

idræt | motion | samvær

Firma i dræt



Dansk Firmaidrætsforbund

5

Maj • 2006



**Formandsmøde.
Succeshistorier fra foreningerne**

**Se den nye kursusoversigt for efteråret
2006 i dette nummer af Firmaidræt**

Nyt hjemmesidesystem til DFIF's foreninger



Kirstine Langagergaard,
sportschef, Aalborg Seniorsport

”De store fødselsårgange vil møde seniortilværelsen som sunde, raske, initiativrige og med store krav til deres tredje alder”

Senioridræt er fremtiden

Måske ligger den største udfordring på senioridrætten i den nærmeste fremtid?

Der har aldrig før været større fokus på denne gruppe end nu.

- Fordi seniorerne udgør en stærkt stigende andel af befolkningen
- Fordi levealderen aldrig har været så høj som nu - og stadig stiger
- Fordi de helt store fødselsårgange allerede er på vej til at nå ”målstregen” (livet som senior)

De store fødselsårgange vil møde seniortilværelsen som sunde, raske, initiativrige og med store krav til deres tredje alder. Derfor er det vigtigt, at vi i idrætsverdenen i langt højere grad er gearet til og arbejder målrettet på at imødekomme de forventninger og krav til idrætsudbuddet som seniorgenerationen stiller/forventer.

Der er god grund til at sørge for, at seniorerne får fysiske udfordringer og tilbud om aktiviteter. Vi mangler ikke viden om, hvor stor effekt dette har på bevarelse af funktionsevnen (bedre muskelstyrke, energiomsætning, koordination og balance). Vi ved også, at den fysiske aktivitet mindsker risikoen for at blive ramt af nogle af de aldersrelaterede sygdomme, såsom forringet hjerte-karsystem, knogleskørhed, m.v. – men mest af alt ved vi, at der er et væld af ”sidegevinst” ved den fysiske aktivitet i form af flere sociale kontakter, et

bedre socialt netværk, godt humør og livsglæde.

De kommende seniorer er ressourcestærke. Nogle af dem har erfaring fra foreningslivet og har været med i organisationsarbejde – en anden og stor gruppe har ikke haft overskud til at være involveret, men står nu med ”fri tid” og er derfor en målgruppe, som vi både skal involvere og fastholde i vores idrætsarbejde.

Det danske velfærdsamfund står overfor en række udfordringer i de kommende år, når det gælder folkesundhed. Mange danskere bevæger sig for lidt – og halvdelen af den danske befolkning over 60 år er så fysisk inaktive, at det indebærer en sundhedsrisiko – så lad os derfor komme i arbejdstøjet!

Lad starten gå der, hvor det sikres, at velkvalificerede trænere og instruktører står klar – men uddannelsen skal tage højde for, at der både er instruktører til de seniorer, der er begyndere, og de seniorer, der har dyrket idræt gennem hele livet.

Helt afgørende for om fremtiden lykkes for senioridrætten er, at der kommunalt sikres seniorernes adgang til træningsfaciliteter i dagtimerne, og til et foreningsmiljø, hvor der er gode rammer for trivsel og udvikling. ■



INDHOLD

- 4 | **NYT CMS-SYSTEM TIL DFIF'S FORENINGER**
- 5 | **KVINDERNES KOMPETENCER I SPIL**
- 6 | **SUNDHED OG MOTION PÅ DAGSORDENEN**
- 7 | **SUCCESSIONER FRA FORENINGERNE**
- 8 | **FREMTIDENS FIRMAIDRÆT – FÆLLESSKAB ELLER INDIVIDUALITET**
- 9 | **SUNDHED IND PÅ ARBEJDSPLADSERNE**
- 10 | **FRI TILMELDING TIL DM-STÆVNERNE**
- 11
- 12 | **MOTIONSTRÆF FOR SENIORER**
- 13 | **VCTA. FORÅRSRULLERNE TRILLER IGEN**
- 14 | **DM-STÆVNE: HURTIGE GREENS I SVENDBORG**
- 15 | **LINEDANCE I FIRMAIDRÆTTEN**
- 16 | **MOTION OG NY LIVSSTIL PÅ MENUEN I KØGE**
- 17 | **DM-ARRANGØRER 2008 SØGES**
- 18 | **ÅBNE STÆVNER I DFIF I 2006**
- 19 | **MOLASA – MOTION OG LIVSSTIL PÅ ARBEJDET**
- 20 | **1973. DET SKREV DANSK FIRMAIDRÆT**
- 21 | **LANDET RUNDT**
- 22 | **NAVNE**
- 23 | **KORT NYT**
- 24 | **SUNDHEDSCAFÉ PÅ JOBBET**

**NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER
ONSDAG DEN 21. JUNI 2006.**

Firmaidræt

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

Oplag: 16.500. Årgang 48. Nr. 5. 2006 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

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

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

| ISSN nr: 0106-2700. | Forsidefoto: Daniel Persson putter på 18. hul ved DM-stævnet i firmagolf på Svendborg Golf Klubs bane. Foto: John Thrane.



Nyt hjemmesidesystem til DFIF's

Flere af DFIF's foreninger har gennem de senere år efterspurgt et hjemmesidesystem. DFIF har nu fundet frem til et brugervenligt system og indgået aftale med en forhandler.



Sæby Firma Idræt har opbygget sin hjemmeside ved hjælp af det nye system til DFIF's foreninger.

En hjemmeside er efterhånden blevet et must, når firmaidrætsforeningen vil markedsføre sine aktiviteter og tilbud og i det hele taget holde medlemmerne informeret. Nu har Kommunikationsudvalget i DFIF gjort det nemt for alle foreninger

og kredse at kunne fremstille og vedligeholde egne hjemmesider. Udvalget har efter en periode med research på markedet for de såkaldte CMS-systemer fundet frem til et system, der matcher behovet hos DFIF's foreninger og kredse. Systemet

met hedder Independentweb, og forhandleren af systemet er virksomheden MR System i Ry.

Enkelt og brugervenligt

Med Independentweb har den enkelte forening eller kreds mulighed for at uddelegere arbejdet med foreningens hjemmeside, så flere personer kan vedligeholde forskellige dele af siden. Systemet er enkelt og brugervenligt, og det er nemt at arbejde med. Man skriver sin tekst direkte inde på hjemmesiden, ligesom når man arbejder i fx Word. Og når man klikker på "gem" knappen, så er hjemmesiden opdateret.

Netop enkeltheden og brugervenligheden har haft afgørende betydning for Kommunikationsudvalget i deres valg af hjemmesidesystemet Independentweb.

Med Independentweb har vi fundet en rigtig god løsning og et godt kompromis. På den ene side sikrer systemet, at foreningerne har en masse muligheder, og på den anden side er der også truffet nogle valg, som sikrer, at systemet forbliver overskueligt.

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFIF. FOTO. JOHN THRANE.

Kvindernes kompetencer i spil

Kvinder fra firmaidrætsforeningerne skal diskutere ledelse.

Styrelsesmedlem Ragna Knudsen tog ordet ved DFIF's formandsmøde den 22.-23. april og fortalte om forbundets indsats for at styrke ligestillingen og inddrage flere kvinder i det frivillige idrætsarbejde i DFIF.

- Det er jo ingen hemmelighed,

at vi i DFIF for øjeblikket nok ikke helt efterlever idealet om en ligelig fordeling af mænd og kvinder. Vi mangler i hvert fald adskillige procent kvinder, at dømme efter de fremmødte formænd hér i dag, påpegede Ragna Knudsen, der i øvrigt

er eneste kvindelige medlem i DFIF's styrelse.

En arbejdsgruppe, der er nedsat til formålet, og som Ragna Knudsen sidder med i, skal se på, hvordan kvinderne og deres kompetencer i højere grad kan bringes i spil i DFIF.

Foreninger

ligt, udtaler formanden for Kommunikationsudvalget, Freddy Juhl.

Nyheder og information fra DFIF

For at sikre overskueligheden har DFIF på forhånd fastlagt layout og farvevalg på en række elementer i hjemmesidesystemet, fx elementer som menuen og skrifttyperne. Disse valg kan den enkelte forening eller kreds altså ikke gå ind og ændre på.

I en informationskanal i højre side af systemet opdaterer DFIF's redaktion i Nyborg indholdet, og redaktionen sørger via denne kanal for at bringe nyheder og stof, der er relevant for alle foreninger og deres medlemmer. Det kan bl.a. være indbydelser og resultater i forbindelse med DM-stævner, nyheder eller generelle informationer om åbne aktiviteter som fx Tour de Pedal eller Firma Multi Motion.

Gratis startlicens i 2006

Kommunikationsudvalget ser hjemmesidesystemet som en rigtig god mulighed for, at alle foreninger og

FAKTA

Fordelene ved det nye hjemmesidesystem er bl.a. at:

- Man behøver ikke at have teknisk indsigt, for at kunne komme hurtigt i gang.
- Systemet er nemt at arbejde i - på mange måde ligesom almindelig tekstbehandling i Word.
- Flere personer fra foreningen kan vedligeholde forskellige dele af hjemmesiden.
- Fælles layout sikrer genkendelighed på foreningens sider, uanset at der er flere forskellige webredaktører.

Sådan kan du få mere information om hjemmesidesystemet, dets pris og muligheder:

- Gå ind på DFIF's ForeningsNet og læs om CMS-systemet under menupunktet "kommunikation".
- Kontakt DFIF's kommunikationsafdeling i Nyborg.
- Se systemet på DFIF's demosite på www.cms-demo.net. Bestil evt. tid til selv at prøve systemet.
- Kontakt forhandleren, MR System, eller se nærmere på deres hjemmeside på www.mrsystem.dk.

kredse kan drive en velfungerende hjemmeside, samtidig med at forbundet kan holde foreningens ledere og medlemmer ajour med aktuelle tilbud og nyheder. Derfor har udvalget også besluttet at dække en startlicens til alle foreninger og kredse, som vælger at købe systemet i 2006.

Positiv erfaring med systemet

Sæby Firma Idræt har været med til

at afprøve systemet, og Gitte Ris-høj fra Sæby Firma Idræt er positiv: - Jeg synes, det er et godt koncept, og systemet er meget nemt at arbejde med. Man behøver netop ikke den helt store "ledvogtereksamen" for at kunne finde ud af at bruge det.

Sæbys hjemmeside er klar, og man kan gå ind og se nærmere på foreningens arbejde med siden på adressen <http://saeby-firmaidræt.dk/>



- Vi må finde ud af, hvad det er, der eventuelt skal være anderledes for at få flere kvinder med. Hvordan får kvinder indflydelse på DFIF's beslutninger? Og ønsker de det overhovedet?, spurgte styrelsens kvinde fra talerstolen.

Hvad skal vi gøre anderledes i firmaidrætten for at få flere kvinder med i ledelsen, spurgte styrelsesmedlem Ragna Knudsen til formandsmødet.

De spørgsmål skal kvinderne i DFIF selv være med til at besvare. I weekenden den 2.-3. september er der derfor planlagt et arrangement, der skal samle ca. 60 kvinder fra firmaidrætsforeningerne rundt i hele landet - både kvinder, som allerede nu er ledere, men også kvinder, som kan være potentielle aspiranter til en lederpost i fremtiden. |

Sundhed og motion på dagsordenen

DFIF afsætter en halv million kr. til sundhedscertificering. Succes med associeringsaftaler for Idræt om dagen.



- Forbundet tror på idéen med en sundhedscertificering, og derfor har styrelsen afsat en halv million kr. for at understrege, at vi mener det seriøst, sagde forbundsformand Peder Bisgaard til formændene.

Det var en tilfreds forbundsformand Peder Bisgaard, der fra talerstolen under styrelsens orientering til formændene kunne notere sig, at forbundet med et dugfrisk forslag om en sundhedscertificering for virksomheder har sat dagsordenen omkring sundhed og motion på arbejdspladsen. Et forslag, som forbundet vil prioritere med en satsning på 500.000 kr. (Se også side 9 i dette nr. af Firmaidræt).

- Motion på arbejdspladsen arbejder nu på, at kunne tilbyde en sundhedscertificering af danske arbejdspladser (SCA), hvis formål er, at fremme befolkningssundheden gennem en vedvarende indsats for voksne på de danske arbejdspladser. Arbejdspladserne skal rustes til at varetage en selvstændig, kontinuerlig og kompetent sundhedsfremme, sagde Peder Bisgaard.

Idéen kommer fra Sverige og formålet med SCA er, at danske arbejdspladser får en facitliste på, hvordan virksomheden bliver sund.

- I DFIF's styrelse tror vi på idéen, og vi har derfor afsat en halv million kr. det kommende år for at understrege, at vi mener det seriøst, sagde formanden.

Implementering af Idræt om Dagen

Et stort indsatsområde i DFIF har været implementeringen af FMI's Idræt om Dagen foreninger.

- FMI blev officielt nedlagt den 1. april 2006, og implementeringen af foreningerne og projekterne går rigtig godt. Der er indgået associeringsaftaler med over 40 foreninger, og 60 andre er næsten færdig-aftalte. Kun fire har takket nej, så det er vi er meget tilfredse med, sagde Peder Bisgaard, idet han præciserede, at DFIF's foreninger er suveræne i forhold til de lokale aftalers indhold.

- DFIF har en politisk forpligtelse for implementeringen, og afviklingen af FMI har været fremlagt for Kulturministeren. Der har fra politisk side været udtrykt tilfredshed med det arbejde, som forbundet og foreningerne har udført. Nu er der nedsat en FMI-arbejdsgruppe, som består af Jørgen Pilegaard, Flemming Mortensen, Lars Damgaard, Grethe Juhler og Kirstine Langaergaard, som skal arbejde med den videre integration af Idræt om Dagen i forbundet.

Medlemstilbagegang

Formanden berørte også den seneste medlemsstatistik, der viser en

samlet tilbagegang på ca. 1800 medlemmer til i alt 318.870 aktivitetsmedlemmer for 2005.

- Ved medlemsfremgang siges det ofte, at det skyldes en visionær formand, en god bestyrelse og gode udvalg. Når der er tilbagegang, siger man, "det er samfundets eller forbundets skyld!" Men det er foreningernes ansvar. Det eneste som forbundet har ansvaret for, er DM-idrætterne, sagde Peder Bisgaard.

Det er især hos de traditionelle idrætter, fodbold, håndbold og badminton, at foreningerne har måttet vinke farvel til mange medlemmer. Tilbagegangen er i nogen omfang blevet opvejet af en relativ stor tilgang til den række foreninger, der har indgået en associeringsaftale med de tidligere FMI-foreninger. Antallet af foreningsmedlemmer er totalt øget med 1.882, og Landskredsen og Dansk Motions Forbund tegner sig for en tilbagegang på 3.879.

