedelse til et forår i Kval-rækken.

Finalestævnet i Denmark Open 2008

- Nr. 1: Bingo Girls
- Nr. 2: Avedøvre IF
- Nr. 3: Universal Transport

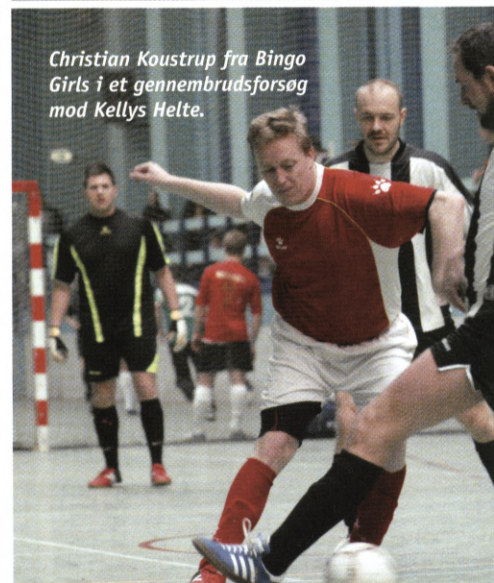
Se alle resultater og flere billeder fra finalestævnet på www.dfif.dk



Karim fra tv-serien Anna Pihl – alias Said Chayesteh – i direkte interview med TV2 News om sine holdkammerater på Bingo Girls.



Mårettet blik og fuld koncentration hos Team Courier (Team WC).



Christian Koustrup fra Bingo Girls i et gennembrudsforsøg mod Kellys Helte.



Alle kræfter lægges i hos Bingo Boys i opgøret mod Hårslev i sort.



Futsal er også teknikernes legeplads med plads til de elegante detaljer – her serveret af Universal Transport.



Boldøje hos Siemens Windpower.

Motionscentret er det største aktiv

Motionscentret i ROFI-Centret i Ringkøbing spiller hovedrollen i arbejdet med at holde gang i foreningen

- Det er vores allerstørste aktiv, og det er det tilbud, som folk efterspørger i dag. Folk – unge såvel som ældre – er blevet meget mere bevidste om, at de skal holde sig i gang.

Ragna Knudsen, formand for ROFI (Ringkøbing og Omegns Firma Idræt), er ikke i tvivl om, hvilken rolle motionscentret i ROFI-Centret i Ringkøbing spiller for foreningen.

- Motionscentret er perlen i ROFI-Centret, og det er med til at skabe den dynamik, som er nødvendig, hvis foreningen skal klare sig i fremtiden.

Fremsynet løsning

Motionscentret i ROFI blev indviet i 1990 samtidig med opførelsen af ROFI-Centret, og i dag sender mange i ROFI en venlig tanke til de fremsynede folk, der i slutningen af 1980'erne arbejdede med udvidelsen af den gamle ROFI-hal fra 1970'erne. Siden starten i 1990 er det nemlig kun gået én vej, og det er fremad. Ragna Knudsen har været formand for motionscentret fra 1990 til 2007, så hun har haft fingeren på pulsen lige fra dag ét.

- Der var ikke noget andet motionscenter i Vestjylland på det tidspunkt. Dengang var det holdidrætterne, der bar foreningen, og især bowling var det store trækplaster, fortæller Ragna Knudsen.

- Vi fik heldigvis grønt lys til at lave en løsning med store lokaler på i alt 800 kvm. Det var rigtigt stort dengang, og i de første par år

var der ikke helt så mange medlemmer, som vi kunne ønske. Men det har ændret sig.

Motionscentret består af et lokale til spinning, en aerobic-sal med spejlvægge og "fjedrende" gulv, receptionsområde, kontor og møderum, saunaer og omklædningsrum.

- Vi kan tilbyde alt indenfor styrke- og kredsløbstræning, og vi laver også særlige programmer for skisportsinteresserede og for golfspillere. Samtidig kan vi tilbyde forskellige genoptræningsprogrammer, eksempelvis efter operationer og sportsskader, der forestås af en fysioterapeut, vi samarbejder med.

Samarbejde med kommunen

Sidste skud på aktivitetsprogrammet er en aftale med Ringkøbing-Skjern Kommune om fysisk træning af folk på sygedagpenge.

- Med kommunalreformen har Ringkøbing-Skjern Kommune fået mange nye opgaver på sundhedsområdet; forebyggelse, genoptræning og sundhedsfremme, og her kan vi gå ind og tilbyde hjælp, siger Ragna Knudsen.

Aftalen med Ringkøbing-Skjern Kommune indebærer, at modtagere af sygedagpenge i et forløb på otte uger tilbydes fysisk aktivitet fire gange om ugen; tre gange i ROFI's motionscenter og én gang i Ringkøbing Svømmehal. Aftalen lyder på 16 hold med hver 15 deltagere det første år, og ROFI har ansat en fysioterapeut, Michael Rømer, to



dage om ugen som garant for, at træningen tilpasses den enkelte deltager.

Udvikling og uddannelse er nøgleord

Motionscentret er nu den største afdeling i ROFI, med 2.800 medlemmer inkl. spinning og aerobic. I fitnessafdelingen og spinningafdelingen er der en næsten ligelig fordeling af begge køn, mens kvinderne ikke overraskende er i overtal i aerobic. Det yngste medlem er bare 14 år og ældste medlem er 94 år(!), og hun går oven i købet ca. halvanden km fra sin bopæl til ROFI Centret for at komme til træning to gange om ugen.

- Vi har faktisk kun oplevet fremgang og stigende medlemstal. Det

ROFI-Centret



Formanden for ROFI (Ringkøbing og Omegns Firma Idræt), Ragna Knudsen, er selv en flittig gæst i motionscentret i ROFI-Centret.

fremmest lagt an på at få sved på panden, god motion og kondition samt at få styrket din kropsholdning og dine reflekser, fortæller lederen af motionscentret i ROFI, Thomas Vesterdal, der også er instruktør i fitness boksning.

Også på spinning- og aerobicholdene sker der hele tiden nyt. Spinningafdelingen har kørt temaaftener, hvor der bl.a. har været Beach Party, Elvis-aften og bjergkørsel, hvor spinninglokalet så har været pyntet op til lejligheden og musikken tilpasset temaet.

I aerobicafdelingen har de, udover de almindelige tilbud med step, funktionel træning, mave, baller og lår, pilates, ryg-træning samt lukkede firmahold, også et hold "kun for mænd", hvor der hver gang møder over 25 mænd op til aerobic-træning.

