

FIRMAIDRÆT

Nr 2 Februar 2007 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



Tema.
Fitness – den nye
folkelige motionsform

Gør din kommune til Danmarks sundeste 8

Vi cykler til arbejde – igen i 2007 20

Futsal. 48 hold klar til Denmark Open 24



LEDER

Fitness og foreningsliv



Foto: Johnny Wichmann.

En af årsagerne til at fitness er blevet så populært, er fokuseringen på individuelle tilbud og den fleksibilitet, der ligger i brugen af fitnesscentre

Fitnessbranchen er i hastig vækst, og de seneste år er fitnesscentre skudt op i stort set hver eneste større by i Danmark. Fra at være et amerikansk fænomen med muskelsvulmende bodybuildere, er fitness nu blevet den mest populære motionsform i Danmark. I dag er der 380.000 danskere, der har et medlemskort til et fitnesscenter.

En af årsagerne til at fitness er blevet så populært, er fokuseringen på individuelle tilbud og den fleksibilitet, der ligger i brugen af fitnesscentre. Her kan man komme og træne, når det passer ind i en travl hverdag, hvor familien, jobbet og fritidsaktiviteter skal gå op i en højere enhed.

Populariteten kan også begrundes med, at fitness er en velegnet motionsform for alle aldersgrupper. Det er enkelt at gå til, og træningen kræver ikke spilforståelse, taktik eller boldføling, og man kan træne uanset vægt og kondition.

Udviklingen af tilbuddene i fitnesscentre er de seneste år ydermere blevet forstærket af, at fitness-branchen er gået fra at være en niche-aktivitet til big business. Det betyder, at de store fitness-kæder nu bliver professionelt drevet, og at investorer træder ind i branchen for drive forretning på området.

På få år er fitness vokset til at blive en formidabel konkurrent til det traditionelle foreningsliv, men spørgsmålet er, om foreningslivet skal se fitness-branchens fremmarch som en trussel?

I Dansk Firmaidrætsforbund mener vi ikke, at fitness-bølgen skal opfattes som en trussel mod foreningslivet. Firmaidrætten har flere gode eksempler på, at det sagtens kan lade sig gøre at kombinere aktiviteterne i fitnesscentre med det traditionelle foreningsliv.

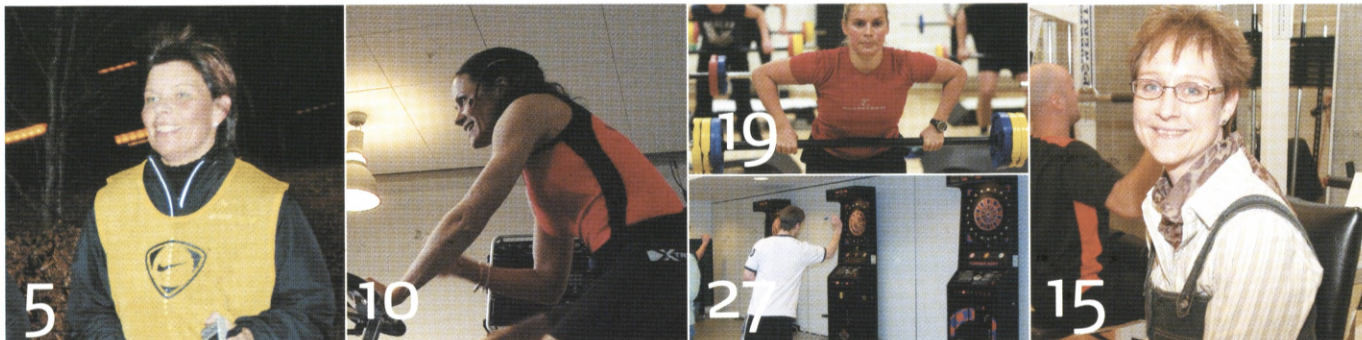
I Dansk Firmaidrætsforbund viser den seneste medlemsopgørelse (2005) at næsten 37.000 medlemmer i firmaidrætten har et medlemskab til et fitnesscenter. Det være sig i foreningens eget center, et fitnesscenter på arbejdspladsen, eller som et særligt tilbud til arbejdspladserne gennem den lokale firmaidrætsforening.