- Vi kan dog også glæde os over, at DFIF har registreret 4.611 stav-gængere, og så har vores foreninger ikke færre end 36.756 medlemmer, der har et medlemskort til et motionscenter. Det betyder, at DFIF er den næststørste på markedet indenfor motionscenter, sagde Peder Bisgaard, der sluttede af med en opfordring til foreningerne om, at bakke op om kampagnen "Arbejdspladsen Motionerer", der har givet firmaidrætten megen medieomtale.

- Arbejdspladsen motionerer skal nu for 3. år afvikles i ugerne 38, 39 og 40. Målet er 35.000 deltagere, og det skal nås med jeres hjælp og opbakning, sagde Peder Bisgaard.

Succeshistorier fra foreningerne

Sådan kan det gøres: Seks succeshistorier fra foreningerne.

Friluftssamarbejde i Aalborg



- Starten på Friluftprojekt Nord var Firmaidrætsfestivalen 2005, hvor der bl.a. blev etableret en svævebane og udbudt forskellige friluft aktiviteter i og omkring Nørresundby Idrætscenter, siger formanden for Aalborg Firmasport (AaFS), **Verner Sørensen**.

- Planen er, at tilbyde firmaer forskellige friluft aktiviteter i samarbejde med fire instruktører. AaFS står for bookingen og mødelokaler, og AaFS er gennem projektet med til at synliggøre sig. Vi håber selvfølgelig på, at firmaer der booker et friluft arrangement evt. kan blive medlemmer.

Elektronisk adgangskontrol i Sæby



- Vi havde svært ved at få økonomien i vores motionscenter til at hænge sammen. Derfor er vi nu startet med frivillige instruktører, og har indført et elektronisk system med adgangskontrol via sygesikringsbeviset, siger formanden for Sæby Firma Idræt, **Helle Friis Kristiansen**.

- Systemet er web-baseret. Vi har åbent fra 6 til 23, og har nu fire frivillige instruktører tilknyttet. Alle nye medlemmer skal introduceres for motionscentrets muligheder af en instruktør, og det betyder meget for motivationen.

Golf-succes i Horsens



- Det hele startede med, at der kom en forespørgsel på firmagolf. I Horsens ligger en privatejet 9 og 18 hullers pay and play golfbane. Et udvalg blev nedsat og herefter gik forhandlingerne i gang med ejeren af golfbanen, der sagtes kunne se en fordel ved en fast indtægt, siger **Poul Lassen**, Horsens Firma-Idræt.

- Et samarbejde blev indledt, indbydelser blev sendt ud, og alle pladser til de 18 hold blev udsolgt, og vi har flere, der gerne vil være med. Sådan blev golf en succes i Horsens.

Professionel PR-kampagne i Fredericia



- Vi har satset på, at en professionel PR-kampagne for et nyt spændende tilbud, Firma Team Challenge, skal sikre os synlighed blandt firmaerne, så vi også får tilgang til de traditionelle aktiviteter, siger formanden for Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, **Karl Gustav Sørensen**.

- Vi kontaktede bl.a. byens erhvervsråd, og derigenem har vi allerede fået mange nye kontakter, der vil høre mere om Firma Team Challenge og vore andre tilbud.

Motion på recept i Aalborg SeniorSport



- Aalborg SeniorSport følte som idrætsforening sig ansvarlig for at bidrage til folkesundheden, og da motion på recept kom på banen, fik vi tilladelse til at udbyde "motion på recept", siger sportschef **Kirstine Langagergaard**.

- Amtet krævede, at motionen blev forestået af en uddannet fysioterapeut og tilladelse blev udelukkende givet til motion af diabetes 2 patienter. Når træningsforløbet, dvs. recepten var brugt, var det nærliggende, at medlemmet blev i foreningen og fortsatte med at være aktivt medlem, og det er rent faktisk også sket i mange tilfælde.

Spinning i Grenaa



- For et par år siden synes vi, der skulle ske noget nyt, og vi besluttede at tage spinning på programmet, og vi fik uddannet en af vores aerobic-instruktører til spinning-instruktør, siger **Ib Tornbjerg** fra Grenaa Firmasport.

- Vi købte 15 cykler, lejede et lokale, satte en annonce i avisen og afholdt et åbent hus. Der kom ca. 80 interesserede, og vi har nu fået uddannet yderligere fire instruktører. Nu er der ugentlig ca. 90, der spinner under vejledning af fem instruktører.



Fremtidens firmaidræt - fællesskab eller individualitet?

Formandsforsker Carsten Beck skød formandsmødet i gang med et bud på fire mulige scenarier for fremtiden set i forhold til bl.a. foreningsarbejde og idræt. Firmaidræt har spurgt nogle af deltagerne på formandsmødet, hvordan de ser deres egen forening i forhold til de fire scenarier – både nu og i fremtiden.

Jens Lykke, Esbjerg Firmaidræt:

- Scenariet med fokus på sammenhold, fællesskab og den følelsesmæssige motivation for at motionere passer helt klart bedst til, hvor vi er i Esbjerg Firmaidræt lige nu. Det er arbejdspladsen og medlemmer, der er udgangspunkt for vores aktiviteter og det sociale samvær er en vigtig del af dét at dyrke idræt og motion hos os.

Og hvordan ser det så ud med fremtiden?

- Jamen, vi mærker da helt klart også, at individualismen vinder frem. Vi er opmærksomme på denne tendens og ser også på mulighe-

derne for de mere individuelle aktiviteter.

Anders Schultz, Grindsted Firma Idræt:

- Vi har meget fokus på det sociale samvær i alle de godt 20 aktiviteter, vi tilbyder. Så det er nok mest dét scenarium med fællesskab og sammenhold, der passer til vores forening.

Kan I bruge de fire fremtidsscenerier i jeres arbejde i foreningen fremover?

- Ja, det er fint at have nogle forskellige perspektiver. Vi kan se, at vores traditionelle idrætsgrene ikke har helt den samme tilslutning som tidligere, så vi vil da nok satse lidt mere på de individuelle motionsaktiviteter.

Preben Christensen, LFTU:

- Vores situation i LFTU ligner meget den i de to scenarier, der begge handler om fællesskabet. Vi satser på holdsporten og har mange af de traditionelle idrætter på programmet.

Hvordan ser I fremtiden i LFTU i forhold til scenarierne?

- Vi vil fortsætte, som vi plejer, hvor vi bl.a. starter to-tre nye aktiviteter op hvert år. På den måde følger vi med og får prøvet nogle nye ting af, så vi kan se, hvad der virker.

Sisse Wildt, Pandrup Firma & Familie Idræt:

- Vi har fravalgt en del holdsport, fordi der allerede findes andre lokale foreninger i området, som tilbyder det. Til gengæld har vi så taget nye og anderledes ting ind som f.eks. floorball, kidsdance, dykning og løb med fjernstyrede biler. Så vi ligger nok mere i retning af de indvidorierede scenarier end mange andre foreninger gør.

Kan I bruge de fire fremtidsscenerier i jeres arbejde i foreningen fremover?

- Det er helt sikkert en god øjenåbner, der får én til lige at stoppe op og reflektere over, om vi er gearret til de nye udfordringer. **|**

Scenarie A - Egen optimering

Individet og det funktionelle er i centrum. Arbejdet fylder meget, og den sparsomme fritid bruges på én selv. Man dyrker idræt ud fra et rationelt mål om at holde kroppen i form og være fysisk gearret til at skabe sig succes i livet.

Scenarie B – Fælles styrke

Fællesskabet og det funktionelle er i centrum. Interesefællesskaber og solidaritet er nøgleord, og målet er at skabe gode resultater i fælles flok. Man dyrker idræt, fordi det er sundt, og fordi man deler sin interesse med de andre deltagere.

Scenarie C – Sammenhold

Fællesskabet og det følelsesmæssige er i centrum. Fritiden, det nære og lokale har stor værdi. Man dyrker idræt for at være sammen med andre, hygge sig og have det sjovt.

Scenarie D – Selvrealisering

Individet og det følelsesmæssige er i centrum. Selvudfoldelse og personlige oplevelser er målet med det meste i livet. Man dyrker idræt for at udfordre og udvikle sig som person.

Sundhed ind på arbejdspladsen

Motion og sundhed skal tænkes ind på de danske arbejdspladser. Midlet skal være en frivillig sundhedscertificering efter svensk model.

De danske virksomheder har sat motion og sundhed på dagsordenen som aldrig før. I takt med den stigende interesse for medarbejdernes ve og vel, er der nu også skabt et behov for, at virksomhederne får et bevis på kvaliteten af alt det sunde.

Derfor melder Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) sig nu på banen med en sundhedscertificering efter svensk model. Idéen er, at danske virksomheder kan få et kvalitetsstempel, hvis de lever op til en række fastlagte krav, der tager udgangspunkt i motion og sundhed, og hvor elementer som kost, ryge- og alkoholpolitik, sundhedsforsikring og uddannelse indgår.

Frivilligt tilbud

- Motionen bliver den gennemgående faktor, men alle elementer er medvirkende til at skabe en sund virksomhed, siger Bo Isaksen, der er afdelingsleder for Motion på Arbejdspladsen i DFIF.

- En sundhedscertificering skal være et frivilligt tilbud til virksomhederne, der vil få tilbudt en bred faglig rådgivning om sundhedsfremme, og hvor man vil tage udgangspunkt i virksomhedens størrelse samt hvilken branche de tilhører.

- Og det er ikke kun de ansatte der får det bedre, også virksomhederne kan bruge en sundhedscertificering til få et positivt image, de kan bruge i personalepolitikken og i samarbejdet med andre virksomheder, understreger Bo Isaksen.

Styrker folkesundheden

Ideen til en sundhedscertificering stammer fra Sverige, hvor DFIF's søsterorganisation, Korpen, har arbejdet med en Hälso-diplomering siden 2001. I Sverige har man på fem år



Afdelingsleder Bo Isaksen fra Motion på Arbejdspladsen har sendt en ny bold i luften og foreslår en frivillig sundhedscertificering for danske virksomheder.

certificeret 600 virksomheder, og 1.000 er i gang med at blive det. 80 % af virksomhederne har noteret sig et fald i sygefraværet og en stigning i de ansattes velbefindende, viser de årlige analyser, som Korpen laver.

- En sundhedscertificering skal også være et attraktivt tilbud til virksomhederne. Det skal ikke være nemt at blive blåstemplet som en sund virksomhed. Der skal opfyldes en række krav, og virksomhederne skal være parate til at flytte sig og

hjælpe med til at styrke folkesundheden, understreger Bo Isaksen.

Sundhedscertificeringen skal administreres af DFIF, og forbundet har besluttet at afsætte en halv million kr. til at løbe projektet i gang. Næste skridt er at finde den politiske opbakning på Christiansborg, og DFIF har rettet henvendelse til Indenrigs- og Sundhedsministeriet med henblik på at få indført en national model for en sundhedscertificering. |

Fri tilmelding til DM-stævner

I Fri tilmelding til DM-stævnerne er en kendsgerning fra januar 2007. Fra den dato ligger det fast, at alle, der er medlem af en DFIF-forening frit kan tilmelde sig de DM-stævner, DFIF tilbyder. Det er dog stadigvæk den lokale DFIF-forening, som skal godkende deltagelsen.

Idræts- & Motionsudvalget har arbejdet meget med udformningen af fremtidens DM-stævner, som vi forventer, bliver en ny oplevelse for deltagerne.

Ved de DM-stævner som er blevet afholdt i marts og april måned 2006, er en del deltagere og ledere blevet interviewet i den forbindelse. Svarene er meget afhængige af, om det er en leder eller en udøver, som udtaler sig og i hvilken idræt, der blev spurgt ind til.

Positiv modtagelse

Man kan – i grove træk – godt tildele sig at konkludere, at rigtig mange deltagere har modtaget ny-skabelsen meget positivt. I flere idrætsgrene ser man frem til, at der kommer flere deltagere, dels for at løfte det sportslige niveau og for også at møde nye konkurrenter, og ikke mindst fordi det øger samværet og helhedsoplevelsen.

Nogle idrætter er mere skeptiske, men går man dem lidt efter i sømmene, er det også dem, som de senere år har haft fri tilmelding og derfor ikke ser de store ændringer.

Idræts- & Motionsudvalget afventer også med spænding resultaterne af online evalueringerne fra deltagerne på de nylig afholdte DM-stævner.

Status på kvalifikation og fri tilmelding 2006

1. Beachvolley, gokart og golf har længe haft fri tilmelding, da det har været svært at afvikle kvalifikationsstævner, fordi det er begrænset, hvor mange foreninger der i de enkelte kredse har tilbud om disse idrætter. I de idrætter hvor amtskredsene ikke har afholdt kvalifikation, har der i princippet været fri tilmelding.
2. For resten af idrætterne har der været fri tilmelding for så vidt, at de har deltaget i et kvalifikationsstævne. Alt i alt har det betydet, at der ikke var lige vilkår for alle deltagerne. I nogle amtskredse skulle man igennem et kvalifikationsstævne og i andre skulle man ikke.



DM-stævnet i bordtennis er tæt på nedlæggelse. En ny og intensiv markedsføring skal være med til at vende udviklingen. Arkivfoto. Johnny Wichmann.

Alle medlemmer af DFIF's foreninger kan deltage i fremtidens DM-stævner. Intensiv markedsføring og fælles indsats er de nøgleord, der skal få DM-stævnerne til at vokse.

3. I andre idrætter samt i enkelte kredse har der kun været adgang for et antal af vindere pr. kreds i hver række.

Nu har alle medlemmerne samme vilkår. Alle kan tilmelde sig til DM-stævnerne, og det er Idræts- & Motionsudvalgets forventning, at der kommer flere deltagere til fremtidens DM-stævner.

Med flere deltagere stiger også kvaliteten af stævnet. Der er bedre mulighed for at lave drop-in aktiviteter for deltagerne, familien eller lokalbefolkningen. Den arrangerende forening har bedre mulighed for at skabe synlighed og opmærksomhed i lokalområdet.