Motionscentret i ROFI-Centret

Etableret i 1990. I dag har motionscentret 2.800 medlemmer i alt og ca. 1.200 brugere om ugen. Der er tilbud om styrke- og kredsløbs-træning, spinning og aerobic. En fuldtidsansat leder, en receptionist på halv tid og en fysioterapeut ansat to dage om ugen. Desuden er der tilknyttet 25 frivillige instruktører. Der er åbent alle ugens dage, og der er altid en instruktør tilstede. Alle nye medlemmer skal have én prøvetime.

gennemsnitlige besøgstal i motionscentret er på ca. 1.200 om ugen, og det skyldes helt sikkert, at vi sørger for at have det rigtige træningsudstyr, og at maskinerne er i tip top stand. Allerede i 1998 startede vi med at skifte nogle af maskinerne ud, og i 2003 blev de sidste af kredsløbsmaskinerne sendt på pension. Det var en investering på ca. én mio. kr., fortæller Ragna Knudsen.

- I disse dage er vi ved at implementere elektronisk registrering i motionscentret, og det er noget de frivillige instruktører glæder sig rigtig meget til, da det tager uforholdsmæssigt lang tid at "klippe medlemskort"- tid som kan udnyttes mere effektivt ude blandt kunderne.

- Samtidigt sørger vi hele tiden for, at lederne og instruktørerne får

den rigtige uddannelse og kommer på kurser, og her bruger vi naturligvis DFIF's udmærkede fitness-uddannelse, siger Ragna Knudsen og understreger, at motionscentret ikke kun er for de unge i smarte trikotter, men også for helt almindelige brugere.

- Vi er meget opmærksomme på fornyelse og udvikling. Vi skal hele tiden være oppe på dupperne og tilbyde det sidste nye, siger Ragna Knudsen.

Nu også fitness boksning

Det sidste nye tilbud er fitness boksning, der er en blanding af boksning og kampsport med elementer fra bl.a. taekwondo.

- Træningen kan godt bruges til selvforsvar, men den er først og

DFIF hjælper også foreningerne der vil starte et fitness-/motionscenter med at uddanne instruktører.



Fitness og uddannelse i DFIF

Bliv fitness-, spinning- eller aerobicinstruktør med en uddannelse i DFIF

Går man med en drøm om at blive fitness-, spinning- eller aerobicinstruktør i sin forening, så har DFIF en lang række tilbud om uddannelse inden for fitness og motionscenter. På DFIF hjemmeside www.dfif.dk kan man læse alt om forbundets kursustilbud, og tilmelde sig kurserne online. I 2008 tilbyder DFIF lige nu kurser i spinning, aerobic og fitness/motionscenter.

Læs mere om uddannelserne og tilmeld dig online på www.dfif.dk

Fitness/motionscenter

DFIF's Fitness- og motionsuddannelse er bygget op om 3 moduler. Fitness 1 er et basiskursus med det formål, at give kursisten indsigt i forskellige træningsprincipper og programsammensætning. Kurset henvender sig til personer, der ønsker at vide, hvordan man kommer i gang med at vejlede og undervise andre, f.eks. foreningsmedlemmer eller kolleger på en arbejdsplads, i brugen af et motionscenter.

På Fitness 2 - motionscenter lærer kursisten at vejlede og instruere andre i træning i motionslokale/center.

Fitness 3 - motionscenter er sidste del af instruktøruddannelsen, og kurset henvender sig til personer, der har deltaget på Fitness 1 og 2, og som sideløbende har afprøvet sin praktiske viden i et motionscenter, og som ønsker at vide mere om træningsprincipper, programlægning og instruktion i et motionscenter.

Spinninginstruktør

Uddannelsen som spinninginstruktør er udviklet i samarbejde med den kendte instruktør Bobby Croshaw og foregår over to weekender. Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at tage en spinninguddannelse og som har deltaget i flere spinningtimer. Uddannelsen giver kursisterne et godt fundament til at fungere som spinninginstruktør i en forening eller et motionscenter. Efter endt uddannelse, skal du som instruktør kunne undervise i spinning på alle niveauer.

Aerobic-instruktøruddannelse

Aerobic-instruktøruddannelsen er bygget op omkring kursus 1-4, praktik i egen forening/center samt eksamen. Der udbydes kurser både i København og i Vejle og Ringkøbing.

Kurset er til dem, der ønsker en toptunet aerobic-instruktøruddannelse. Uddannelsen er bygget op omkring kursus 1, 2, 3 & 4, som forløber over ca. 1 år (i alt 80 timer) med diplom efter bestået eksamen. Uddannelsen guider dig gennem masser af spændende emner, bl.a. den korrekte opbygning af en aerobic/step-time, musikforståelse og brug af musikken, koreografi og undervisningsteknik.

Fitness i vækst – også i firmaidrætten

Fitness i firmaidrætten er i vækst. 9.000 nye medlemmer i 2007 og ny forening med eget motionscenter

Nye tal – netop offentliggjort af Idrættens Analyseinstitut (IDAN) – viser, at fitnessbranchen fortsat er i vækst. Næsten en halv million danskere går til fitness, og i 2007 var der en tilvækst på 22 kommercielle centre. Men også den foreningsbaserede fitness er i vækst. Hos DGI har man registreret 58 nye foreningsdrevne centre i 2007. Dermed er der ca. 380 kommercielle centre og lidt over 300 ikke-kommercielle centre i Danmark.

Også i firmaidrætten er der vækst at spore. I DFIF kan vi bryste os af en tilgang på over 9.000 nye medlemmer, der dyrker fitness-aktiviteter i foreningerne. De sidste dugfriske medlemstal fra 2007 viser, at knap 46.000 medlemmer dyrker fitness-aktiviteter i firmaidrættens regi.

Eget motionscenter

I 2007 slog endnu en forening, Køge Firma Bold, dørene op til deres eget motionscenter i Ravnsborghallen, og foreningen melder om forrygende interesse fra lokalområdet. Motionscentret i Køge Firma Bold er blevet indrettet med støtte fra DFIF's Lokale- og Anlægskonto. Andetsteds på denne side kan man læse mere om, hvordan DFIF kan yde støtte, både med penge, uddannelse og konsulentbistand, hvis andre firmaidrætsforeninger går med planer om at få foden under eget bord i et motionscenter.

Fire andre firmaidrætsforeninger i hhv. Sæby, Struer, Ringkøbing og Fakse, driver deres eget motionscenter, og alle steder har motions-



Firmaidrætsforeningerne fik 9.000 nye fitness-medlemmer i 2007, og der er intet der tyder på, at interessen for fitness vil svækkes de kommende år.

centret vist sig at være et stort og vigtigt aktiv for foreningen.

Langt de fleste af DFIF's 90 firmaidrætsforeninger tilbyder fitness-aktiviteter til medlemmerne i form af enten en specialaftale med et lokalt motionscenter, eller i forbindelse arbejdspladsen, hvor mange større virksomheder har eget motionscenter.