I dette nummer af Firmaidræt kan man læse om Sæby Firma Idræt, der har stor succes med deres fritidscenter, hvor motionsrummet med træningsmaskiner og multisal med tilbud om aerobic og spinning er meget populære tilbud, der også har tiltrukket en ny og yngre målgruppe. Over en 1/3 del af brugerne af motionsrummet er under 25 år.

I Struer Firmaidræt, der blev årets forening i Dansk Firmaidrætsforbund 2006, er foreningens fitnesscenter blevet det faste omdrejningspunkt for aktiviteterne i foreningen, og fitnesscenteret har over 1.500 brugere i alle aldre.

Eksemplerne viser med al tydelighed, at vore foreninger har en stor rolle at spille på fitnessområdet. Mulighederne er der – grib dem!

INDHOLD



Næste nummer af
Firmaidræt udkommer
onsdag den 21. marts 2007

- 4 Idrætsarbejdet i kredsene til debat
- 5 Så skal der løbes i Start to Run
- 6 DFIF er med til at sætte Gang i Danmark
- 8 Gør din kommune til Danmarks sundeste
- 10-19 Tema: Fitness
- 20 Lad din cykel forkæle dig
- 22 PenSamCup. De gik mere en 4 millioner skridt
- 24 Futsal er fremtiden
- 26 Kursustilbud her og nu fra DFIF
- 27 Storstævne i Vamdrup
- 28 Åbne stævner i DFIF 2007
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Kom og Vær Med i Svendborg

idræt | motion | samvær

Redaktion: Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.
Årgang 50 nr. 2. 2007. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

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

Oplag: 13.885 stk. Kontrolleret af Fagpressens Medie Kontrol. ISSN-nr. 0106-2700.

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

Deadline for tekst og annoncer: Mandag den 5. marts 2007.

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

Forside: Idrætsstuderende Mette Køie træner i fitness dk fire gange om ugen på forskellige hold. Foto. Johnny Wichmann.



Dansk
Firmaidrætsforbund

Idrætsarbejdet i kredsene til debat

Kredsenes fremtid og storbysatsning er to varme emner når kredsformændene i DFIF samles til kredsformandsmøde den 16.-17. marts 2007

Der er lagt op til et par spændende dage, når kredsformændene samles midt i marts. Valdemar Thomsen, Århus Amtskreds, Leif Sørensen, Fyns Amtskreds og Bjarne Sørensen, Storstrøms Amtskreds, har sammen med foreningskonsulenterne Per Nedergaard Rasmussen og Jørgen Rasmussen sammensat et program, der nok skal sætte gang i debatten.

Kredsenes fremtid

På mødet skal kredsformændene diskutere kredsenes fremtid – hvad skal mål og opgaver være i fremtidens kredse?

Dansk Firmaidrætsforbunds tanker omkring en øget satsning på at

udvikle firmaidrætten i de større danske byer er ligeledes på dagsordenen ligesom deltagerne skal debattere den fremtidige mødestruktur i DFIF – er vi tilfredse med mødeafviklingen, eller kan vi finde nye veje?

Endelig vil DFIF's Kommunikationsudvalg holde et oplæg omkring de perspektiver, som udvalget ser i at forbundet skifter navn.

Forbundsformand Peder Bisgaard ser frem til kredsformandsmødet:

- Det er et interessant program, der er blevet sammensat. I styrelsen er vi glade for kredsformændenes deltagelse i programlægningen, og det bliver spændende at få en diskussion af de meget fremadsku-

ende emner, bl.a. formålet med fremtidens kredse og den fremtidige mødestruktur, siger Peder Bisgaard.

Også formanden for Fyns Amtskreds, Leif Sørensen, ser frem til to spændende og udbytterige dage.

- Det bliver spændende om mødet kan bringe os nærmere kredsenes fremtidige værdi og formål. Jeg opfatter de nuværende kredse som værende meget forskelligt drevet, hvilket betyder, at værdien af kredsene nogle steder er større end andre. Jeg ser desuden meget frem til mødets drøftelse af forbundets idéer for en fremtidig storbysatsning, siger Leif Sørensen.