DM-stævnerne skal markedsføres

Vi ved godt, at intet kommer af sig selv, så intensiv markedsføring og fælles indsats er de nøgleord, der skal få DM-stævnerne til at vokse. DM-stævnerne skal naturligvis intensivt markedsføres fra efteråret 2006, i år 2007 og fremefter. Vi har oplevet ved dette års DM-stævner, at indbydelserne ikke er nået frem til medlemmerne, men er blevet hængende i enkelte foreninger. Det er naturligvis beklageligt. På den måde kommer der ingen deltagere til stævnerne. For at hjælpe foreningerne med at videresende disse indbydelser, kunne foreningen være mere åben med sine medlemsadresser, så forbundet i samarbejde med foreningerne kan markedsføre sig direkte til medlemmerne. Det er afgørende for stævnerne og deltagerantallet, at vi når så langt ud som muligt. Vi forstår godt, at foreningen kan føle, at de mister overblik, men tilmeldingen tilgår også for-



- Forbundets DM-stævner skal markedsføres bedre overfor foreningernes medlemmer. En fælles indsats og intensiv markedsføring er nøgleordene, siger formanden for Idræts- & Motionsudvalget, Axel Petersen. Arkivfoto. John Thrane.

eningen og det er kun foreningen, der kan godkende en tilmelding.

Petanque og bordtennis er idrætter, der er tæt på spærregrensen for nedlæggelse. Med en mere aggressiv markedsføring, hvor "rette information går til rette person på rette tid", tror vi på, at det kan forhindres. Der vil inden sommeren 2006 og i tæt samarbejde med forbundets kommunikationskonsulent blive udarbejdet en omfattende markedsføringsplan.

Mange muligheder for markedsføring

Idræts- & Motionsudvalget ser flere muligheder i den sammenhæng:

1. I fremtiden får forbundet nye muligheder for at nå helt ud til medlemmerne. På formandsmødet i april, blev der introduceret et

nyt hjemmesideprodukt (CMS-system). En mindre del af foreningens website forside administreres af forbundet, hvilket betyder, at forbundet kan uploade indbydelserne til DM-stævnerne på de af foreningernes hjemmesider, som tilkøber dette produkt. Er foreningens hjemmeside interessant og meget besøgt af sine medlemmer, er det en oplagt mulighed for at komme ud til nye målgrupper for DM-stævnerne.

2. En anden mulighed er, at medlemmerne tilbydes at tilmelde sig en nyhedsdatabase og ad den vej kan få en mail med informationer om præcist den idræt, de måtte ønske.
3. Foreningen bør i samarbejde med forbundet markedsføre sig direkte til medlemmerne – også ved hjælp af foreningernes medlemsadresser. Det er afgørende for DM-stævnerne og deltagerantallet, at vi når så langt ud som muligt.
4. Alle idrætsansvarlige bør elektronisk og i god tid kontakte deres netværk rundt om i landet for at bede dem sprede budskaberne inden for de enkelte idrætter. Forbundskontoret kan i den forbindelse udarbejde en mailskabelon.
5. Telemarketing til udvalgte virksomheder, hvor man forsøger at sælge hele DM-pakken.
6. Direct mail til tidligere års kontaktpersoner.

Har I idéer til hvordan vi kan markedsføre os bedre, så er I meget velkomne til at rette henvendelse til formanden for Idræts- & Motionsudvalget, Axel Petersen for en nærmere dialog. Alle gode idéer vil blive forfulgt. ■

Motionstræf for seniorer

DFIF samlede 650 seniorer til motionstræf fyldt med aktiviteter, motion og socialt samvær den 9.-11. maj.



Edith Keppe, Esther Havgaard og Anne Lise Jørgensen fra Aktiv Fritid Maribo hyggede sig med et spil petanque i sommervarmen inden eftermiddagens udflugt til Røgegård.

Solen skinnede fra en skyfri himmel, og de korte piratbukser og t-shirts i alle regnbuens farver blev flittigt luftet, da DFIF samlede 650 seniorer til tre dage med motion og samvær til FMI-træf. Det 15. år i træk at træffet bliver afholdt, og langt de fleste af deltagerne havde også deltaget i motions-træffet før.

Således også de tre friske damer fra Aktiv Fritid Maribo, Edith, Esther og Anne Lise, der fik sig et spil petanque i formiddagsolen.

- Jamen, vi er da med fordi det er sjovt og fordi vi kan lide det, siger de tre damer som med én stemme, og ligner nogle, der ikke har tænkt sig at gå glip af noget. De ankom allerede mandag eftermiddag sammen med 33 andre seniorer fra Aktiv Fritid Maribo, og har haft god tid til at prøve en masse aktiviteter ved træffet.

- Vi nyder sommervejret, og så har vi prøvet linedance, gymnastik og vandgymnastik, og så har vi

også været på sightseeing og på udflugterne. Det ligger jo et skønt sted, og selvom vi har været her før, er der masser at se. I eftermiddag skal vi til Røgegård, og i aften er der jo til aftenfesten med musik og dans.

10 timer med aktiviteter

Deltagerne på motionstræffet fik nogle særdeles aktive dage, og blev præsenteret for et stort og alsidigt aktivitetsudbud, med tilbud om ikke færre end 23 idrætsgrene og

aktiviteter der strakte sig over 10 timer. Aktiviteter foregik både udendørs og indendørs, og deltagerne fik mulighed for at prøve kræfter med bl.a. badminton, pool, yoga, linedance, havkajak, petanque, vandgymnastik, ridning, bowling og bueskydning.

Ud over motionsaktiviteterne på og omkring DanParcs Løgstør var der også udflugter rundt i området, hvor deltagerne kunne komme på vandretur på Livø eller gå stavgang langs Frederik VII's kanal i Løgstør, og som et helt nyt tilbud var der også såkaldte farmergames, hvor det som navnet siger, bl.a. handlede om hestekokast, trillebørser og ringridning. Efter de to dage med motion og aktiviteter sluttede motionstræffet af med fest onsdag aften.

Den nye arbejdsgruppe der skal arbejde med den videre udvikling af Idræt om Dagen i DFIF, var også samlet til FMI-træffet. Arbejdsgruppen består af Jørgen Pilegaard, Flemming Mortensen, Lars Damgaard, Grethe Juhler og Kirstine Langagergaard. De var godt tilfredse med forløbet af de tre dage i Løgstør, og afventer nu resultatet af de 314 spørgeskemaer som deltagerne returnerede. De kan dog allerede nu love, at der bliver et træf også i 2007. Hvor og hvornår vides endnu ikke.



Den nye Idræt om Dagen arbejdsgruppe i DFIF var samlet til træffet. Fv. er det Lars Damgaard, Jørgen Pilegaard, Kirstine Langagergaard, Flemming Mortensen og Grethe Juhler.

”Forårsrullerne” triller igen

Sunde medarbejdere er et godt aktiv, og derfor bakker KMD op om alle motionsaktiviteter på arbejdspladsen.



”Forårsrullerne” er klar med cyklerne igen. Her repræsenteret af (fv) Flemming Jensen, holdkaptajn Elisabeth Grøndahl Nielsen, Carsten Thomsen, Susanne Lorentzen og Henrik Hansen, der for 8. gang er klar til at træde i pedalerne i ”Vi cykler til arbejde”.

— Jamen, vi regner med at nå omkring 2.300 km. Det plejer vi at køre hvert år, siger holdkaptajn Elisabeth Grøndahl Nielsen, der står for cykelholdet ”Forårsrullerne” fra KMD i Odense.

— Navnet på holdet stammer fra året, hvor hovedpræmien i ”Vi cykler til arbejde” var en rejse til Kina. En kvik deltager på holdet fandt på navnet, fortæller Elisabeth, der har været holdkaptajn for de 14 kolleger på holdet siden 1999.

I dag er der stort set de samme deltagere på holdet som ved starten. Også selvom holdet nu er spredt for alle vinde i det store domicil på Niels Bohrs Allé.

— I dag foregår kontakten via e-mail, hvor deltagerne hver dag melder ind med dagens cykeltal. Der er stor forskel på hvor langt de cykler. Vi er et par stykker der kun har mellem en og to km på arbejde, men vi har også et par stykker, Anne Mette Jensen og Erik Silkjær,

der cykler 18 km hver dag, siger Elisabeth, der også er bruger af de mange motionstilbud som KMD i Odense tilbyder medarbejderne. Hun indrømmer dog, at motionsrummet ikke har været brugt så flittigt i år.

— Det gør det jo ikke mindre nødvendigt at komme i gang med cykelturene frem og tilbage på arbejde.

Fokus på motion og sundhed

KMD stiller med ikke mindre end 13 hold og 194 deltagere i årets udgave af ”Vi cykler til arbejde”. Det skyldes ikke mindst, at ledelsen bakker op om medarbejdernes deltagelse i motion på arbejdspladsen. Et forhold der også var medvirkende til, at KMD i 2004 blev valgt til Fyns Bedste Arbejdsplads.

— Vi mener, at det er et godt aktiv for KMD, at vores medarbejdere er sunde og i god form, siger Erling

Dydensborg, der er chef for næsten 500 medarbejdere i KMD’s afdeling i Odense.

I KMD’s kantine serveres der også sund mad, og medarbejdere kan bruge KMD’s motionsrum, når de har lyst. KMD’s sportsklub deltager også i FKS-Odense’s turneringstilbud. I forbindelse med en ny kontorfløj er der også blevet plads til et nyt motionslokale, der har givet plads til et tilbud med spinning, hvor KMD’s egne instruktører står for timerne.

— Vi mener, at hvis du er i god form giver det også positiv afsmitning på arbejdet, og når du dyrker motion sammen med kollegerne, er det med til at styrke sammenholdet på arbejdspladsen. Derfor deltager vi også i DFIF’s kampagne ”Arbejdspladsen motionerer”, og vi stiller hvert år med et stort hold til Eventyrløbet i Odense, siger Erling Dydensborg. ■



KMD blev valgt til Fyns Bedste Arbejdsplads i 2004.



Hurtige greens i Svendborg

DM-stævnet i golf - Stableford samlede 80 deltagere på Svendborg Golf Klubs baner.

Familien Argir fra Danske Jernbaners Fritidsforbund deltog i intro-weekenden, der blev afviklet sammen med DM-stævnet.

Det var ikke alle 80 deltagere i DFIF's DM-stævne i golf - Stableford, der var helt tilfredse med deres præstation efter lørdagens 18 huller på Svendborg Golf Klubs bane den 6. maj.

- Vi er i hvert fald ikke inden i præmierækkerne, sagde bold 8, der bestod af Daniel Persson, Troels Majlandt, Torben F. Thorsen og Mogens Godsk, da det sidste putt var sænket ved hul 18.

- Det er godt nok tidligt på sæsonen, og det er nogle rigtig hurtige greens med mange kurver, sagde Daniel Persson, der med handicap 12 stillede op i A-rækken, og måtte nøjes med beskedne 17 point.

A-rækken blev vundet af Christian Haldan, fra Svendborg Firma Sport, der udnyttede fordelene af hjemmebane til at lave 34 point. Christian gentog succesen ved at vinde parturneringen i mix-rækken om søndagen sammen med Hanne Jørgensen med 61 point. Herrerækken blev vundet af Poul Bruun og

Torben F. Thorsen fra FKBU med 59 point.

Tilfredse deltagere

Ellers var der stor tilfredshed med arrangementet og ikke mindst Svendborg Golf Klubs flotte baneanlæg. Danske Jernbaners Fritidsforbund (DJF) stillede med ikke færre end 12 deltagere, og Finn W. Christensen og Skjold Vinther Blach fra DJF, Slagelse, glædede sig over muligheden for at spille på en ny bane.

- Vi er helt grønne. Vi startede sidste år, og det er rigtig spændende at komme ud og spille en turnering på en ny bane. Den er meget varieret og har mange udfordringer med skov og søer. Vi har lavet hhv. 30 og 25 point, og det er lidt under det vi spiller til, siger de to lokoførere, der ser frem til DJF's mesterskaber, der skal spilles til efteråret den 16. september.

Kvalificeret undervisning

Familien Argir, Gudmund og Alice

samt Carsten og Marianne fra DJF, havde booked sig ind på en intro-weekend i forbindelse med DM-stævnet i golf.

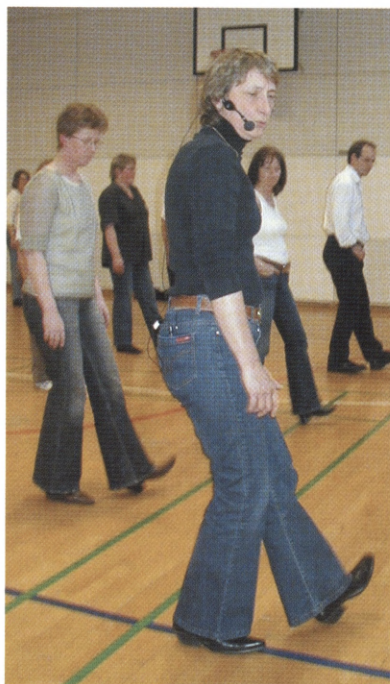
- Det er alle tiders måde at lære en ny idrætsgren på, siger de to ægtepar samstemmende, og understreger, at det også handler om at have en hyggelig friweekend. Det er hhv. anden og tredje gang, at de deltager i en introduktionsweekend i golf, og Gudmund og Alice overvejer nu stærkt at melde sig ind i en golfklub, så de kan deltage for DJF i næste års DM-stævne.

- Vi har virkelig lært en masse om teknik, og vi har fået en masse ud af det. Det er virkelig kvalificeret undervisning, vi har fået. Samtidig har vi jo fået mulighed for at spille på Svendborg Golf Klubs 9 hullers bane.

De 10 deltagere på intro-weekenden fik to gange tre timers undervisning af den assisterende landstræner Frederik Johnsson og Jan Frej fra Svendborg Golf Klub, og der blev spillet to runder på 9 hullers banen. |

Linedance i firmaidrætten

Linedance er på kort tid blevet en succes i flere af DFIF's foreninger. DFIF er nu klar med nye kursustilbud i linedance.



Linedance er på kort tid blevet en meget populær danseform, og DFIF er nu klar med kurser i linedance.

Masser af glæde, motion og skønne rytmer følger i kølvandet af linedance, en ny danseform, der især danses i USA, Australien, England og Canada. Denne nye danseform er på kort tid blevet en populær aktivitet i Danmark. Musikken spænder fra populær musik med Britney Spears og andre til den nye rytmiske country musik, og f.eks. har Tamra Rosanes lige udgivet en ny linedance CD.

Linedance er for alle og er en god form for motion. Det karakteristiske ved dansen er, at man normalt ikke danser med en partner, men danser alene på linje eller i andre formationer. Der findes dog også pardanse og cirkeldanse, og de trin, der bruges er også anderle-

des end i traditionel dans. Påklædningen kan være cowboyklædning eller almindeligt tøj, men fælles for alle linedanserne er, at de bliver i godt humør af dansen, musikken og fællesskabet.