DFIF foreninger med eget motionscenter

- Sæby Firma Idræt
 - Struer Firmaidræt
 - Ringkøbing og Omegns Firmaidræt
 - Køge Firma Bold
 - Fakse Idræt & Fritid
-

Tilskud til opstart af fitness- og motionsrum i firmaidrætten

DFIF kan yde tilskud til opstart af et foreningsbaseret fitness- og motionscenter efter de generelle regler, der er bestemt i retningslinjerne for anlægs- og materialekontoen. Der kan ydes lån på op til 1 mio. kr.

Formålet med anlægs- og materialekontoen er at fremme aktivitets- og samværsmulighederne for medlemmer i DFIF gennem rentefrie lån til foreninger, kredse, landsforeninger, organisationer og forbund. Kontoen administreres af forbundsstyrelsen.

Lånet kan ydes til:

- a. Etablering af idrætsanlæg, idrætshaller, aktivitetscentre, væresteder, bevægelsehuse, klubhuse el. lign. samt til renovering, udvidelse og tilbygning.
- b. Indkøb af idrætsmateriel.
- c. Indkøb af kontor- og datamaskiner samt inventar.

Til helt specielle formål, der ikke er omfattet af ovenstående, er der også mulighed for at opnå lån.

Låneomfang, herunder de enkelte

låns størrelser og den samlede låneoptagelse samt forhåndstilsagns løbetid, fastsættes af forbundsstyrelsen.

Der gøres opmærksom på, at der fra anlægs- og materialekontoen ikke kan lånes til anskaffelser, hvortil man fra andre konti i forbundet har fået tilskud.

For yderligere information kontakt den lokale foreningskonsulent.

Nye idéer og vinkler på banen...

Krumtappen i udviklingen af forbundets fokusidrætter – badminton, gokart og petanque – er de frivillige ledere

Nye idéer og vinkler på idrætterne er én af overskrifterne for det kommende arbejde med udviklingen af forbundets fokusidrætter – badminton, gokart og petanque. Processen for dette arbejde er nu i fuld gang, og det er med glæde at Idræt & Motion kan konstatere, at der er en bred interesse blandt firmaidrætsforeninger landet over til at engagere sig i udviklingen af idrætterne.

Mange frivillige ledere har meldt sig på banen for at bidrage med deres idéer, energi og erfaringer. I første omgang etableres der et indledende visions- og idémøde for badminton og gokart, hvor både frivillige ledere og eksterne resourcepersoner får mulighed for at

spille idéer på banen. Efterfølgende etableres de egentlige arbejdsgrupper, som skal konkretisere idéerne og iværksætte tiltag, som kan realiseres lokalt på foreningsniveau.

Lokalt engagement

Krumtappen i dette arbejde er de frivillige ledere og DFIF's idrætsansvarlige for den enkelte idræt, der sammen med et udvalgsmedlem fra Idræt & Motion sikrer den politiske forankring af arbejdsgruppernes arbejde.

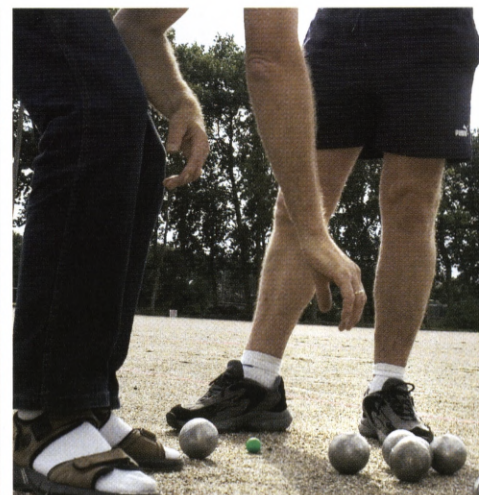
- Vi ser frem til at få gang i arbejdsgrupperne, og forventer, at arbejdsgruppernes lokale netværk ude i foreningerne kan medvirke til at implementere de tiltag, som arbejdsgrupperne kommer frem med,

siger formanden for Idræt & Motion, Axel Petersen.

- En absolut forudsætning for en succesfuld proces med udviklingen af idrætterne er det lokale engagement i foreningerne. Vi kan fra forbundet støtte med økonomi, vidensdeling, rådgivning og markedsføring – men det daglige benarbejde, det lange seje træk, ligger i foreningerne.

Aktive ledere med rod i idrætten

Også forbundets idrætsansvarlige for hhv. badminton, gokart og petanque – Henning Simonsen, Jesper Birger Pedersen og Palle Stenhøj Jørgensen ser frem til det kommende arbejde.



Dansk Firmaidrætsforbund har sat fokus på badminton, gokart og petanque i 2008, og der er allerede en bred interesse blandt firmaidrættens foreninger til at engagere sig i udviklingen af idrætterne.



På begge træf kan deltagerne i et særligt cowboyland prøve kræfter med bue og pil.

- Det forestående udviklingsarbejde vil blive drevet af aktive folk, som har rod i den enkelte idræt – og som via deres netværk har føling med idrætten og dens vilkår – på godt og ondt. Det er en klar styrke, når vi skal spotte nutidige og fremtidige udviklingsmuligheder, siger Jesper Birger Pedersen, der er idrætsansvarlig for gokart.

Sidder du med idéer til arbejdsgrupperne, kan du skrive en e-mail til Idræts- & Motionsafdelingen. Handler det om badminton og gokart så kontakter du Steen S. Pedersen, steen@dfif.dk Brænder du for petanquesporten, så er det Carsten Hansen, ch@dfif.dk – du skal kontakte.

FAKTA

Disse foreninger arbejder med i fokusområderne badminton, gokart og petanque:

- Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union
- Københavns Firma Sport
- FKS-Odense
- Aalborg Firmasport
- Kalundborg Firma Sport
- Silkeborg Firma-Sport
- Aabenraa Firma Idræt
- Århus Firma Sport
- Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund
- Hillerød Firmasport
- Ebeltoft Firma- og Familie Idræt

Naturen som motionsrum

Idræt om Dagen træf i øst og vest sætter fokus på multisport for motionister, hvor naturen skal opleves på tæt hold

Dansk Firmaidrætsforbund inviterer i år sjællænderne til Idræt om Dagen træf i Karrebæksminde den 20. og 21. maj 2008. Jyder og fynboer inviteres til Djursland ved Bønnerup Strand den 13. og 14. maj 2008.

I programmerne, for begge træf, lægges der vægt på at bruge naturens skønne motionsrum i videst muligt omfang. Derfor vil vi benytte lejligheden til at ligge langt de fleste aktiviteter udendørs.