De fleste kredse har hidtil afviklet kredsstævner som kvalifikation til forbundets DM-stævner. Efter indførelsen af fritilmelding til DM-stævnerne lægges der op til, at kredsene skal afvikle storstævner hvor flere idrætter er slået sammen.





Ambitionerne for løbeprojektet Start to Run er store. 80.000 skal gerne løbe med de næste fem år.

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFIF. PRESSEFOTO, START TO RUN.

Så skal der løbes

1. marts lyder startskuddet til det nye store løbeprojekt Start to Run, der er sat i gang af DGI. DFIF er kommet med som samarbejdspartner i projektet

På med løbeskoene og af sted ud på stierne. Med det nye store løbeprojekt Start to Run skal danskerne motiveres til at komme ud at løbe. Projektet er søsat af Start to Run ApS, Nike og DGI, som har involveret en række lokale foreninger (landsdelsforeninger), og er i fuld gang med at uddanne løbeinstruktører til projektet. Ambitionerne er store. Målet er, at 80.000 skal løbe med i Start to Run over de næste fem år. DFIF er nu kommet med i projektet som samarbejdspartner.

Arbejdspladserne skal også løbe med

Som samarbejdspartner i Start to Run skal DFIF få medarbejderne på de danske arbejdspladser ud at

løbe. Firmaidrætsforeningerne i lokalområderne, hvor projektet starter, er derfor inviteret til informationsmøderne.

- Vi håber, at de lokale firmaidrætsforeninger er med på ideen, og kan se mulighederne i at være med i Start to Run, siger afdelingsleder Jan Knudsen fra DFIF's Idræts- & Motionsafdeling.

1. marts går starten, hvor løberne i første omgang skal motiveres til at komme i gang i Start to Run i Holbæk, Sorø, Horsens, Kolding, Silkeborg, Herning, Vejen, Århus, Aabenraa, Fredensborg og Thisted. Flere byer følger efter i de kommende måneder. Målet er 15 byer i foråret og yderligere 15 byer i efteråret.

Start to Run

Start to Run er et nyt stort løbeprojekt, som er sat i søen af Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI), Start to Run ApS og Nike. Projektet skal få danskerne ud at løbe, og målet er, at 80.000 løber med de kommende fem år. I lokalforeninger rundt i en række danske byer starter der løbetræning på flere niveauer, og deltagerne får tilbudt en startpakke med bl.a. løbeudstyr og lokalt tilpassede rutekort. DFIF samarbejder med DGI om projektet, og har indbudt til informationsmøder for firmaidrætsforeningerne i lokalområderne, hvor Start to Run skal begynde. Start to Run projektet har sin egen hjemmeside på www.starttorun.dk. Der er link til siden fra DFIF's hjemmeside på www.dfif.dk

DM FIRMAIDRÆT

Gør din forening synlig –
bliv **DM**-arrangør i 2009...

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

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

Følgende DM-stævner kan søges:

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

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

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

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

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

Sidste frist for ansøgning den 1. april 2007.

Oplev suset – få DM i huset!



DFIF med til at sætte **Gang i Danmark**

Kampagnen Gang i Danmark sætter fokus på fysisk aktivitet i hele 2007. DFIF er med i partnerskabsgruppen, der vil skubbe aktiviteter i gang i otte udvalgte kommuner

Danskerne skal op af sofaen og ud at røre sig. Det er budskabet med den landsdækkende kampagne Gang i Danmark, som Indenrigs- og Sundhedsministeriet har skudt i gang i 2007. I forbindelse med kampagnen har Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) sammen med Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI), Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen dannet en partnerskabsgruppe, der vil være med til at sætte skub i motionsaktiviteter og projekter i otte udvalgte kommuner.