Succes i Frederiksværk

En af de foreninger under DFIF, der de seneste par år har haft stor succes med linedance, er Firmaidræt Frederiksværk.

- Vi fik et nyt klubhus og i oktober 2004 startede vi linedance i vores nye dansesal, fortæller Pelle Dresler fra Firmaidræt Frederiksværk, der også har hjulpet med til at starte linedance op i Hillerød Firmsport.

- Et af vore medlemmer, Tove Packert, var bidt af en gal linedancer. En annonce i lokalavisen gav det resultat, at 65-70 personer mødte op første gang, så vi måtte dele dem op i to hold. Da vi startede sæsonen 2005/06 havde vi 55 øvede medlemmer, og måtte flytte til den lokale skole, og i vores dansesal startede vi så et begynderhold på 40 nye medlemmer. Vintersæsonen er nu slut, og vi kan notere en tilgang på 85-90 nye medlemmer på to år, siger Pelle Dresler, og tilføjer, at man også har sommerdans på programmet og med to hold, der danser to gange om ugen.

- Vi har nu to meget rutinerede instruktører og to-tre nye på vej. Vores dansere deltager ofte i træf og baller over hele landet, og vi arrangerer også selv baller. Alle er velkomne, og der startes med fællesspisning og hygge, og derefter

danses der til de livsgivende rytmer. Man er altid glad efter en danseaften.

Linedance Festival på Vestfyn

I Vestfyns Firmaidræt har man gode erfaringer med linedance. De har de seneste par år afviklet en Linedance Festival med ca. 300 deltagere.

- Den nye aktivitet har betydet en aktivitetsfremgang, og det har givet en masse forskellige kontakter i linedance-kredse, fortæller Axel Reinholdt fra Vestfyns Firmaidræt, der gerne vil invitere alle interesserede til Vestfyn.

- I forbindelse med Linedance Festivalen den 9.-10. sept. er der opvisning i byen og en masse inspiration til deltagerne, og vi har været med til at starte to linedance-klubber op i Assens. Prisen er kun 100 kr., som omfatter deltagelse i en workshop og aftenfest.

Af hensyn til spisning er tilmelding nødvendig og foretages snarest muligt til Axel Reinholdt, Vestfyns Firmaidræt. Mail vestfyn@dfif.dk

FAKTA

Kurser i linedance

Læs mere om linedancekurser i DFIF's kursusoversigt for 2006/2007, som er indhæftet i dette nummer af Firmaidræt.



Motion og ny livsstil på menuen

IDRÆT PÅ TVÆRS i Køge kommune skal højne folkesundheden og livsglæden blandt kommunens borgere.

Det er en almindelig mandag eftermiddag i Kultur- og Aktivitetshuset i boligområdet Hastrupparken i Køge. Almindeligheden forsvinder dog som dug fra den stadig vinterkolde sol, når man træder ind i Kultur- og Aktivitetshuset store sal. I salen rammer øjnene en snes ihærdige lokale beboere, der er i gang med at motionere på livet løs. Smilene er store til trods for anstrengelserne, der skaber svedperler på panden og let rødlig kulør i hovedet. Man er slet ikke i tvivl om, at deltagerne nyder at være til stede og få muligheden for at bruge deres krop aktivt.

FAKTA

IDRÆT PÅ TVÆRS i Køge

Køge Kommune har de seneste to år arbejdet med at formulere en ny idrætspolitik, der skal sætte motion, livsstil og aktivitet på dagsordenen for samtlige 55.000 borgere i kommunen. Et pilotprojekt med oprettelsen af en livsstilsklub i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Køge Boligselskab og Køge Firma Bold i et socialt boligområde danner grundlaget for en fremtidig satsning på motionsområdet i Køge Kommune.

Idræt på tværs

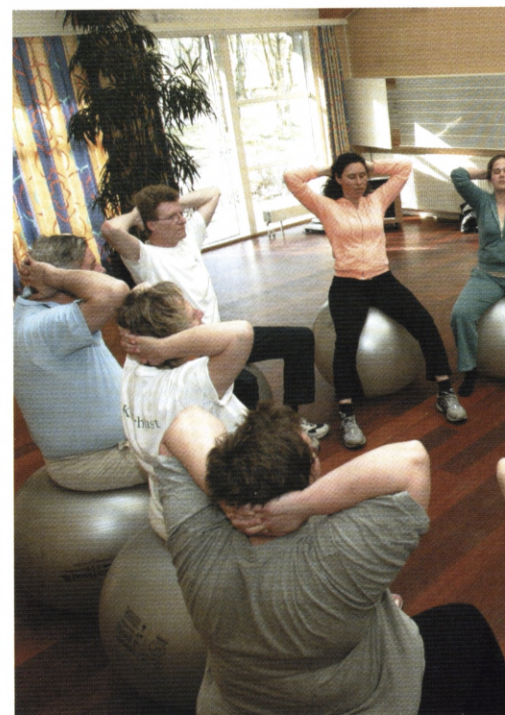
De 16 beboere er medlem af den nye livsstilsklub, som Køge Kommune har oprettet i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), boligforeningen og Køge Firma Bold (KFB). De var for blot få måneder siden mere eller mindre inaktive, hvilket har givet nogle tydelige resultater på sidebenene i form af nogle ekstra og overflødige kilo. For nogen har inaktiviteten været ensbetydende med fysiske problemer og mindre selvværd.

Borgere med fysiske og sundhedsmæssige problemer er et af de vigtigste fokusområder i den del af Køge Kommunes nye idrætspolitik, som hedder IDRÆT PÅ TVÆRS. Den overordnede målsætning på dette område er, at Køge Kommune ønsker at gøre idræt til en naturlig del af alle borgeres hverdag.

Idrætten skal i fremtiden anvendes som et konstruktivt og forebyggende instrument, når det gælder om at højne folkesundheden og livsglæden blandt kommunens borgere.

Ud i alle hjørner

Hvis Køge Kommunes målsætninger om at højne den generelle aktivitet blandt kommunens borgere skal realiseres, er det imidlertid nødvendigt, at der indgås partnerskaber med organisationer og foreninger, som besidder specielle kompetencer. Kun derigennem kan man sikre, at motions- og idrætsaktiviteter kommer ud til alle hjørner af Køge Kommune. På motionsområdet har Køge Kommune fulgt DFIF's arbejde med livsstilsklubber generelt og



KFB's egen livsstilsklub specifikt, fordi konceptet omkring livsstilsklubber vurderes til at være det helt rigtige, hvis flere borgere skal hives op fra sofaen og ud i idrætshallerne.

Lokalt samarbejde

I første omgang har Køge Kommune indgået et partnerskab med DFIF, boligforeningen og Køge Firma Bold, hvor Køge Kommune betaler lønnen til instruktøren. Boligforeningen stiller lokaler gratis til rådighed. DFIF leverer konsulentytelser og projektudvikling, mens KFB står for den praktiske afvikling.

Og netop det brede partnerskab er essentielt, hvis Køge Kommunes

i Køge



Det står motion, samvær og kostvejledning på programmet, når en snes lokale beboere i Hastrupparken i Køge mødes hver mandag i Kultur- og Aktivitetshuset.

ambition om, at der i fremtiden skal være et tilbud om livsstilsklubber til inaktive voksne i alle hjørner af kommunen skal blive til virkelighed. Foreløbigt koncentrerer Køge Kommune sig om at skabe erfaringer med projektet i Hastrupparken. Men dømt ud fra deltagernes engagement og store vilje en almindelig mandag eftermiddag, er det kun et spørgsmål om tid før, at der i samarbejde med DFIF og KFB eksisterer et generelt kommunalt tilbud om motion, kostvejledning og aktivitet i hele Køge Kommune. ■

DM-arrangører søges

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

■ Deltagerne er klar, og har du rammerne? Så tag udfordringen op og vær med til at give de mange firmasportsfolk en uforglemmelig oplevelse. DM-stævnerne er i fremgang – takket være engagerede arrangører – og din forening kan blive den næste i rækken!

DFIF efterlyser DM-arrangører i 2008 til følgende DM-stævner:

- Badminton, hold (sommer)
- Beachvolley, hold ude (sommer)
- Billard, hold (vinter)
- Billard, individuel (sommer)
- Bowling, individuelt og hold (vinter)
- Dart, hold (sommer)
- Gokart, hold (sommer)
- Golf, Stableford (vinter)
- Petanque, double og triple (sommer)
- Petanque, single (vinter)
- Pistol, 25 m (sommer)
- Riffel, 50 m (sommer)
- Volleyball, hold inde (sommer)

Idræt & Motionsudvalget opfordrer foreningerne til også at ansøge om afvikling af flere DM-stævner samtidig.

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








Ansøgningsfristen er snarest mulig. Kontakt Idræts- & Motionsafdelingen på DFIF's forbundskontor i Nyborg, tlf. 65 31 65 60, eller send en mail til nete@dfif.dk ■



Er du klar til at tage udfordringen op og give en masse firmasportsfolk en sjov oplevelse – så bliv DM-arrangør 2008.

ÅBNE STÆVNER 2006

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2006

| IDRÆTSGREN | DATO | FORENING | KONTAKTPERSON | TELEFON | SIDSTE TILMELD. | E.MAIL/HJEMMESIDE |
|---|------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------|
|  BADMINTON Glade dage | 18-19/11-06 | Fredericia | Karen Sørensen | 75920781 | 01/10-06 | www.fffif.dk |
|  BOWLING Glade dage | 18-19/11-06 | Fredericia | Frank Jensen | 75957361 | 01/10-06 | www.fffif.dk |
|  INDEFODBOLD Glade dage | 18-19/11-06 | Fredericia | Ib Østergaard | 40195876 | 01/10-06 | www.fffif.dk |
|  UDEFOBOLD Hannerupstævnet | 13/8-06 | Fredericia | Ib Østergaard | 40195876 | 01/08-06 | www.fffif.dk |
|  HÅNDBOLD Glade dage | 18-19/11-06 | Fredericia | Karl G. Sørensen | 75920525 | 01/10-06 | www.fffif.dk |
|  KEGLER Glade dage | 18-19/11-06 | Fredericia | Lone Pedersen | 40864240 | 01/10-06 | www.fffif.dk |
| KROLF Krolf Åben | 17-18/6-06 | Fredericia | Carlo Petersen | 75912385 | 1/6-06 | www.fffif.dk |
| Åben Krolf | 12-13/8-06 | Fredericia | Carlo Petersen | 75912385 | 1/8-06 | www.fffif.dk |
|  MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M. Vestkystløbet | 11/6-06 | Esbjerg | | | | |
| Voer Herred rundt | 13/8-06 | Horsens | Bente Johansen | 6086 2743 | | bowling@hofi.dk |
| 30. Julemærkemarch | 3/12-06 | Hele landet | Ingolf Romlund | 8627 6545 | | www.julemaerkemarchen.dk |
|  PETANQUE Fredericia Åben | 12-13/8-06 | Fredericia | Poul Erik Andersen | 75927639 | 1/8-06 | www.fffif.dk |
|  NATURGOLF DM i Naturgolf | 17-18/6-06 | Fredericia | Carlo Petersen | 75912385 | 1/6-06 | www.fffif.dk |
| Åben Naturgolf | 12-13/8-06 | Fredericia | Carlo Petersen | 75912385 | 1/8-06 | www.fffif.dk |
|  SKYDNING Riffel 50 m. Glade dage | 17/6-06 18-19/11-06 | Odense Fredericia | Leif Sørensen Erik Vang | 66176320 75927269 | 31/5-06 1/10-06 | www.fks-odense.dk www.fffif.dk |
|  VOLLEYBALL Glade dage | 18-19/11-06 | Fredericia | Karl G. Sørensen | 75920525 | 01/10-06 | www.fffif.dk |

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

MOLASA

- Motion Og Livsstil på Arbejdet

Nyt projekt sætter fokus på arbejdspladserne i indsatsen mod livsstilsbetingede sygdomme i Storstrøms Amt.

Det er ikke kun navnet MOLASA, der er nyt og anderledes - også indholdet er en nyskabelse på området for sundhedsfremme, når DFIF starter et nyt livsstilsprojekt op med støtte fra Storstrøms Amts Folkesundhedscenter på fire arbejdspladser i amtet. De fire arbejdspladser er sygehusene i henholdsvis Næstved og Nykøbing F., Danisco Sugar a/s i Nykøbing og Sjællandske Medier i Næstved.

Livsstilsprojektet kaldes MOLASA - Motions Og Livsstilsprojekt i Storstrøms Amt, og projektet har tilknyttet Susanne Skaaning, som er klinisk diætist. I løbet af 14 uger vil over 100 ansatte få lavet et personligt sundhedstjek og en diætist skal afdække, hvilke områder hver enkelt deltager kan gøre noget ved. Formålet er at skabe en kobling mellem arbejds- og foreningslivet, der kan hjælpe med til, at folk nemmere fastholder en sund og mere aktiv livsstil.

Behov for motions- og kosttilbud

Tirsdag den 25. april var der opstartsmøde på Næstved Sygehus, hvor 27 kolleger havde meldt sig til livsstilsprojektet. Motionskonsulent Rikke Line Walter Jensen fra DFIF holdt et inspirerende oplæg om, hvordan motion kan blive en del af hverdagen. Undersøgelser viser, at ca. 16 % af den danske befolkning er fysisk inaktive. Det betyder større risiko for helbredsproblemer. I dag har 40 % af alle voksne danskere et BMI på over 25, hvilket i fremtiden vil give store udgifter i det danske sundhedsvæsen.

Sundhedschef Jane Hermansen fra Næstved Sygehus er begejstret for initiativet.

Tilbuddet om livsstilsprojektet fra DFIF kom på et rigtig godt tidspunkt. Det var lige det, som vi manglede. Som rygestopkonsulent oplever jeg ofte, at folk ikke vil holde op med at ryge, fordi de frygter at tage på. Flere spørger til netop motions- og kosttilbud, så derfor opfylder livsstilsprojektet et behov hos personalet, siger Jane Hermansen.

Fastholde de gode vaner

Sygeplejerske Sussie Jensen var ikke i tvivl, da hun så tilbuddet om vejledning i motion og sund kost.

Det er svært at komme i gang med at motionere alene, så derfor var jeg ikke i tvivl om, at jeg ville være med i projektet. Der er mange undskyldninger for ikke at motionere, men min første tanke var "Yes, det vil jeg være med i"!