Under mottoet: Der findes ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning, vil der blive sat fokus på multisport for motionister med naturen som motionsrum, med mentale og udfordrende oplevelser, hvor det






handler om samarbejde, sammenhold og spænding, og hvor naturen opleves på tætteste hold.

Træffene er delt i to moduler, hvor der i hvert modul er forskellige valgmuligheder for aktiviteter. Der er således aktiviteter begge dage. Der lægges traditionen tro også op til en fantastisk aftenfest på begge træf med masser af hygge og socialt samvær.

Tilmeldingsfristen til træffene er den 1. april 2008. Vil du vide mere om træffene, er du velkommen til at kontakte Ann Baunbæk Hansen eller Kirsten Mikkelsen på tlf. 6531 6560.

Yderligere oplysninger om træffene kan findes på www.dfif.dk

ÅBNE STÆVNER I DFIF 2008

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 BILLARD						
FKBU-Cup	12-13/4-08	FKBU	Christian Jensen	4824 6619	11/4-08	christian.jensen@kabelmail.dk
Albani Cup	23-25/5-08	Odense	Arne Eilsøe	2240 1068	26/4-08	a.eilsoe@webspeed.dk
 BOWLING						
Bymesterskab 2008	6/4-08	Sæby	Hasse Christensen	6060 7500	30/3-08	hasse.christensen@privat.dk
 UDEFODBOLD						
Hannerupstævnet	18/5-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
 MOTIONSLØB, GANG, CYKELLØB M.M.						
Hjemmeværnsmarch	30/3-08	Middelfart	Lars Uhre Knudsen	2269 0936		lars.knudsen@os.dk
Thyregod turen	4-5/4-08	Brande	Inger-Marie Nielsen	9715 5861		www.fodslawbrande.dk
Blokhus Vandring	5/4-08	Jammerbugt	Erik Jørgensen	9827 1956		www.fodslaw-jammerbugten.dk
Forårstur	5-6/4-08	Hjørring	Finn Gjesthede	9897 1698		www.fodslaw-hjoerring.dk
Munkebo Forårsvan.	6/4-08	Munkebo	Arne Kristiansen	6597 6710		www.munkebofodslaw.dk
Hertug Hans Vandr.	6/4-08	Haderslev	Helge Tobiasen	7454 3085		www.fodslawhaderslev.dk
26. Int. Mors Rundt	11-13/4-08	Morsø	Povl Li Nielsen	9772 0563		www.morsfodslaw.dk
Stjernevandring	12/4-08	Fredericia	Harry H. Nielsen	7594 3249		www.fodslaw-fredericia.dk
Forårsvandring	12-13/4-08	Nykøbing F.	Erik Christensen	5485 7508		
Yachtmarchen	13/4-08	Fodtusserne	Benthe Nielsen	6226 3339		mkogbnielsen@nielsen.mail.dk
St. Bededagsmarch	18/4-08	Gislev	Erik Jørgensen	6229 1463		else-r@ofir.dk
Lyngmarch	18/4-08	Jydepotterne	Lars W. Hagen	6110 6766		www.jydepotterne.dk
Flynder sø Rundt	18/4-08	Skive	Leif Tatt	9754 2473		
Fornæs March	18/4-08	Grenaa	Geert Sørensen	8633 4475		j.sorensen@os.dk
Aalborg-Skørping	19/4-08	Aalborg	Mie Pedersen	9834 1009		www.fodslaw-aalborg.dk
Forårstur	20/4-08	Storkbh.	Jens A. Pedersen	4362 7128		jens.anders.pedersen@webspeed.dk
Trehøjturen	21/4-08	Hosekræm.	Ivar Dalsgaard	9713 1288		www.hosekraemmerne.dk
Aftenvandring	25/4-08	Lolland	Peter Jørgensen	2860 9954		
Maglesøvandring	26/4-08	Holbæk	Rita Ellingsen	2088 8313		www.holbaek-gangsport.dk
Femøturen	26/4-08	Lolland	Peter Jørgensen	2860 9954		
29. Ringborgmarch	26-27/4-08	Ringborg	Jørn A. Laursen	7586 5646		jal@oedsted.dk
Ravnsborgmarch	27/4-08	Lolland	Peter Jørgensen	2860 9954		
Grøndalsmarchen	1/5-08	Grøndalsgr.	Trine T. Skytte	6598 2550		
Vesterhav March	1/5-08	Fræserne	Elisabeth Degnbol	7514 3115		grethe.stojer@tele2.dk
Aftenvandring	2/5-08	Vejle	Annie Løff	7582 1287		annie-loeff@tunet.dk
Aftenvand. Hirtshals	2/5-08	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460		www.fodslawhirtshals.dk
Vejle Vandring	3/5-08	Vejle	Annie Løff	7582 1287		annie-loeff@tunet.dk
Skagen-Hirtshals	3/5-08	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460		www.fodslawhirtshals.dk
Gråsten Slotsmarch	3-4/5-08	Sønderborg	Ruth Holm	7448 7372		www.fodslawsonderborg.dk
Tre Ege March	4/5-08	Ege	Aksel Kristiansen			
Odense Fjord Vandr.	4/5-08	Odense	Bodil Rasmussen	6619 0778		bodil@night.dk
Kildemarch	4/5-08	Wændlarne	Erik B. Nielsen	9892 0045		
 PETANQUE						
Bededags Cup (double)	18/4-08	Ringø	Søren Hansen	6266 1613	14/4-08	soeren@aktivfritidmidtfn.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
Petanquestævne	31/5-1/6-08	Middelfart	Kim Sørensen	3511 2037	5/5-08	petanque2@hotmail.com

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.

Kollega golf

holdgolfturnering arrangeret af Dansk Firmaidrætsforbund

Stil hold med dine kolleger og deltag i turneringen.

Holdgolfturnering for arbejdspladser i hele Danmark med finalestævne i Nyborg fredag d. 19. september 2008.

Hvert hold består af op til 3 personer, hvoraf 2 personer spiller hver gang. Der spilles i puljer af 4 - 6 hold.

Puljevinderne deltager i finalestævnet.

Et hold koster kr. 600,-.

Tilmelding og mere info på www.dfif.dk

Tilmelding på www.dfif.dk sidste frist søndag d. 20. april 2008.

Læg op til kamp med dine kolleger.
Tilmeld allerede i dag!



Dansk
Firmaidrætsforbund

KURSUSTILBUD FRA DFIF

► FITNESS-INSTRUKTØR- UDDANNELSE

Med denne uddannelse bliver du den kompetente instruktør, der kan vejlede og instruere andre i rigtig brug af motionsmaskiner i et motionscenter. Bemærk! Nyt kursusforløb med start den 24. maj 2008!