Lokale foreninger på banen i de otte kommuner

Fem jyske, en fynsk og to sjællandske kommuner er nu udvalgt af partnerskabsgruppen og inviteret med til et samarbejde om at blive såkaldt foregangskommune for at fremme sundhed og fysisk aktivitet blandt borgerne. Det drejer sig om kommunerne i Frederikshavn, Viborg, Ringkøbing-Skjern, Esbjerg, Sønderborg, Odense, Holbæk og København. Som

næste skridt i projektet skal partnerskabsgruppens lokale foreninger i hver af de otte kommuner på banen og med i lokale styregrupper. De første møder i de otte lokale styregrupper finder sted i uge 9 og 10.

En mulighed for firmaidrætten

Partnerskabsgruppens projekt under Gang i Danmark løber frem til 31. marts 2008, og henover det næste års tid skal de lokale styregrupper skabe fysiske aktiviteter for borgerne i tæt samarbejde med de otte foregangskommuner.

- Det er en oplagt mulighed for firmaidrætten at være med i det her, siger Bo Isaksen, der sidder med i partnerskabsgruppen for DFIF.

- I de otte udvalgte områder kan den lokale firmaidrætsforening synliggøre sine aktiviteter over for kommunen og få sine tilbud bredt ud til de lokale arbejdspladser.

Gang i Danmark og partnerskabsgruppen

Den landsdækkende kampagne Gang i Danmark er iværksat af Indenrigs- og Sundhedsministeriet, der har afsat 8 mio. kr. til projektet. Gennem hele 2007 skal kampagnen inspirere danskerne til at røre sig noget mere. Kampagnen har sin egen hjemmeside på www.gangidanmark.dk

Som en del af Gang i Danmark er DGI, DFIF, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen gået sammen i en partnerskabsgruppe. Partnerskabsgruppen vil sætte aktiviteter og projekter i gang i otte udvalgte kommuner fordelt rundt i Danmark.



Gør din kommune til Danmarks sundeste!

Firmaidrætten skal på banen i forhold til kommunernes sundhedspolitik

Med den nye sundhedslov, der trådte i kraft den 1. januar 2007, har kommunerne fået ansvaret for den lokale sundhedsfremme og forebyggelse samt genoptræning af patienter efter sygehusindlæggelse.

Det vil sige, at kommunen skal være garant for sundhedsrelaterede aktiviteter, rammer og processer, der fremmer den enkeltes sundhed og folkesundheden. Disse aktiviteter skal forebygge og forhindre udviklingen af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker.

Kommunerne har med andre ord ansvaret for den forebyggelse, der er rettet mod borgerne, og som har til formål at forebygge sygdom og at holde borgerne raske og sunde.

Med udgangspunkt i ovenstående bliver der i øjeblikket udarbejdet sundhedspolitikker i alle landets kommuner. Disse vil komme til debat og høring blandt kommunens borgere og ikke mindst hos foreningslivet.

Vores foreninger i DFIF vil i den forbindelse også få mulighed for at påvirke den lokale sundhedspolitik. Hermed får I som forening en enestående mulighed for at være med til at præge udviklingen således, at der bliver endnu bedre forhold for at dyrke firmaidræt.

DFIF peger på følgende punkter der er helt centrale at få inddraget i en lokal sundhedspolitik.

Skab sunde arbejdspladser

Den voksne befolkning opholder sig minimum 50 % af deres vågne tid på deres arbejde. Det må derfor være helt centralt, at arbejdspladsen er et

centralt indsatsområde, når danskere skal gøres sundere. Kommunen skal arbejde aktivt for, at alle arbejdspladser i kommunen har en sundhedspolitik, der bør indeholde politikker i forhold til: Kost, rygning, alkohol og motion (KRAM).

Kommunen selv bør gå forrest i dette arbejde – og gøre deres egen arbejdsplads til et foregangsbillede for resten af arbejdspladserne i kommunen!

Netværk skaber sundhed

Den psykiske sundhed er et væsentligt indsatsområde. Et væsentligt element for psykisk sundhed er at være en del af et netværk. I idrætsforeningen er der store netværksskabende muligheder. Derfor bør der indgå en aktiv indsats overfor at forbedre de frivillige foreningers muligheder for at skabe dette netværk. Dette indebærer blandt andet at de faciliteter, der udbydes af kommunen kan skabe gode rammer for netværksdannelse.