Vægtmæssigt ved jeg godt, hvad det er, jeg gør galt til dagligt. Jeg håber, at det her kan være med til at motivere mig, så jeg kan holde fast i de gode vaner. Som så mange andre har jeg prøvet flere metoder til at tabe mig, og fagligt mangler jeg ikke viden. I øvrigt bevæger jeg mig meget på jobbet hver dag, så lidt mere motion og lidt færre dårlige vaner, vil være en god hjælp til mig, siger Sussie Jensen.

I Næstved Firma Sport har man valgt, at deltagerne i projektet på Næstved Sygehus og Sjællandske Medier gratis kan deltage i Livsstilsklubbens aktiviteter i den periode, hvor de er med i projektet. Det er

således et ekstra tilbud, om både motion, vejning og en god faglig snak om kost og motion.



- Jeg var ikke i tvivl, da jeg så tilbuddet om vejledning i motion og sund kost, siger sygeplejerske Sussie Jensen, der får tjekket vægten. Tv. motionskonsulent Rikke Line Walter Jensen, DFIF.

Det skrev Dansk Firmaidræt 1973

Forsiden af Dansk Firmaidræt maj 1973.



Tåsinge-Hallen rejst på 121 dage

Det var forståeligt, at både Svendborg Firma Sports ledere og mændene bag den fysiske opførelse af Tåsinge-Hallen var stolte, da indvielsen fandt sted lørdag den 2. december. Hallen var rejst på rekordtid, idet der var brugt 121 arbejdsdage fra første spadestik til indvielsen, og så var man endda kommet 8 dage bagud med tidsplanen. Indvielsen foregik i selve hallen, hvor byggeudvalgets formand, DFIF's konsulent, Ejgon Bertelsen, bød velkommen. Byggeriet indeholder også kontorer til Svendborg Firma Sport og Dansk Firmaidræts Forbunds ledelse.

Odense-stævnet i badminton

Til det store åbne badmintonstævne i Odense var der tilmeldt 118 singler og 105 doublepar fra 41 forskellige klubber landet over. Det blev den helt store succes, og mange af de 207 kampe, der blev afviklet i weekenden den 28.-29. november 1972, gik over tre sæt. Arrangørerne havde let ved at styre de mange kampe, da alle spillere mødte med den sportsånd, som skal til, for at alt kan forløbe godt ved et så stort badmintonstævne.

Fællesmøde om sammenlægning af DDSG&I – DDGU og DFIF

Igennem et par år har der været talt om sammenlægning af DDSG&I – DDGU og DFIF. Med baggrund i disse samtaler blev der holdt en såkaldt "høring" på Unge Hjemsskole i Skåde den 13. januar med deltagelse af op imod 200 ledere fra de tre organisationer. Deltagerne blev delt op i 19 grupper. Efter de mange grupperapporter må det vist siges, at en sammenslutning ikke var så

udtalt i firmaidrætskredse. Ganske vist var der mange, der ud fra devisen "hellere et godt samarbejde end en dårlig sammenslutning" gik ind for, at en sammenslutning måtte vente, til tiden var mere moden.

Ingen stigning i tipstilskuddet

DFIF må se i øjnene, at der ikke sker nogen forhøjelse af tipstilskuddet i år. Forbundet har søgt indenrigsministeriet om et tilskud på 600.000 kr., men det må forudses, at tilskuddet ikke kommer til at overstige sidste års beløb på 465.000 kr. Tendensen har været klar længe, idet Dansk Tipstjeneste A/S har måttet konstatere et faldende overskud til trods for en stigende omsætning.

Ægtefællerne kan deltage på firmaholdene i Vejen

Vejen og Omegns Firmsport åbnede på repræsentantskabsmødet i marts måned for deltagelse af ægtefæller. Herefter vil ægtefællerne kunne deltage på firmaholdene på betingelse af, at de ikke selv er ansat i firmaer, der har hold med i Vejen og Omegns Firmsports turneringer. Vejen er dermed den første sammenslutning, der har taget konsekvensen af den konklusion, som man nåede frem til på idé-debatten i Skåde i efteråret 1972.

Tre sammenslutninger af en anden karakter

Blandt de 49 sammenslutninger er tre af en anden karakter end de øvrige. Det er Postens Idrætsforbund, Danske Jernbaners Idræts- og Fritids Forbund samt Dansk Kødindustri- og Slagteriforbund, som alle opretholdt deres tidligere erhvervede status ved lovændringen i 1969. Når dette fremhæves, skyldes det, at man dengang var inde på, at sammenslutning

ger med tilsvarende formål ikke lænere skulle kunne optages i DFIF. Indstillingen var, at landsdækkende sammenslutningers virke gav forbundet både organisationsmæssige og økonomiske problemer, som næstmest kunne løses ved at nægte sådanne sammenslutninger optagelse.

Mere end fem gange rundt om jorden

Det var i sandhed imponerende tal, der indløb fra Viborg, da den lokale motionskampagne sluttede med udgangen af maj måned i år. På den ene måned, kampagnen varede, nåede deltagerantallet i Viborg op på 44.395, og det vil sige, at der er gået, løbet, cyklet, svømmet eller roet mere end 210.000 km, hvilket svarer til mere end fem gange rundt om jorden ved ækvator.

Medlemstallet stiger

De modtagne indberetningsskemaer viser en stigning i medlemstallet for 1973 i forhold til året før. Der er registreret 2.925 klubber og 141.759 medlemmer.

Køge byfest med 100.000 kr. i overskud

Atter en gang kan Køge Firma Bolds (KFB) ledelse trække vejret lettet efter et byfestarrangement. I weekenden den 27.-29. juli afvikledes byfesten for 4. år i træk med samme fine resultat som de øvrige år. Det endelige regnskab er endnu ikke gjort op, men det ventes, at KFB kan sætte omkring 100.000 kr. ind i halfonden, og det må siges at være et imponerende resultat. Omsætningen i de tre dage, byfesten var i gang, løb op på omkring 750.000 kr., og med det før nævnte overskud er KFB's halfond nu oppe på ca. 1/2 million kr.



Landet rundt

Hjørring.

Klar til Tour de Pedal

I Maj måned er for mange mennesker identisk med den landsdækkende motionscykelkampagne Tour de Pedal. I det nordjyske er Hjørring Firma Sport igen klar i pedalerne. Det var de første gang i 1984, og siden starten for 22 år siden er det blevet til 54.000 cykelture i det nordjyske, fortæller Per Møller Jensen, der er formand for Hjørring Firma Sport. I



I Hjørring er det blevet til 54.000 cykelture siden starten i 1984. Arkivfoto. DFIF.

Roskilde. Adventurerace for motionister

I Lørdag den 10. juni kl. 10-18 afvikler Roskilde Firma- og Familieidræt (RFI) et adventurerace for motionister og folk med hang til eventyr og udfordringer af både krop og psyke. Roskilde Multi Motion hedder arrangementet, der har start fra Lynghøj Skolen i Svogerslev. Deltagerne stiller op i hold af tre personer og kan dyste på enten en motionsdistance med ca. 35 km cykling og ca. 7 km løb, eller på en elitedistance med ca. 80 km cykling og ca. 15 km løb. Undervejs skal alle holdets deltagere løse spændende opgaver rundt i Roskilde og omegn, og der gøres bl.a. stop ved Vikingeskibsmuseet, Lejre Forsøgscenter og Roskilde Brandstation. Roskilde Multi Motion er udviklet med udgangspunkt i DFIF's koncept Firma Multi Motion, og RFI samarbejder med Orienteringsklubben i Roskilde, AdventureRacing Denmark, Roskilde Cykel Motion og Arbejdernes Landsbank om arrangementet. I

Esbjerg.

Vestkystløbet for 32. gang

I Søndag den 11. juni kl. 10.30 går starten til det 32. Vestkystløb, hvor du kan møde venner og kolleger i fin form og andre, som er med for første gang. Firmaer, familie og andet godtfolk har gjort Vestkystløbet til en folkefest, hvor man hygger sig både før og efter løbet. Der løbes to ruter, hhv. 4,8 og 9,2 km. I lighed med tidligere år er der folkefest på pladsen med 60'er rock og folkemusik m.v., og arrangørerne, Esbjerg Atletik Forening og Esbjerg Firmaidræt, forventer over 10.000 deltagere og ligeså mange tilskuere. Læs mere på www.vestkystlobet.dk I

Ry. Stor interesse for Danmark-Stafet

I Den 22. maj arrangerer Ry Familie og Firma Idræt (RFFI) for 14. gang den landsdækkende Danmark-Stafet.

Sidste år deltog 36 hold med til sammen 142 personer, og i år forventer RFFI endnu større tilslutning, idet firmaer og gadeforeninger allerede har udvist stor interesse for løbet. Ruten starter ved Ry Hallen og er 5,1 km lang. I

Slagelse. Regler for pædofili og doping

I Slagelse Firma Sport (SFS) vedtog på det seneste repræsentantskabsmøde i firmasporten at indføre regler for både pædofili og doping. Formanden for SFS, Jan Reinhold, forklarer, at de også har aktiviteter for børn, og at de derfor lever op til lovens krav om, at deres instruktører skal tjekkes for pædofili i Det Centrale Kriminalregister. Angående dopingreglerne siger han, at det mest gælder de steder, hvor der dyrkes firmasport i motionscentre. I

Sæby/Frederikshavn.

Hjælpe til overvægtige unge

I Sæby Firma Idræt (SFI) og Frederikshavn Firma Klubber (FFK) har ansøgt Kulturministeriets pulje "Idræt for vanskeligt stillede børn" om tilskud til et projekt rettet mod overvægtige børn og unge. Idéen er, at fokusere på de 14 til 17-årige og give dem en gratis prøveperiode i firmaklubbernes motionscentre på tre til fire måneder. Projektet skal give tilbud til de overvægtige børn og unge, som er helt koblet fra idrætslivet, og give dem en ny chance for at opleve glæden ved at bevæge sig og give dem øget livskvalitet og selvværd, oplyser formanden for FFK, Jørgen Christensen. De to firmaklubber projekt skal dække hele Ny Frederikshavn Kommune, og derfor leder man nu efter en samarbejdspartner i Skagen. I

Skanderborg. Midsommerstafetten den 20. juni

I Skanderborg får nu sin helt egen firma- og familienstafet, Midsommerstafetten den 20. juni, med udgangspunkt fra Skanderborghus og ruten ved Skanderborg sø. Midsommerstafetten er inspireret af DHL-stafetten og blev til, da Skanderborg Firma og Familie Idræt (SFFI) for halvandet år siden samlede repræsentanter for 12 lokale virksomheder for at høre, hvilke ønsker til aktiviteter de havde.

- Vi ville gerne lave noget nyt og høre, hvad de havde af idéer, og der var nogle, der synes, at DHL-stafetten var blevet for stor og efterlyste et lokalt tilbud. Så det prøver vi nu, fortæller formanden for SFFI, Ulla Staal. Med Midsommerstafetten lægger firmaidrætten også op til at samle hele den nye storkommune, og invitationerne er sendt ud i både Skanderborg, Ry, Hørning og Galten. I



Nyt om navne

Mindeord. Bjarne Hauger

Forhenværende højskoleforstander ved Den Jyske Idrætsskole i Vejle, Bjarne Hauger, Vejle, er afgået ved døden den 18. april 2006 i sit hjem i Vejle i en alder af 86 år. Bjarne Hauger interesserede sig meget for firmaidrættens rolle i det danske idrætsbillede, og han sad i en periode på 23 år, fra 1962 til 1985, i DFIF's Ordensudvalg. ■

Rettelse. Kurt Bannerhoff ny formand i Helsingør

I det seneste nummer af Firmaidræt blev næstformand Leif Hansen fejlagtigt udnævnt som efterfølger på formandsposten i Helsingør Firma Idræt (HFI) efter den afgående formand, Niels-P. Gregersen. Leif Hansen bliver på næstformandsposten, og den nye formand for de 6.100 medlemmer i HFI er efter repræsentantskabsmødet den 18. maj Kurt Bannerhoff, der i en årrække har været formand for fodboldafdelingen i HFI. Firmaidræt beklager fejlen. ■

Farvel efter 18 år som formand



Jørgen Nielsen (th) har takket af som formand for Svendborg Firma Sport, og overdraget tøjlerne til John Vedstesen.

Efter 18 år på formandsposten for Svendborg Firma Sport (SFS), og 33 år som medlem af bestyrelsen, takkede Jørgen Nielsen af på generalforsamlingen den 25. april. Jør-

gen Nielsen har som formand stået for utallige store stævner, bl.a. de traditionsrige "Kom og vær med" stævner, der har sat Svendborg på firmaidrættens landkort gennem mange år. Ny formand for SFS blev John Vedstesen, der også er formand for idrætsforeningen under SKAT Fritid & Idræt i Svendborg. John har bl.a. siddet i badminton-, bowling- og golfudvalget i SFS. ■

Birthe & Palle har sølvbryllup

Tirsdag den 30. maj 2006 kan Birthe E. Jørgensen og Palle Stenhøj Jørgensen efter 25 begivenhedsrige år fejre sølvbryllup. Birthe og Palle er, som mange ved, to aktive og hjælpsomme mennesker i idrættens verden og er engagerede i både Hillerød Firmasport og i DFIF samt i mange andre idrætsmæssige sammenhænge. Sølvbryllupparrets børn, Kit og Ken, inviterer derfor til morgenvækning og reception for alle friske idrætsfolk på sølvbrudeparrets adresse, Granbakken 50 i Hillerød, tirsdag den 30. maj 2006 kl. 7:00. ■

Hæderstegn til Claus Schou, Roskilde

Formanden for Roskilde Firma- og Familieidræt (RFI), Claus Schou, har modtaget DFIF's hæderstegn. Claus Schou kom med i badmintonudvalget i RFI i 1991, og er i dag også formand for udvalget. Claus var i 1996 primus motor ved opstarten af bowlingafdelingen i foreningen, og i 2003 blev han valgt til formandsposten i RFI. Claus blev i 2003 også valgt som suppleant til DFIF's styrelse. Hæderen blev overrakt i forbindelse med RFI's generalforsamling den 7. marts af DFIF's forbundsformand, Peder Bisgaard. Ved samme lejlighed modtog Claus Schou også RFI's plakette for 15 års medlemskab af RFI. ■



Formanden for Roskilde Firma- og Familieidræt, Claus Schou (th), får DFIF's hæderstegn overrakt af forbundsformand Peder Bisgaard.

7 nye fitness-instruktører i DFIF

Søndag den 7. maj 2006 bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i fitness 3 – motionscenter.