Der arbejdes teoretisk og praktisk med følgende emner:

- Rigtig brug af motionsmaskiner
- Hvilke personer må benytte maskiner, og hvilke målgrupper skal man være forsigtige med?
- Opbygning af træningsprogrammer for begyndere/erfarne
- Anatomi og fysiologi
- Opvarmning
- Sekvenstræning
- Kredsløbstræning
- Skader og forebyggelse
- Træning for særlige målgrupper
- Pulsmåling
- Kostens fordeling og betydning
- Instruktørrolle
- Grundlæggende viden om doping
- Gruppe-Fitness

Instruktører: Kim Grandahl og Morten Vang Jensen

Datoer: Fitness 1: Den 24. maj 2008
Fitness 2: Den 27. september 2008
Fitness 3: Den 25.-26. oktober 2008

Sted: Ringkøbing

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. maj 2008

► GPS OG GEOCACHING BEGYNDERKURSUS

Kurset introducerer dig til de mange muligheder og oplevelser, en GPS indeholder. Kurset starter helt fra bunden, og du vil opnå færdigheder i at færdes fortroligt og sikkert med en GPS i hånden. Du vil lære at benytte en GPS til navigation i terræn sammen med kort og kompas samt til Geocaching (skattejagt med GPS). Du får den fornødne viden til selv at kunne arbejde med

GPS som et element i motionsaktiviteter såsom gang, løb og cykling. Der stilles en GPS og kompas til rådighed under kurset. Hvis du selv har en GPS er det en god ide at medbringe den.

Instruktør: Søren Hausgaard Andersen

Dato: Den 24. maj 2008

Sted: Ålborg

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. maj 2008

► HAVKAJAK – BEGYNDERKURSUS

Kurset henvender sig til motionisten, naturelskeren og eventyreren. Deltagelse i kurset forudsætter, at du kan svømme. Kendskab og tidligere erfaring med kajak er ikke en forudsætning for eller hindring i at deltage på kurset.

Begynderkurset introducerer dig til de mange muligheder og oplevelser, havkajaksejls indeholder. På kurset lægges der vægt på sikkerhed, vejledning og undervisning i afslappende og naturskønne omgivelser samt god tid til individuel feedback og ønsker. Kurset kan også inspirere dig til at se de mange muligheder, som havkajakken giver for motion og naturoplevelser.

På kurset lærer du om:

- Kajakken, herunder kendskab til forskellige typer og materialer
- Ro-teknikker
- Kajaksikkerhed, herunder selvredning og kammeratredning
- Relevant kajak- og sikkerhedsudstyr samt robe-kklædning
- Navigering, turplanlægning, færdselsregler på vandet
- Natur og kultur - hvordan forstyrres vi mindst muligt, når vi er på tur?
- Førstehjælp

Instruktører: DFIF's uddannede havkajakinstruktører og -vejledere

Dato: Den 21.-22. juni 2008

Sted: Helnæs Mølle, Helnæs, Fyn, naturskole og friluftsgård

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. juni 2008

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på www.dfif.dk
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560.



Tag med tøserne på tur

Giv dig selv en friweekend, og tag din veninde, kollega eller søster med til SMS-træf i Roskilde den 31. maj – 1. juni

SMS-træf 2008 i Roskilde er selvfølgelig for både kvinder og mænd. Men er man en flok tøser med hang til motion og sjovt samvær, så har træffet masser af oplagte aktiviteter at byde på.

I en seks timers maraton-spinning kan man danne hold på mellem to til seks personer, der skiftes til at hoppe i sadlen og trampe igennem. For de fartglade er der søndag mulighed for en gang gokart, som køres på udendørs bane i hold af to personer. Vejret viser sig forhåbentligt fra sin sommerlige side i weekenden den 31. maj – 1. juni. Det kan man i givet fald benytte sig af med et slag tennis, eller ved at deltage i træffets beachvolley-stævne. Musik, bevægelse og livsglæde er i centrum, når der danses linedance, og på SMS-træffet har man chancen for at lære det på en 2 x 2 timers workshop om lørdagen, eller en 2 timers workshop søndag.

Lørdag efter dagens dyst åbnes dørene til en festlig aften med spisning, musik fra Twiggys Discoworld og underholdning leveret af stand-up-komiker Jacob Tingleff. Så der er nok at komme efter til SMS-træf 2008.

Der er ikke tid til at tøve for længe, hvis man vil med til træffet. Tilmelding skal ske senest den 1. april.

Tilmelding og mere info på www.sms08.dk

Hvem har Danmarks **sejeste** firmahold?

LØB EN MARATHON PÅ FEM DAGE 21.–25. JULI 2008



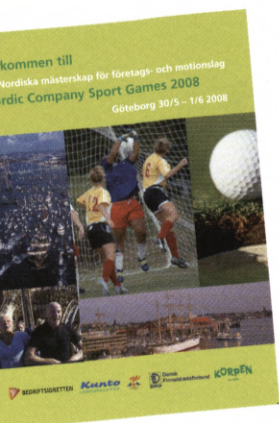
Bestil gratis løbsavis på 6127 3006.

Dyst mod firmahold fra hele landet. Reglerne er simple: Seks løbere, heraf tre ansat i firmaet. Deltag i lodtrækningen om gave-kort til **Lalandia - værdi 30.000 kr.** Vind 6 par New Balance løbesko. Sidste år deltog 20 firmahold. Attraktivt pakkerejsetilbud. 3-dages børneløb. Aktiv familieferie på Bornholm. **En vild, vild løbetour.** Klipperne, sandet, vandet, skoven og de vilde bakker og ...



ETAPE BORNHOLM

www.etape-bornholm.dk



Nordiske mesterskaber for firmahold

Nyt spændende tiltag for alle medlemmer af de nordiske firmaidrætsorganisationer

De første nordiske mesterskaber for firmahold afvikles i Göteborg fra den 30. maj til den 1. juni 2008.

Nordic Company Sport Games afvikles i Göteborg fredag den 30. maj 2008 til søndag den 1. juni 2008 sammen med den svenske sommer-Korpiade, der traditionelt samler over 1.500 deltagere. Nordic Company Sport Games er de officielle nordiske mesterskaber i firmaidræt, og mesterskabet er åbent for alle, der er medlemmer af en af de fire nordiske firmaidrætsorganisationer i Sverige, Norge, Finland og Danmark.

Mesterskaberne udskrives i følgende idrætsgrene: Fodbold for 7 m/k, op til 35 år og +35 år, golf i herre- og damerække. Håndbold m/k/mix (max 12 mand på hvert hold). Badminton afvikles som holdturnering med tre til seks m/k (1-2 kvinder og 2-4 mænd). Hver holdkamp består af to herresingler, en damesingle, en herredouble og en mixeddouble. Bowling spilles for fire m/k hold (damer med +5 points handicap i hver kamp). Desuden tilbydes indebandy.