Rammer og faciliteter

En række undersøgelser har nu slået fast, at motion er et væsentligste bidrag til at højne sundheden. Motion og idrætsudøvelse er i dag under stadig udvikling. Det er derfor nødvendigt, at de rammer og faciliteter der stilles til rådighed såvel inden- og uden- for, lever op til de krav, som der stilles til motion og idrætsudøvelse i 2007. Der bør derfor i en sundhedspolitik indgå en hensigtserklæring for at skabe gode rammer og faciliteter.



Sundhed hele livet

Hvis den sundhedsfremmende indsats skal lykkes, skal den være rettet imod alle aldre. Den tredje alder – eller den tilværelse der kommer efter et arbejdsliv – bør være baggrund for en bevidst indsats. En klar formulering af mål for at skabe gode muligheder for idræt om dagen, for dem der ikke befinder sig på arbejdsmarkedet, eller som har arbejde i den normale primetime for idrætsaktiviteter bør være centralt i enhver sundhedspolitik.

Dialog med foreningslivet

Vi ser foreningslivet som en helt nødvendig samarbejdspartner, hvis sundhedspolitikken skal lykkes. Det er derfor vigtigt, at den kommunikation, der skal være mellem foreningslivet og kommunen, bliver et væsentligt indsatsområde. Foreningslivet er klar, men kommunen skal komme med udspillet.

Som nævnt er kommunerne i fuld gang med at udarbejde deres sundhedspolitik. Det er vigtigt for DFIF og for de lokale foreninger, at vi kommer på banen. Så når du ser noget i den lokale avis eller bliver kontaktet af din kommune, så er vi klar til at yde den hjælp, der er behov for. Kontakt din lokale foreningskonsulent!



Odense Kommune afholdt den 24. januar 2007 en Sundhedsdag på Rådhuset på Flakhaven, hvor borgerne kunne kommentere på Odense Kommunes Sundhedspolitik.

Sundheden kortlægges i Danmark

Hver anden af de 98 kommuner i Danmark har allerede nu fået lavet eller er i gang med at få lavet en spørgeskemabaseret sundhedsprofil af borgerne. Det fremgår af en undersøgelse som Statens Institut for Folkesundhed har foretaget.

I Region Midtjylland har alle kommuner fået lavet en sundhedsprofilundersøgelse baseret på det samme spørgeskema. I Region Nordjylland gennemføres en spørgeskemabaseret sundhedsprofilun-

dersøgelse i alle kommuner med start i februar.

Hvad angår de tre øvrige regioner, er billedet lidt mere broget. Region Syddanmark har lavet en registerbaseret profil for hver af de nye kommuner suppleret med data fra SUSY-2000 på kommuneniveau. Én kommune i regionen har desuden fået lavet sundhedsprofil baseret på SIF's modelspørgeskema, mens en anden kommune er i opstartsfasen hermed, og to andre

kommuner er i gang med at lave en sundhedsprofil med samme spørgeskema, som bliver brugt i Region Nordjylland.

I Region Sjælland er tre kommuner i gang med at få lavet kommunale spørgeskemabaserede sundhedsprofiler.

I Region Hovedstaden har næsten halvdelen af kommunerne fået lavet spørgeskemabaserede sundhedsprofiler. De fleste har brugt SIF's modelspørgeskema.

Antallet af kommuner i de fem nye regioner, der har fået lavet en kommunal spørgeskemabaseret sundhedsprofil.

	Kommuner der har fået eller er i gang med at få lavet en spørgeskemabaseret sundhedsprofil	Antal kommuner i regionen
Region Hovedstaden	13	29
Region Sjælland	3	17
Region Syddanmark	4	22
Region Midtjylland	19	19
Region Nordjylland	11	11

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed. Ugens tal for folkesundhed.