Annette Felber Krogfelt, Struer Firmaidræt, Mia Aasborg, Vejle Centret, Idrættens Hus, Roar Ibsen, Motionscentret Århus Sygehus, Thomas Andreassen, Thyborøn Motionscenter, Vivi Wilken, Flyvestation Skrydstrup, Per Ole Nielsen og Brian Bay, Coloplast A/S, Sport og Motion. Instruktører på kurset var Svend Erik Pedersen og Michal Thomsen, og Dan Lund var kursusleder.

DFIF ønsker alle tillykke og håber, at alle vil gå ud og sprede deres viden og gode initiativer til foreninger og arbejdspladser. ■



7 nye fitness-instruktører i DFIF med deres instruktører.



Kort nyt

Kursusoversigt 2006/07



DFIF's Kursusoversigt efteråret 2006 er på gaden.

Den nye udgave af DFIF's kursusoversigt efteråret 2006 er indhæftet i dette nummer af Firmaidræt. Her kan du læse om de mange nye spændende kursustilbud, bl.a. kurser i linedance, coreball og spinning, og der er også kurser for bestyrelser og udvalg, hvor man kan lære at blive en bedre foreningsleder og udvikle sine kompetencer. Der er selvfølgelig også kurser i de mere traditionelle idrætsgrene, såsom bowling, riffel- og pistolskydning, og som noget helt nyt, et futsal-dommer kursus. Kursusoversigten er indhæftet i dette blad på midtersiderne, og er lige til at hive ud og gemme. Hvis en kollega allerede har taget kursusoversigten, kan du få en ny tilsendt ved at sende en mail til Helle Nielsen hn@dfif.dk tlf. 6531 6560. Læs mere om alle kurserne på www.dfif.dk

Internetskydning udendørs 2006

Deltag i landsdækkende turnering for ALLE riffel- og pistolskytter. I lighed med den populære indendørs Internetskydning, lancerer Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) også udendørs turnering i Internetskydning. Skytter som ikke er medlemmer af DFIF kan også deltage. Der skydes tre runder fra juni til september. Det samlede resultat efter alle tre runder afgør den ende-

lige placering i turneringen. Tilmeldingsfristen er den 1. juni 2006. Online tilmelding og resultatformidling på www.dfif.dk

Cykelløb for Børns Vilkår

Et nyt motionscykelløb ser dagens lys i Odense, når "Tour Discovery Channel" for første gang løber af stabelen 11. juni 2006. Donationsformålet i 2006 er Børns Vilkår - for børn i Danmark, og målet er at fremskaffe min. kr. 100.000 til Børns Vilkår. Løbssponsor er Discovery Channel og derfor hedder løbet i 2006 "Tour Discovery Channel".

- Idéen med motionscykelløbet er TREK Danmarks beslutning om at lave et årligt tilbagevendende velgørenheds motionscykelløb i Danmark, efter samme princip som "Ride for the Roses" i Holland, siger løbsarrangør Steen Poulsen fra Sport Event Fyn.

- Vi har valgt Børns Vilkår, fordi de er en privat, humanitær organisation, der igennem 25 år har arbejdet for alle børn i Danmark, men med en særlig indsats for de børn, som har det svært,

Cykelløbet foregår på en landevejsrute på ca. 43 km. Ruten kan gennemføres op til 3 gange og løbet har start og mål ved cykelbanen i Odense.

Store Cykeldag søndag den 11. juni

Dansk Cyklist Forbund sætter fokus på cykelglæden og inviterer hele Danmarks befolkning til at finde jernhesten frem på Store Cykeldag. Kør med søndag den 11. juni - og husk at indtaste dine kørte kilometer efter turen. Så er du med i konkurrencen om en rejse for fire personer til La Santa Sport på Lanzarote og 30 superlækre Deore mountainbikes.

Du kan køre med på en af de mange arrangerede ture landet over. Eller du kan køre ud i det blå på egen hånd. På begge måder deltager du i Store Cykeldag - bare du husker at indtaste dine kørte kilometer. Store Cykeldag kører du på eget ansvar. Læs mere på www.storecykeldag.dk



DFIF

Dansk Firmaidrætsforbund

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

Ekspedition:

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

Generalsekretær

Jan Steffensen
Ærtekilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dfif.dk

Styrelsen

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

Næstformand Jørn Godt
Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 75 57 23 22
Mobiltlf. 40 91 42 74
E-mail: jgo@dfif.dk

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

Ragna Knudsen
Bøgevej 32
6950 Ringkøbing
Telefon: 97 32 23 15
E-mail: ragna@dfif.dk

Knud Johansen
Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 86 89 33 26
E-mail: knj@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 52 02
E-mail: jt@dfif.dk

IT konsulent

Troels Majlandt
Rådbyvænget 81
5800 Nyborg
Privat 65 31 86 88
Mobil 21 20 49 40
E-mail: tm@dfif.dk

Kommunikationskonsulent

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

Presseansvarlig

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

Afdelingsleder Idræt & Motion

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

Konsulenter Idræt & Motion

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

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

Anette Hvidtfeldt
Læssøgade 135
5230 Odense M
Telefon: 6619 1936
Mobil: 2423 7525
E-mail: hv@dfif.dk

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

Afdelingsleder Mpa

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

Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen
Lovvej 24, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 55 76 16 35
Mobiltlf. 21 42 16 35
E-mail: jr@dfif.dk

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

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
Kirkebakken 15
6040 Egtved
Telefon: 75 55 00 12
Mobil: 61 61 40 55
E-mail: pnr@dfif.dk

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

Sundhedscafé på jobbet

500 ansatte i Hørsholm Kommune får sat tal på sundheden med et gratis sundhedstjek.

- Pyh ha, det blev godt nok lidt hårdt til sidst! Pædagog Karina Winkelmann fra børnehaven Møllegaarden i Hørsholm Kommune puster ud efter en 16 minutters konditest på en ergometercykel.

Medarbejderne på Møllegaarden er samlet mandag eftermiddag til en sundhedscafé, hvor de får lavet et sundhedstjek. Her får de målt kolesteroltal, blodtryk og fedtprocent, og der sluttet af med en konditest på en ergometercykel.

Sundhedscaféen arrangeres af DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen, og det hele foregår i et afslappet cafémiljø, hvor der også gives gode råd om kost, motion og sund livsstil.

- Det er rigtig sjovt at få de personlige tal. Så kan man ligesom have dem liggende i baghovedet, når der skal arbejdes med forbedringer, siger Karina, der er glad for den afslappede stemning.

- Det betyder meget, at det er noget, vi gør fælles. Vi har et pædagog-syndrom her; vi arbejder bedst i flok, griner Karina.

Plads til forbedringer

Hørsholm Kommune tilbyder alle ansatte et gratis sundhedstjek, og 500 har sagt ja tak til at få sat tal på deres sundhed.



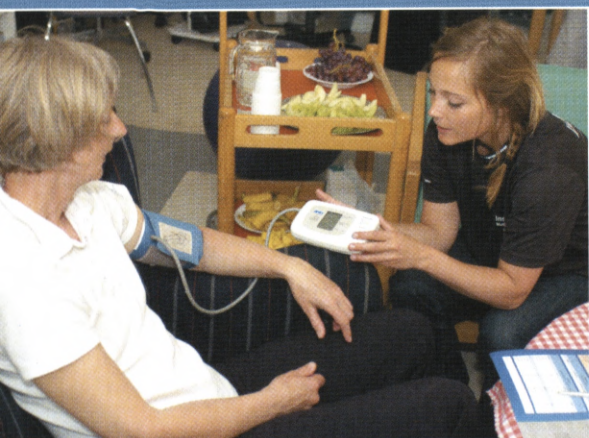
- Jeg er normalt ikke så vild med motion, men jeg synes faktisk, at det er totalt sjovt, siger Karina Winkelmann efter konditesten på ergometercykel. Th. motionsrådgiver i DFIF, Rikke Line Walter Jensen.

- Jeg synes det er hyggeligt. Det taltaler mig meget, at vi alle kunne prøve det sammen og være fælles om det. Så kan vi også hjælpe hinanden bagefter. De fleste af os kan jo se, at der er plads til forbedringer, siger Karina.

I café-konceptet er det frivilligt, om man ønsker at dele sine resultater med sine kolleger. Langt de fleste gør det gerne, og Karina er heller ikke overrasket over resultatet.

- Jeg ved godt, at jeg burde tabe mig, og man ved jo faktisk det meste i forvejen, men nu er der sat nogle tal på, som man kan arbejde med. Jeg synes det var totalt sjovt, og det er lige noget for én som mig, som ikke er så vild med motion. Jeg kunne jo være blevet på cyklen i flere timer, fordi vi grinte og hyggede os, siger Karina, som håber, de får mulighed for at blive målt til efteråret igen. █

Børnehaveleder Karin Møller får sat tal på blodtrykket af instruktør Line Rasmussen, der er bacheloret i idræt.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

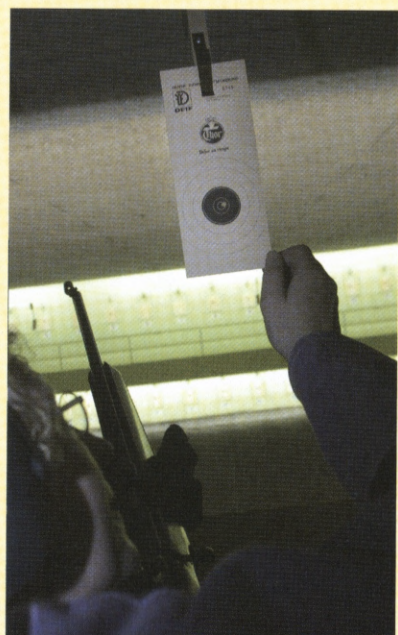
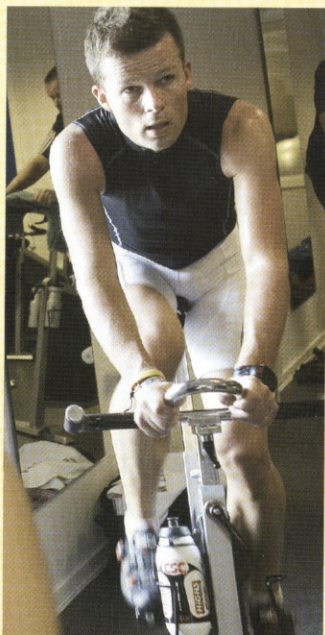
Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136



Kursusoversigt efteråret 2006



Aerobic-instruktør DFIF's aerobic-education

Nye idéer til coreball

Anderledes sjove og nye måder at bruge den store bold/fitnessbold/swissball på i leg og træning samt nye idéer til musik.

INSTRUKTØR

Britta Haagen Jensen

DATO

17/9-2006

STED

Vejle

PRIS

Kr. 900,-

FORENINGSPRIS

Kr. 700,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 20. august 2006

Pædagogik og undervisningsteknik for aerobic-instruktører

Et kursus til dig, som underviser i step, low, high/low og funk-klasser, og som mangler redskaber til en succesfuld undervisning.

INSTRUKTØRER

Britta Haagen Jensen og Sebastian Bagergaard Rasmussen

DATO

30/9-2006

STED

Vejle

PRIS

Kr. 1.500,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 27. august 2006

Stepbænken som redskab

Inspiration du ikke vil undvære. Idéer til anvendelse af steppen i koreografi og styrke/udholdenhedstræning.

INSTRUKTØRER

Britta Haagen Jensen og Sebastian Bagergaard Rasmussen

DATO

12/11-2006

STED

Hundige

PRIS

Kr. 1.500,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. oktober 2006

Step igen igen

Til dig, der elsker step, og som gerne vil have inspiration og eksempler på koreografi på forskellige niveauer.

INSTRUKTØRER

Britta Haagen Jensen og Sebastian Bagergaard Rasmussen

DATO

27/1-2007

STED

Vejle

PRIS

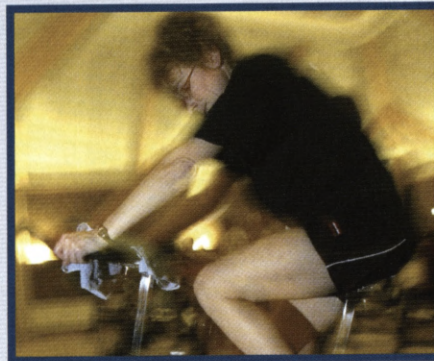
Kr. 1.500,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. december 2006



Bliv ekspert til cueing

Et intensivt kursus i verbal og non-verbal/visuel cueing.

INSTRUKTØRER

Britta Haagen Jensen og Sebastian Bagergaard Rasmussen

DATO

28/1-2007

STED

Vejle

PRIS

Kr. 1.000,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 800,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. december 2006

Opvisningsaerobic

HOLDNING - UDSTRÅLING - STIL

Hvad skal der til for at skabe det perfekte show?

INSTRUKTØRER

Britta Haagen Jensen og Sebastian Bagergaard Rasmussen

DATO

25/3-2007

STED

Hundige

PRIS

Kr. 1.500,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. februar 2007

Spinning-instruktør

Kurserne udbydes i samarbejde med SpinUs

Spinning – inspirationskursus

Et kursus for såvel nye som erfarne instruktører. Der vil være alt lige fra undervisningsteknikker til den nyeste udvikling inden for spinning. Kom og oplev en dag, hvor du får gode idéer med hjem.

INSTRUKTØRER

Bobby Croshaw og Henrik T. Christensen

NÆSTVED

2/9-2006

KOLDING-VEJLE OMRÅDET

3/9-2006

PRIS

Kr. 1.100,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.100,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 18. august 2006

Spinning 1 & 2

Få den rette viden og fundament til at fungere som spinning instruktør i en forening/motionscenter. Efter endt uddannelse, skal du, som instruktør kunne undervise i spinning på alle niveauer. Uddannelsen er bygget op omkring Spinning 1, 2 & 3 (forløber over 2 weekender).

INSTRUKTØRER

Birgitte Junker, Claudia Freitag, Bobby Croshaw og Henrik T. Christensen

NÆSTVED

7/10-2006 til 8/10-2006

Tilmeldingsfrist 18. september

RANDERS

4/11-2006 til 5/11-2006

Tilmeldingsfrist 16. oktober

PRIS

Kr. 3.995,- som dækker kursus 1, 2 og 3, materialer, forplejning og et certificeret bevis

FORENINGSPRIS

Kr. 3.995,- som dækker kursus 1, 2 og 3, materialer, forplejning og et certificeret bevis

Spinning 3

Sidste del af instruktøruddannelsen med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen.