Aldersgrænserne vil blive under 35 år og over 40 år. Der vil også

være mulighed for at deltage i de øvrige idrætsgrene i Korpiaden i Göteborg samt i aftenfesten lørdag aften. Tilmeldingsfristen er den 5. maj.

Det er planen, at Nordic Company Sport Games skal afvikles hvert andet år. I 2010 i Danmark (sammen med DFIF's Firmaidrætsfestival i Odense). I 2012 skal Finland være værter, og i 2014 skal stævnet afvikles i Oslo.

Se mere om Nordic Company Sport Games 2008 i Göteborg på www.korpen.se/korpiaden/

Få en kompetent instruktøruddannelse i Fitness motionscenter med afsluttende eksamen og diplom



Uddannelsen er bygget op omkring modul 1, 2 & 3, som forløber over 30 timer.

Kurserne afvikles i Ringkøbing på følgende datoer:

Fitness 1 den 24. maj 2008

Fitness 2 den 27. september 2008

Fitness 3 den 25. - 26. oktober 2008

Deadline for tilmelding er den 1. maj 2008.

Se mere på www.dfif.dk



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk · dfif@dfif.dk

LANDET RUNDT



Den 7. juni afvikler firmaidrætten i Fredericia Firma Team Challenge for tredje gang. Foto -jt.

Fredericia. Firma Team Challenge for tredje gang

Den 7. juni bliver der igen trængsel på stier og volde i Fredericia, når firmaidrætten for tredje gang inviterer til Firma Team Challenge (FTC), med start fra klubhuset i Hannerup. FTC er en del af DFIF's koncept Firma Multi Motion, hvor deltagerne bliver udfordret i en række udendørs team opgaver, som stiller krav til både hovedet og til kroppen, og hvor det handler om at samarbejde og udnytte de ressourcer, der findes på holdet, bedst muligt. FTC er tilrettelagt, så både den drevne adventure racer og motionisten kan deltage, og alle kan være med, både medlemmer og ikke medlemmer af firmaidrætten. Et hold består af tre personer, og der dystes i herre-, dame- og mixhold. Fredericia tilbyder fire træningsdage, der er tilrettelagt som et mini adventure race med orienteringsløb, cykling og en udfordring med en teamopgave. Online-tilmelding og yderligere info på www.fffff.dk

Randers. Bike Rush 2008

Den 5.-6. april afvikler SpinUs et kæmpe 24 timers spinning event i Randers i samarbejde med DFIF, Randers Gymnastik Forening og DGI Østjylland. Der vil være plads til over 350 deltager. Der vil være Live

optræden fra DJ Morgen og gæste optræden fra INEZ. Et hold består af min. fire og max. seks deltagere. Opgaven er at holde cyklen i gang i 24 timer, og der må byttes, så tit man har lyst. Jo flere deltagere, jo nemmere bliver det at gennemføre. Hver time vil der være en ny instruktør på scenen. Bike Rush 2008 starter lørdag kl. 12 og slutter søndag kl. 12. Der er mulighed for check-in fra lørdag mellem kl. 9 og kl. 11.30. Pris 375 pr person der bl.a. inkluderer tre måltider, biograf, t-shirt og vanddunk o.m.m. Tilmelding og mere info på www.spinUs.dk



24 timers spinning med SpinUs i Randers den 5.-6. april 2008. Foto Mette Johnsen

Brønderslev. Firmaidrætten vil blive i Molsgade

Brønderslev Familie og Firma Idræt (BFFI) bliver i centret i Molsgade i Brønderslev. Det blev resultatet af en debat på foreningens generalforsamling den 25. februar, hvor spørgsmålet om en flytning blev rejst under punktet eventuelt af kasserer Mogens Petersen, der foreslog, at BFFI solgte centret og flyttede ind til Møllerens Eng og den ny Brønderslev Hal. Forslaget faldt ikke i god jord blandt de 33 fremmødte stemmeberettigede, og der blev fra flere sider peget på, at det ville gå ud over det sociale samvær, og at en flytning ville blive dyr. Debatten mandede ud i en fælles tilkendegivelse om at kæmpe for at forblive i centret i Molsgade. Planen er at nedsætte et markedsudvalg, bestående af én person fra hvert udvalg

og én fra bestyrelsen. Udvalget skal op til Store Brønderslev Marked gå i tænkeboks og planlægge, hvordan BFFI bedre kan fortælle byens borgere, hvad foreningen kan tilbyde.

Nordfyn. Firmabowlingen tager kegler

Hver tirsdag aften hele vinterhalvåret bliver der taget kegler til den helt store guldmedalje i Otterup Bowlingcenter. Her sætter 24 hold under Nordfyns Firmaidræt nemlig hinanden stævne i de tre rækker: Elite, A og B., og hver turneringsaften byder på spændende kampe, socialt samvær og venskabeligt drilleri. Der er endnu 5 runder, inden de to op- og nedrykkere fra hver række er fundet. Det hele sluttes af med et såkaldt 9-pin stævne den 4. april, hvor hovedpræmien er et 28 tomers fladskærms-TV.

Sønderborg. Jubilæum og ledermangel

Sønderborg Familie og Firma Sport (SFS) er fortsat byens største forening, men det kniber for foreningen at skaffe frivillige ledere. Formanden Jonny Arnold kunne ved repræsentantskabsmødet i SFS-Hallen oplyse, at foreningen kan mønstre 2.279 aktive udøvere. - Det er en lille fremgang, der dog skal ses i lyset af tilgangen af associerede foreninger som Nordals Aktive Seniorer, sagde formanden, der også måtte erkende, at man ikke formåede at få valgt de forretningsudvalgsmedlemmer, der skulle til. SFS kan i 2008 fejre 50 års jubilæum den 29. september. Jubilæumsdagen markeres med en reception lørdag den 27. september fra kl. 14-17 i SFS-Hallens cafeteria, hvor medlemmer og samarbejdspartnere er meget velkomne.

NYT OM NAVNE

Nye aerobic-instruktører i DFIF

Søndag den 9. marts 2008 bestod en række kursister DFIF's instruktøruddannelse i aerobic. Mette Larsen fra Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund. Kirsten Thorsen og Bente Andersen fra Randers Firma Sport, Sophie Svendsen og Bodil Roulund fra Ry Familie og Firma Idræt. Instruktører på kurset var Sebastian Rasmussen og Britta Haagen Jensen, og Dan Lund var kursusleder. DFIF ønsker alle tillykke og håber, at de nye instruktører vil gå ud og sprede deres viden til foreninger og arbejdspladser.