INSTRUKTØRER

Sanne Schmidt, Bobby Croshaw og Henrik T. Christensen

NÆSTVED

21/10-2006 til 22/10-2006

Tilmeldingsfrist 18. september

RANDERS

18/11-2006 til 19/11-2006

Tilmeldingsfrist 16. oktober

PRIS

Se Spinning 1 & 2

FORENINGSPRIS

Se Spinning 1 & 2

Musikforståelse og undervisningspædagogik for cykelklasserne

Et kursus til alle, der ønsker en god musikforståelse og undervisningspædagogik.

INSTRUKTØR

Sebastian Bagergaard Rasmussen

DATO

17/9-2006

STED

Hundige

PRIS

Kr. 900,-

FORENINGSPRIS

Kr. 700,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 20. august 2006

Fitness-instruktør

Fitness 1 – motionscenter

Hvordan kommer man i gang med at vejlede og instruere andre f.eks. foreningsmedlemmer eller kolleger i rigtig brug af motionsmaskiner? Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring Fitness-kursus 1, 2 og 3.

INSTRUKTØR

Fysioterapeut Svend Erik Pedersen

DATO

16/9-2006

STED

Ringkøbing

PRIS

Kr. 1.800,- incl. forplejning, instruktørmappe og bogen "Muskel- og styrketræning"

FORENINGSPRIS

Kr. 1.600,- incl. forplejning, instruktørmappe og bogen "Muskel- og styrketræning"

TILMELDINGSFRIST

Senest den 18. august 2006

Fitness 2 – motionscenter

Din praktiske viden er afprøvet i et motionslokale/center, og du er nu klar til anden del af instruktøruddannelsen, hvor du får udvidet dit kendskab til f.eks. træningsøvelser, anatomi, skader og andre målgrupper.

INSTRUKTØR

Fysioterapeut Michal Thomsen

DATO

28/10-2006

STED

Ringkøbing

PRIS

Kr. 1.650,- incl. forplejning, instruktion og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 1.400,- incl. forplejning, instruktion og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. oktober 2006

Fitness 3 – motionscenter

På sidste del af instruktøruddannelsen får du mere at vide om bl.a. roller, fejltræning, kostens betydning og pulsmåling. Kurset afsluttes med en skriftlig og en praktisk prøve.

INSTRUKTØRER

Fysioterapeuterne Svend Erik Pedersen og Michal Thomsen

DATO

18/11-2006 til 19/11-2006

STED

Ringkøbing

PRIS

Kr. 3.400,- incl. overnatning, forplejning, instruktion og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 3.000,- incl. overnatning, forplejning, instruktion og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 5. november 2006

Fitness 4 – motionscenter

En aktiv trænings- og inspirationsdag med en blanding af øvelser med håndvægte/vægtstænger, træningsbolde, pilates/gulvøvelser og maskintræning.

INSTRUKTØRER

Fysioterapeuterne Svend Erik Pedersen og Michal Thomsen

DATO

3/9-2006

STED

Ebeltoft

PRIS

Kr. 1.400,- incl. forplejning og instruktion

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning og instruktion

TILMELDINGSFRIST

Senest den 13. august 2006

Motion og livsstil

Pilates begynder

Har du lyst til at bruge pilates i din undervisning, eller ønsker du at starte pilates. Med udgangspunkt i fysio-pilates arbejdes der med grundprincipperne for den rigtige træning.

INSTRUKTØR

Fysioterapeut Alice Sjoerslev

DATO

7/10-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. september 2006



Pilates øvede

Et kursus til dig, der ønsker supervision og inspiration til din undervisning i pilates. På kurset får du øvelser, idéer samt supervision af din egen undervisning og brug af øvelser.

INSTRUKTØR

Fysioterapeut Alice Sjoerslev

DATO

13/1-2007

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. december 2006

Linedance – inspirationskursus

Inspiration til dig, der er uddannet instruktør og i forvejen underviser i linedance. Her får du masser af trin, musik og inspiration til den kommende sæson.

INSTRUKTØR

Benny Ray

DATO

28/10-2006

Tilmeldingsfrist 1. oktober

DATO

31/3-2007

Tilmeldingsfrist 1. marts

STED

Vejle

PRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. forplejning

Linedance instruktørkursus 1

Til dig, der ønsker at starte linedance. Her får du grundprincipper, musikforståelse og øvelser.

INSTRUKTØR

Benny Ray

DATO

30/9-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. september 2006

Linedance instruktørkursus 2

Til dig, der har deltaget på emner i instruktørkursus 1. På kurset får du udvidet brug af undervisningsteknik, øvelser og musik.

INSTRUKTØR

Benny Ray

DATO

27/1-2007

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.200,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. december 2006



Sund livsstil

– motivation & kommunikation

Et kursus til dig, der arbejder med livsstilsændring. Du får inspiration til sund kost og motion, og du får mulighed for at opleve dybdeafspænding.

INSTRUKTØR

Sanne Anthony

DATO

19/8-2006 til 20/8-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 2.000,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.600,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 23. juni 2006

Sund livsstil i balance

Nyd og lær om en sund kostplan og "de 5 tibetanere" (lette yogævelser). Find dine værdier og sæt dig nye mål for din sundhed og nå dem.

INSTRUKTØR

Sanne Anthony

DATO

18/11-2006 til 19/11-2006

Tilmeldingsfrist 1. oktober

DATO

17/03-2007 til 18/03-2007

Tilmeldingsfrist 1. februar

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 2.000,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.600,- incl. overnatning og forplejning

Livsstilemotion

Kurset henvender sig til instruktører i Livsstilsclubberne, der ønsker nye idéer til motionsaktiviteter.

INSTRUKTØRER

Britta Haagen Jensen og Sebastian

Bagergaard Rasmussen

DATO

29/10-2006

STED

Vejle

PRIS

Kr. 1.000,- incl. forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 800,- incl. forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 24. september 2006

Kost, motion og diabetes

Diabetesforeningen og DFIF har i samarbejde arrangeret dette kursus, hvor du lærer at vejlede omkring kost og diabetes, motion og diabetes samt får indblik i sygdomsforståelse og -udbredelse.

INSTRUKTØRER

Lisa Witt og Kirsti Trinderup Pedersen

DATO

7/10-2006 til 8/10-2006

STED

Odense

FORENINGSPRIS

Kr. 500,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 25. august 2006

Psykologi og overvægt 2

STRESS - ROLLEMODEL

Anden del af et uddannelsesforløb, som omhandler den psykologiske del omkring overvægt. Under kursusforløbet skal du forvente en grad af personlig udvikling. Det betyder, at du ud fra personlige erfaringer kan opleve at blive følelsesmæssig berørt på forskellig vis, og at der igangsættes en personlig udviklingsproces under kurserne.

Dette ud fra et værdigrundlag der bygger på, at du bliver bedre til at forstå andre, hvis du forstår dig selv og dine reaktioner.

INSTRUKTØRER

Psykologerne Anne Merete Kelstrup og

Pia Recke

DATO

15/9-2006 til 17/9-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.800,- incl. overnatning, forplejning og

materiale

FORENINGSPRIS

Kr. 1.100,- incl. overnatning, forplejning og

materiale

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. august 2006

Psykologi og overvægt 3

LEDERTYPER - ETIK - KOMMUNIKATION

Sidste del af uddannelsesforløbet.

INSTRUKTØRER

Psykologerne Anne Merete Kelstrup og

Pia Recke

DATO

27/10-2006 til 29/10-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.800,- incl. overnatning, forplejning og materiale

FORENINGSPRIS

Kr. 1.100,- incl. overnatning, forplejning og materiale

TILMELDINGSFRIST

Senest den 22. september 2006

Førstehjælpskursus

Et 6-timers kursus i førstehjælp. Grundlæggende førstehjælp og forudsætning for at nødbehandle en tilskadekommet person, samt yde førstehjælp ved hjertestop.

INSTRUKTØR

Dianna Lyngholm

KORSØR

16/9-2006

Tilmeldingsfrist 15. august

KOLDING

21/10-2006

Tilmeldingsfrist 20. september

PRIS

Kr. 425,- incl. forplejning og 6-timers

førstehjælpsbevis

FORENINGSPRIS

Kr. 350,- incl. forplejning og 6-timers

førstehjælpsbevis

Stavgang – gå-dage

Et tilbud om 3 timers inspiration lokalt i foreningen.

PRIS

Kr. 550,- + instruktørtransport

FORENINGSPRIS

Kr. 500,- + instruktørtransport

Stavgang instruktørkursus 1

Kurset henvender sig til personer, der vil uddanne sig som stavgangs-instruktør for motionister.

INSTRUKTØRER

Uddannede stavgangs-instruktører

ROSKILDE

2/9-2006

Tilmeldingsfrist 5. august

FREDERICIA

9/9-2006

Tilmeldingsfrist 12. august

PRIS

Kr. 300,- incl. forplejning og materiale

FORENINGSPRIS

Kr. 200,- incl. forplejning og materiale

Stavgang instruktørkursus 2

Kurset henvender sig til instruktører, der har gennemført instruktørkursus 1.

INSTRUKTØRER

Uddannede stavgangsinstruktører

DATO

30/9-2006

STED

Middelfart

PRIS

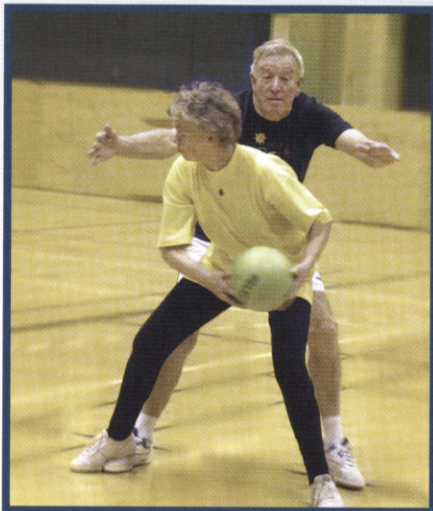
Kr. 300,- incl. forplejning og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 200,- incl. forplejning og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 2. september 2006



Boldspil for seniorer og Livsstilsklubber

Få inspiration til boldspil.

3-timers inspiration lokalt i foreningen. Vi kommer med rekvisitter og instruktører.

PRIS

Kr. 550,- + instruktørtransport

FORENINGSPRIS

Kr. 500,- + instruktørtransport

Friluftsliv – en aktivitet for seniorer og Livsstilsklubber

Få inspiration til friluftsliv.

3-timers inspiration lokalt i foreningen. Vi kommer med rekvisitter og instruktører.

PRIS

Kr. 550,- + instruktørtransport

FORENINGSPRIS

Kr. 500,- + instruktørtransport

Gamle idrætslege – en aktivitet for seniorer og Livsstilsklubber

Få inspiration til gamle idrætslege.

3-timers inspiration lokalt i foreningen. Vi kommer med rekvisitter og instruktører.

PRIS

Kr. 550,- + instruktørtransport

FORENINGSPRIS

Kr. 500,- + instruktørtransport

Idræts-instruktør

Bowling 2

Kurset er til dig, der har været på DFIF's Bowling instruktørkursus 1.

På kurset arbejdes der med bowlingteknikker og undervisningsøvelser.

INSTRUKTØR

Jens Ole Hald

DATO

1/9-2006 til 3/9-2006

STED

Middelfart

PRIS

Kr. 2.400,- incl. overnatning, forplejning, instruktion og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. overnatning, forplejning, instruktion og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 30. juni 2006

Bowling 3

Kurset er til dig, der har været på DFIF's Bowling instruktørkursus 1 og 2.

På kurset arbejdes der med udvidede teknikker, og du får mulighed for at afprøve dine undervisningsfærdigheder.

INSTRUKTØR

Jens Ole Hald

DATO

6/10-2006 til 8/10-2006

STED

Middelfart

PRIS

Kr. 2.400,- incl. overnatning, forplejning, instruktion og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- incl. overnatning, forplejning, instruktion og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 4. september 2006

Bowling opfølgning

Kort opfølgning på emner fra Bowling instruktørkursus 1, 2, 3.

Introduktion af evt. nye træningsmetoder m.v. Fremtidens bowlinguddannelse.

INSTRUKTØR

Jens Ole Hald

DATO

3/2-2007 til 4/2-2007

STED

Fredericia

PRIS

Kr. 2.100,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.100,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. december 2006

Pistol 2

Kurset er til dig, der har været på DFIF's Pistol instruktørkursus 1.

På kurset arbejdes der med skydeteknikker og undervisningsøvelser.

INSTRUKTØR

Per Randløv Petersen

DATO

10/11-2006 til 12/11-2006

STED

Middelfart

PRIS

Kr. 2.300,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.100,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. oktober 2006

Pistol 3

Kurset er til dig, der har været på DFIF's Pistol instruktørkursus 1 og 2.

På kurset får du flere teknikker, og du får mulighed for at afprøve dine undervisningsfærdigheder.

INSTRUKTØR

Per Randløv Petersen

DATO

23/2-2007 til 25/2-2007

STED

Middelfart

PRIS

Kr. 2.300,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.100,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. januar 2007

Riffel 1

Et kursus til dig, der ønsker at blive instruktør.

Der arbejdes med skydeteknikker og undervisningsøvelser.

INSTRUKTØR

Lone Christiansen

DATO

17/11-2006 til 19/11-2006

STED

Middelfart

PRIS

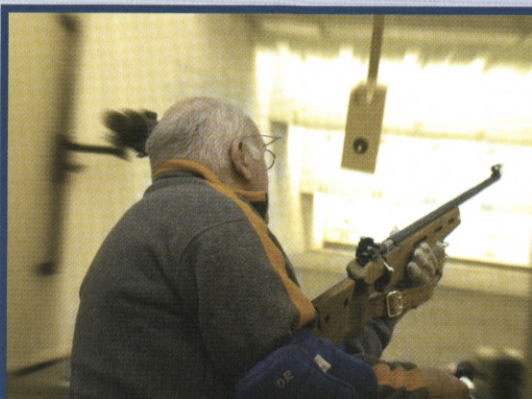
Kr. 2.300,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.500,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. oktober 2006



Riffel 2

Kurset er til dig, der har været på DFIF's Riffel instruktørkursus 1. På kurset arbejdes der med skydeteknikker og undervisningsøvelser.