De nye aerobic-instruktører i DFIF flankeret af instruktørerne Sebastian Rasmussen (tv), Britta Haagen Jensen samt kursusleder Dan Lund (th.).

Birgit og Jens Ipsen æresmedlemmer i SFS

På repræsentantskabsmødet i Sønderborg Familie og Firmsport var der hæder til en række frivillige ledere og personer, der har gjort en særlig indsats i firmsporten. Ægteparret Birgit og Jens Ipsen blev hædret for en mangeårig indsats og udnævnt til æresmedlemmer i Sønderborg Familie og Firmsport. De har begge gjort meget for blandt andet svømmeafdelingen og cykelafdelingen, mens Jens Ipsen bruger meget tid på fodbolden og fodboldommergerningen. Der var også

hæder til sekretær Lise Thorsen og formanden for Sønderborg Firmsports fodboldommerklub, Leif Christensen, for en stor indsats. De fik overrakt henholdsvis Margrethe og Jens Lunds mindepokal og 25 års pokalen, der er indstiftet af Haderslev Firmsport.

Lederpris til Leo Hartvigsen, Frederiksværk

Næstformand i Firmaidræt Frederiksværk, Leo Hartvigsen, er blevet hædret med Årets Lederpris i Frederiksværk-Hundested Kommune. Prisen blev overrakt af borgmester Helge Friis på Idrættens Dag i overværelse af en fyldt hal i Hundested.

- Leo Hartvigsen var tilbage i 1977 en af initiativtagerne til at starte firmaidrætten i den daværende Frederiksværk Kommune, og han har været med lige siden, både som formand, og nu som næstformand. Derudover har han været med i kredsarbejdet, og der har også været overskud til at varetage tillidsposter i hovedforbundet, Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), sagde borgmesteren, da han motiverede hæderen. Leo Hartvigsen blev i 2002 hædret med DFIF's fortjensttegn.

Fortjensttegn til Mogens Kjær, FKS Odense

Medlem af petanqueudvalget i FKS Odense, Mogens Kjær, har modtaget DFIF's fortjensttegn. Mogens startede i FKS Odense i 1980 som medlem af fodboldudvalget, og i en periode var han også formand for støtteforeningen i FKS Odense. Mogens var fra 1991 til 1993 aktiv i DFIF's fodboldsektion, og han er tidligere blevet hædret med FKS Nålen i 1989, FKS 10 års krus i 1990. I 2000 modtog Mogens

DFIF's hæderstegn. Fortjensttegnet blev overrakt af styrelsesmedlem Claus Schou, Roskilde.

Thomas Sivertsen ny IT-medarbejder

DFIF har ansat Thomas Sivertsen i en stilling som IT-medarbejder på forbundskontoret i Nyborg. Thomas er 33 år, bor i Slagelse, og kommer fra en stilling som intern IT-medarbejder i Miljøministeriet. Han har tidligere været nogle år i Hovedstadens Naturgasselskab som IT-administrator. Thomas er oprindeligt uddannet elektriker og har læst idræt og datalogi på Københavns Universitet.



Thomas Sivertsen er DFIF's nye IT-medarbejder.

Hæderstegn til Erland Hansen, KFS

Erland Hansen, Københavns Firma Sport, har modtaget DFIF's hædersstegn. Erland Hansen har gennem 12 år været et stort aktiv for Idræt om Dagen i København, og han har en stor del af æren for, at idræt i dagtimerne blev en succes, både som et idrætstilbud og et aktiveringsprojekt for den københavnske befolkning. Erlands utrættelige virke for IDA-projektet skabte de bedste rammer for "de gamles" mange aktiviteter i samarbejde med deltagerne i projektet, hvor Erland både var instruktør og medlem af IDA-udvalget. Hæderen blev overrakt af formanden for DFIF Storkøbenhavn, Hans Thomsen, i forbindelse med Erlands 80 års fødselsdagsreception den 23. februar 2008.



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.

Play the Game på finansloven

Partierne bag finanslovsforliget har afsat en årlig pulje på 1,5 millioner kroner fra 2008 til 2011 til det uafhængige internationale sportsnetværk, Play the Game. Pengene til Play the Game kommer fra Kulturministeriets såkaldte tipsaktstykke, og Play the Game er dermed sikret overlevelse frem til 2011. Play the Game arrangerer hvert andet år en international konference, hvor journalister, idrætsforskere og idrætsledere mødes til åben debat om korruption, match fixing, dopingbekæmpelse og andre udfordringer til idrætten.

Play the Game, der til daglig hører hjemme på Danmarks Journalisthøjskole i Århus, får med aftalen bedre mulighed for at holde liv i denne afgørende internationale idrætsdebat også imellem konferencerne.

Ud over de halvanden million kr. fra Kulturministeriet modtager Play the Game også økonomisk støtte fra Danske Gymnastik & Idrætsforeninger (500.000 kr.) og Dansk Firmaidrætsforbund (100.000 kr.) Danmarks Idræts-Forbund støttede indtil 2007 Play the Game med 300.000 kr. årligt, men har fra 2008 fjernet støtten.

Søg penge til en god naturoplevelse

Friluftsrådet giver foreningerne mulighed for at søge støtte til naturprojekter. Har du eller din idrætsforening en god idé, som kan fremme den gode oplevelse i det fri, så har Friluftsrådet måske pengene. Det er væsentligt for Friluftsrådet, at tips- og lottomidlerne kommer mange til gavn og er med til at skabe et lokalt engagement.

Man kan få et ansøgningskema tilsendt fra Friluftsrådet eller hente det på www.friluftsradaet.dk Her kan man også læse mere om mulighederne og få inspiration til projekter. Ansøgningsfristen er tre gange om året og henholdsvis den 1. marts, 1. juli og 1. november. Ansøgning sendes til: Friluftsrådet, Scandiagade 13, 2450 København SV.

DGI indgår sponsoraftale

DGI har indgået en treårig sponsoraftale med Intersport og Codan. Samtidig planlægger DGI at indgå aftale om yderligere to-tre hovedsponsorater, oplyser DGI's direktør Søren Brixen. Dermed har DGI brudt med tidligere tiders sponsorpolitik, hvor reklamer og sponsorater var bandlyste. DGI frygter dog ikke for, at værdigrundlaget går tabt i en skov af reklameskilte. Ifølge Søren Brixen har man med sponsoraftalen tænkt i helt nye baner dog uden at gå på kompromis med værdierne. Hverken DGI eller sponsorerne har ønsket at oplyse om økonomien i aftalerne, men der indgår et kontant beløb og gratis ydelser i form af bl.a. sundhedsforsikringer for deltagerne på DGI's fodbold- og håndboldskoler.