INSTRUKTØR

Lone Christiansen

DATO

23/2-2007 til 25/2-2007

STED

Middelfart

PRIS

Kr. 2.300,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.500,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. januar 2007

Riffel 3

Kurset er til dig, der har været på DFIF's Riffel instruktørkursus 1 og 2. På kurset, der omfatter riffel 50 m, får du flere teknikker, og du får mulighed for at afprøve dine undervisningsfærdigheder.

INSTRUKTØR

Lone Christiansen

DATO

11/5-2007 til 13/5-2007

STED

Middelfart

PRIS

Kr. 2.300,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.500,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. april 2007

Futsal-dommer kursus

I forbindelse med at det nye indendørs fodboldspil Futsal vinder mere og mere terræn, vokser behovet for uddannede Futsal-dommere også.

DFIF har gennem de sidste par år uddannet såvel Futsal-dommere som instruktører, og derfor har vi nu muligheden for at kunne tilbyde Futsal-dommer uddannelse efter behov.

Der er ingen fast dato for denne uddannelse, de udbydes, som tidligere nævnt, efter behov og geografi. Hvis du og/eller dine DFU-dommer kolleger ønsker inspiration og udvikling, så kontakt DFIF, Anette Hvidtfeldt, så finder vi en aften, formiddag el. lign., hvor det passer jer – så kommer vi!

Introduktionskursus i golf

I forbindelse med DM'er i golf har vi de seneste år tillige afviklet introduktionskurser i golf. Dette vil DFIF nu gerne udvide således, at vi laver golf introduktionskurser efter behov.

Alle, som har et ønske om at finde ud af, hvad golf er, kan deltage. Deltagere bliver delt op i 3 hold med hver deres instruktør. Der trænes 3 timer lørdag og søndag formiddag i drive, indspil og putting.

Begge dage er der om eftermiddagen match på 9 hullers bane. Du skal ikke tænke på udstyr - det er der sørget for. Prisen for sådan et kursus er kr. 675,-. Kontakt DFIF, Anette Hvidtfeldt hvis du og/eller dine kolleger, venner, familie er interesseret i at dygtiggøre jer inden for golf.

Friluftsliv

Firma Multi Motion – arrangørkursus

Kom og lær, hvordan din forening planlægger og afvikler et lokalt Firma Multi Motion løb. Formålet er at give deltagerne en grundlæggende viden om adventure race for motionister, samarbejdspartnere, sponsorer, markedsføring, logistik samt praktiske eksempler på øvelser/opgaver i naturen.

INSTRUKTØR

Mads Kyed

DATO

30/9-2006 til 1/10-2006

STED

Odense

PRIS

Kr. 1.650,- incl. overnatning, forplejning og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 1.650,- incl. overnatning, forplejning og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 18. august 2006

Havkajak – begynderkursus

Lær din havkajak at kende og bliv sikker på dine færdigheder på vandet. Kurset henvender sig til begynderen og motionisten. På dette kursus øves bl.a. grundlæggende færdigheder som roteknik, kajaksikkerhed, selvredning og kammeratredning samt navigation. Deltagelse forudsætter at du kan svømme. Få de basale teknikker på plads og nyd naturen ved de danske kyster.

INSTRUKTØRER

Uddannede havkajakinstruktører og -vejledere

DATO

26/8-2006 til 27/8-2006

STED

Helnæs Mølle, Helnæs, Fyn – naturskole og friluftsgård

PRIS

Kr. 1.045,- incl. overnatning, forplejning, vejledning og udstyr

FORENINGSPRIS

Kr. 950,- incl. overnatning, forplejning, vejledning og udstyr

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. august 2006

Skovmandsklatring

Lær at klatre i træer som de professionelle skovfolk gør det. Vi klatrer i store træer, som ellers ikke er let tilgængelige med traditionel klatreteknik. Oplev at klatre flere sammen og spise frokosten i trækronen samt slappe af i hængekøjer 15 meter over skovbunden. På kurset gennemgås bl.a. udstyr, klatreteknik, sikkerhed, trækendeskab samt adgangsforhold. Deltagelse forudsætter en fornuftig grundform og at du ikke er bange for højder.

INSTRUKTØRER

Martin Offersen og Nicolai Christian Bruun

DATO

2-dages kursus over 2 lørdage
9/9-2006 og 16/9-2006

STED

Langesøskoven, Fyn

PRIS

Kr. 1.650,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.500,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 18. august 2006

Læs mere om kurserne på www.dfif.dk eller kontakt Helle Nielsen eller Jane Have Andersen på tlf. 6531 6560 – hn@dfif.dk – jha@dfif.dk

IT-kurser

SuperNova Finans – firma/medlem, basis

Kursets formål er at give deltagerne en grundlæggende viden om finans- og firma/medlemsmodulet.

INSTRUKTØRER

SuperNova instruktører

DATO

3/2-2007 til 4/2-2007

STED

Nyborg

PRIS

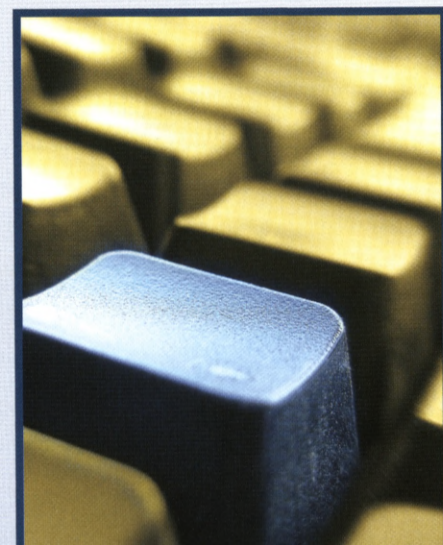
Kr. 1.500,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 20. december 2006



SuperNova Idræt 1, basis kursus

Kursets formål er at give deltagerne en grundlæggende viden om SuperNova's idrætsmoduler.

INSTRUKTØRER

SuperNova instruktører

DATO

3/2-2007 til 4/2-2007

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,-

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,-

TILMELDINGSFRIST

Senest den 20. december 2006

SuperNova Idræt 2, basis kursus

Kursets formål er at give deltagerne en grundlæggende viden om SuperNova's idrætsmoduler.

INSTRUKTØRER

SuperNova instruktører

DATO

3/2-2007 til 4/2-2007

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 20. december 2006

SuperNova Finans - firma/medlem, udvidet kursus

Kursets formål er at give deltagerne en udvidet viden om finans- og firma/medlemsmodulet. Forudsætter at kursisten har gennemført Finans - firma/medlem, basis kursus.

INSTRUKTØRER

SuperNova instruktører

DATO

28/10-2006 til 29/10-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. september 2006

SuperNova Idræt 1, udvidet kursus

Kursets formål er at give deltagerne en udvidet viden om SuperNova's idrætsmoduler. Forudsætter at kursisten har gennemført Idræt 1, basis kursus.

INSTRUKTØRER

SuperNova instruktører

DATO

28/10-2006 til 29/10-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. september 2006

SuperNova Idræt 2, udvidet kursus

Kursets formål er at give deltagerne en udvidet viden om SuperNova's idrætsmoduler. Forudsætter at kursisten har gennemført Idræt 2, basis kursus.

INSTRUKTØRER

SuperNova instruktører

DATO

28/10-2006 til 29/10-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 1.500,- incl. overnatning og forplejning

FORENINGSPRIS

Kr. 1.000,- incl. overnatning og forplejning

TILMELDINGSFRIST

Senest den 15. september 2006

Læs mere om IT-kurser på www.dfif.dk eller kontakt Pia Ægidius Hansen på tlf. 6531 6560 – pia@dfif.dk

Kurser for bestyrelser og udvalg

Inspirationskurser for ledere

DFIF tilbyder 9 forskellige inspirationskurser for foreningsledere. Kurserne kan rekvireres af foreninger eller kredse i DFIF gennem den lokale foreningskonsulent. Der ydes tilskud efter gældende regler for udlodning.

1 Bestyrelsen som team

Få større bevidsthed om egne/andres ressourcer.

Få større bevidsthed om, hvilke kompetencer, der er til stede i bestyrelsen.

Lær at acceptere, at der er behov for forskellige kompetencer i en bestyrelse.

Indsigt og viden om bestyrelsens stærke og svage sider.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

2 Kend din organisation

Som nyt udvalgs- eller bestyrelsesmedlem får du med dette kursus en hurtig introduktion til den organisation, du er blevet leder i.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

3 Kommunikation og samarbejde

Få større viden og indsigt i egen og andres måder at kommunikere på, samt hvilken betydning kommunikation har for et godt samarbejde.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter



4 Leder i en firmaidrætsforening

- Hvad kan, må og skal jeg som leder i en bestyrelse og et udvalg?
- Hvad er mine rettigheder og pligter?
- Hvad er mit ansvar og hvilke beføjelser har jeg?

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

5 Lederpleje

Få et bedre kendskab til, hvad der gemmer sig bag ordet lederpleje.

Men også idéer til at synliggøre og udbygge lederplejen i egen forening.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

6 Lederrekruttering

Et kursus, som giver foreningen redskaber til og indsigt i, hvordan nye ledere til foreningen rekrutteres.

Der ydes tilskud efter gældende regler for udlodning.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

7 Skriftlig kommunikation

Få rusket op i dine gamle skrivevaner og få luget ud i den skriftlige kommunikations faldgruber:

- Få nemmere ved at skrive
- Bliv mere præcis i din skriftlige kommunikation
- Spar tid når du skal skrive

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

8 Værdier

Få konkretiseret og bliv mere bevidste om foreningens værdisæt og leveregler. Få tydeliggjort foreningens mål, vision og virke både internt og eksternt.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

9 Årsplanlægning

Få indblik i, hvordan man anvender værktøjer, så som Årshjulet og Årskalenderen. Få forståelse for, hvordan man kan arbejde visionært og fremadrettet, og derved gøre bestyrelsesarbejde og møder endnu sjovere.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

Aftale og afvikling af kurserne – kontakt din lokale foreningskonsulent.



Kurstilbud for ledere

Bliv en bedre foreningsleder 1, 2 og 3

Bliv en bedre foreningsleder. Formålet med kursusforløbet er at udvikle dine kompetencer som foreningsleder og dermed sætte dig i stand til at være igangsætter for udvikling af din forening. Kurset forløber over 3 weekender.

Bliv en bedre foreningsleder 1, 2 og 3 er et samlet forløb, hvor du tilmelder dig hele forløbet ved tilmelding.

INSTRUKTØRER

DFIF's forbundskonsulenter

MODUL 1

27/10-2006 til 28/10-2006 i Nyborg

MODUL 2

2/2-2007 til 3/2-2007 i Vejle

MODUL 3

11/5-2007 til 12/5-2007 i Vejle

PRIS

Kr. 4.250,- for hele forløbet inkl. overnatning, forplejning og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 3.000,- for hele forløbet inkl. overnatning, forplejning og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 22. september 2006

Markedsføring – værktøjer til foreningens lokale markedsføringsindsats

Dette kursus henvender sig til frivillige ledere i DFIF-foreninger, der interesserer sig for arbejdet med at markedsføre foreningens aktiviteter i forhold til medlemmer og potentielle nye medlemmer. Deltagerne vil på kurset få præsenteret en række af de værktøjer og kommunikative medier, der kan bringes i spil i foreningens lokale markedsføringsindsats. Der bliver lagt stor vægt på at inddrage aktuelle cases fra deltagernes egne foreninger, og deltagerne får mulighed for at arbejde med de forskellige værktøjer og medier i praksis.

INSTRUKTØR

Ekstern underviser

DATO

4/11-2006 til 5/11-2006

STED

Nyborg

PRIS

Kr. 2.450,- inkl. overnatning, forplejning og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 1.500,- inkl. overnatning, forplejning og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. oktober 2006

Foreningens erstatningsretslige ansvar

Kurset omhandler det juridiske ansvar, som du har som frivillig foreningsleder i en moderne forening. Kurset er især rettet imod foreninger, som har eller påtænker ansættelsesforhold.

INSTRUKTØRER

Juristerne Lasse Detlefsen og Morten Krogh Olsen. Forbundskonsulent Jan Grumstrup

DATO

10/11-2006 til 11/11-2006

STED

Fredericia

PRIS

Kr. 1.550,- inkl. overnatning, forplejning og materialer

FORENINGSPRIS

Kr. 1.200,- inkl. overnatning, forplejning og materialer

TILMELDINGSFRIST

Senest den 1. oktober 2006

Foreningsudviklingsforløb

DFIF tilbyder foreninger i DFIF et forløb, der sætter fokus på målrettet udvikling af foreningen.

Forløbet indeholder 3 dele: Foreningsanalyse, udarbejdelse af udviklingsplan og udarbejdelse af handleplan.

INSTRUKTØRER

DFIF's foreningskonsulenter

Læs mere om lederkurser på www.dfif.dk eller kontakt den lokale foreningskonsulent.

Motion på arbejdspladsen

Motionsforedrag

Hvad er motion? – hvorfor motion? – hvor meget motion? Bliv inspireret med nye motionsidéer og vaner til dagligdagen.

PRIS

Kr. 2.400,- + kørsel

FORENINGSPRIS

Kr. 2.400,- + kørsel

Pusterumskurser

Tilfør kroppen ny energi og løsne op for musklerne. Bliv igangsætter af den daglige motion gennem vores 8 pusterums cd'er.

PRIS

Kr. 2.400,- + kørsel + køb af cd'er

FORENINGSPRIS

Kr. 2.400,- + kørsel + køb af cd'er

Uddannelse af motionsrumsinstruktører

Få mere ud af jeres motionsrum. Uddan jeres egne instruktører i jeres eget motionsrum til at lave træningsplaner for kolleger.

PRIS

Kr. 8.800,- + kørsel for 5 timers kursus uanset antal deltagere, dog max 16 pers.

FORENINGSPRIS

Kr. 8.800,- + kørsel for 5 timers kursus uanset antal deltagere, dog max 16 pers.

Læs mere om Motion på Arbejdspladsen på www.dfif.dk eller kontakt Bo Isaksen eller Rikke Line Jensen på tlf. 6531 6560 - mpa@dfif.dk

KURSUSOVERSIGT EFTERÅRET 2006

OPLAG: 15.000

UDGIVER: DFIF

Storebæltsvej 11

5800 Nyborg

TELEFON: 65 31 65 60

FAX: 65 30 14 26

MAIL: dfif@dfif.dk

HJEMMESIDE: www.dfif.dk

REDAKTION: Uddannelsesgruppen

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR:

Jane Have Andersen

LAYOUT: Aage Bjørn Hansen,

Fønix Design

PRODUKTION OG TRYK:

Elbo grafisk A/S

FOTOS: Johnny Wichmann og

Mette Johnsen