Sport Event Danmark satser på multiarena

I forlængelse af Regeringens Handlingsplan for at trække store idrætsbegivenheder til Danmark, har Sport Event Denmark bestyrelse nu vedtaget en strategi der skal sikre, at Danmark skal være arena for store internationale begivenheder inden for idræt. Sport Event Denmark vil der over den kommende fireårige periode afsætte et tocifret millionbeløb til at støtte op om og skabe grundlag for, at der kan etableres en multiarena af international standard med en tilskuerkapacitet på ca. 15.000 tilskuer i Hovedstadsområdet samt en forholds- mæssig mindre multiarena i Vestdanmark.

Sportsfestival i Leszno 2008

DFIF har modtaget en invitation til en sportsfestival i Leszno i Polen fra den 27.-31. august 2008. Der skal dystes i tennis og basketball. Tennis afvikles som en holdturnering for damer og herrer inddelt i -/+40 år. Et hold består af min. 2 og max. 4 spillere der spiller to singler og en double. I basketball består et hold af max. 12 spillere.

Leszno ligger i den vestlige del af Polen, og invitationen kan hentes som pdf-fil på www.dfif.dk/dfif/links.asp

Generalsekretær

Jan Steffensen
Reventlowsvej 50, 1. th.
5000 Odense C
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dfif.dk

Presseansvarlig

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 82 20
Mobiltlf. 23 29 80 67
E-mail: jesper@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

Næstformand Ragna Knudsen
Bøgevej 32, Rindum
6950 Ringkøbing
Tlf. 97 32 23 15
Mobiltlf. 23 39 76 04
E-mail: 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

Helle Friis Kristiansen
Barbras Allé 5
9300 Sæby
Tlf. 98 46 10 32
Mobiltlf. 51 52 23 06
E-mail: helle.friis@dfif.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@dfif.dk

Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: 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

Kommunikationskonsulent

Camilla Svenstrup
Thuresensgade 4, 2. tv
5000 Odense C
Telefon: 66192093
Mobiltlf. 61556264
E-mail: camilla@dfif.dk

Afdelingsleder Idræt & Motion

Jan Knudsen
Teglhøjen 57
5690 Tommerup
Telefon: 65 91 08 03
Mobiltlf. 40 45 78 60
E-mail: jank@dfif.dk

Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen
Lyngvænget 8
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 72 53
Mobiltlf. 40 45 78 62
E-mail: jha@dfif.dk

Carsten Hansen
Westermansvej 15, st.
5230 Odense M
Telefon: 65 91 04 01
Mobiltlf. 40 45 78 67
E-mail: ch@dfif.dk

Steen S. Pedersen
Baumgartensvej 25
5000 Odense C
Mobiltlf. 40 51 10 02
E-mail: steen@dfif.dk

Ann Baunbæk Hansen
Gl. Grevegård 7, Skalbjer
5492 Vissenbjerg
Telefon: 65 30 14 26
Mobiltlf. 61 20 90 58
E-mail: abh@dfif.dk

Afdelingsleder Mpa

Bo Isaksen
Vestergade 3
5881 Skårup
Tlf. 62 23 14 33
E-mail: bo@dfif.dk

Foreningskonsulent

Peder Trolle
Vestre Gade 8 B
2605 Brøndby
Telefon: 35 36 10 00
Mobiltlf. 61 20 90 59
E-mail: 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

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

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

Per Nedergaard Rasmussen
Elmeallé 9, V. Nebel
6040 Egtved
Telefon: 7555 3028
Mobiltlf. 6161 4055
E-mail: pnr@dfif.dk

Lise Vestergaard
Højgade 19, Hammerum
7400 Herning
Telefon: 86 15 16 87
Mobiltlf. 22 38 11 78
E-mail: lv@dfif.dk

Nakskov blev Årets Cykelby 2007

Nakskov sikrede sig med en flot slutspurt den gule trøje i motionscykelkampagnen Tour de Pedal 2007.



I dagens anledning var alle holdkaptajnerne fra Købelev Aktivitetsudvalg, Horslunde Cyklisterne, Søllested Cyklisterne, Cykeltrim Nakskov, Glæde og Gavn, Nakskov Cykle Club, Cyklisterne, Localmotion, samt Aktiv-Bo Vest mødt op for at modtage hæderen og trofæet som Årets Cykelby 2007.



Formanden for Nakskov Firma & Familie Sport, Leif B. Pedersen (tv) med trofæ og diplom, der blev overrakt af Ivan Bjærge, DFIF.

Dysten om titlen som Årets Cykelby i DFIF har i mange år været et tæt kapløb mellem Grindsted og STØFI. For første gang siden starten i 1979 på Tour de Pedal, var det i 2007 en by udenfor hovedlandet Jylland, som snuppede den gule trøje for næsen af de sejrsvante vestjyder. I 2007 var det de gæve cyklister fra Nakskov Firma & Familie Sport, der kom først over målstregen, med 5.620 cykelture og ikke færre end 208.813 km i sadlen.

Derfor måtte Ivan Bjærge, der er supervisor for de Åbne aktiviteter i DFIF, tirsdag den 11. marts tage den lange vej fra Nibe i nord til Nakskov i syd, for at overrække trofæet og diplommet som det synlige bevis på hæderen som Årets Cykelby 2007.

Positive motionsoplevelser

Her var ca. 40 personer mødt op i Nakskov Firma & Familie Sports hus for at fejre, at Nakskov var vinder af Tour de Pedal 2007. Formand Leif B. Pedersen bød velkommen til den fremmødte flok, hvorefter tour-leder

i Nakskov, Bjarne Sørensen, præsenterede alle de mange grupper, der har trådt i pedalerne i 2007 og skabt det flotte resultat.

Bjarne fremhævede også de mange positive motionsoplevelser som cykelkampagnen er med til at skabe:

- Vi hører om mange positive oplevelser. En af dem er om Jørgen i Søllested, som i mange år dårligt kunne røre sig grundet dårligt hjerte. Efter at han har fået et nyt hjerte, så er Jørgen og hans kone Eva, ude at cykle næsten hver dag. Ja, de når faktisk op på 6-800 km på en måned!

- Vi kan også glæde os over, at en blind kvinde klarer at være med ved, at hun sammen med sin mand kører på tandem (det er manden, som styrer cyklen). Ligeledes er det dejligt, at udviklingshæmmede fra Aktiv-Bo Vest med Tour de Pedal har fundet en måde, så de kan være med til at motionere på lige fod med alle andre. Ja, der er masser af beviser på, at der ikke er nogen undskyldning for ikke at deltage, sagde Bjarne Sørensen, der håber på endnu flere deltagere i 2008.