Fitness som folkelig MOTIONSFORM

I takt med at nye professionelle aktører har gjort deres entré på markedet, har fitness udviklet sig til en fritidsaktivitet for alle

Fra subkultur for bodybuildere til mainstream for motionister. Så kort kunne historien om fitnessbranchens udvikling i Danmark beskrives, men det er også historien om en branche som de seneste 20 år har gennemløbet en rivende udvikling.

- Fitness er på få år vokset til en formidabel konkurrent til foreningslivet, fastslår idrætsanalytiker Kasper Lund Kirkegaard fra Idrættens Analyseinstitut (Idan). Det seneste år har han arbejdet med projektet "Sved for millioner", der har til formål at kortlægge og skabe overblik over den danske fitness-sektor.

- Baggrunden for projektet er en generel mangel på viden om fitness-sektorens historie og økonomiske forhold, kældernes ejerforhold, medlemsskabets størrelse og udvikling, siger Kasper Lund Kirkegaard.

- Det er desuden et mål at af-dække fitness-sektorens betydning i samspillet med den offentlige sektor og foreningslivet, og dermed stimulere til en debat om fitness-sektorens rolle som led i den forebyggende sundhedsindsats over for den brede befolkning, siger idrætsanalytiker, der peger på en række overordnede tendenser for branchen lige nu.

- Fitnessbranchen er blevet genfødt, og præges i disse år af en optimisme og en tro på en lys fremtid, ikke mindst med baggrund i de mange nye medlemmer i fitnesscentre. Investeringslysten er stor. Et godt eksempel er, at PARKEN Sport

& Entertainment A/S i 2006 investerede i fitness-sektoren med købet af fitness dk – der er den største kæde i Danmark med 37 fitnesscentre landet over og ca. 85.000 medlemmer.

Fra niche til big business

Organisatorisk er fitness-sektoren langt længere fremme nu end blot for få år siden. I 2006 stiftede man en branche-organisation, Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO), hvor bl.a. de tre største aktører i fitness-sektoren, Fitness dk, SATS og Fitnessworld er repræsenteret.

DFHO har som sit erklærede mål at udvikle markedet for fitness og velvære, at bygge bro til sundhedssektoren og synliggøre muligheden for at bruge fitness- og velværecentre som samarbejdspartnere til at løfte sundhedsfremmende opgaver. Samtidig vil man skabe flere statsgodkendte uddannelser målrettet til fitness- og velværesektoren.

Oprettelsen af DFHO har givet fitness-sektoren et fælles talerør over for politikerne, og med valget af tidligere overborgmester i København, Jens Kramer Mikkelsen til formandsposten, har organisationen fået en blåstempling og politisk gennemslagskraft.

- DFHO er et klart udtryk for den grad af professionalisme, der nu præger fitness-sektoren. Der er kommet business-folk ind i branchen, og det betyder, at de store fitness-kæder nu er professionelt drevet. Fitness er gået fra en ni-



che-aktivitet til big business. Nu er der nogle investorer inde i billedet, som vil tjene penge, og som er dygtige til at drive forretning, siger Kasper Lund Kirkegaard.

Stort vækstpotentiale

Og der er meget, der tyder på, at investeringer i fitness-sektoren kan være en god investering. Vækstpotentialet betegnes som stort, idet der stadig er relativt få mennesker, der dyrker fitness i Danmark.

Der er 7 % danskere, der er medlem af et fitnesscenter. I Norge og Sverige er de tilsvarende tal hhv. 11 % og 10 % af befolkningen, der er medlemmer af et fitnesscenter. Overføres disse tal til Danmark, betyder det over 200.000 potentielle nye medlemmer.

Men potentialet er måske større. I Holland og i USA har 15 % af befolkningen et medlemskort til et fitnesscenter.

De mange medlemmer giver også beskæftigelse til mange. Den danske fitness-sektor beskæftiger ca. 7.000 deltidsansatte, hvilket svarer til ca. 1.300 fuldtidsansatte. Den danske fitness-sektor omsætter for ca. 1 milliard kroner inklusiv detailsalg af produkter, hovedsageligt tøj og kosttilskud og ekstra service, f.eks. personlig instruktør, massage og kropspleje osv.



I takt med at idræt og motion er blevet en vare eller et produkt, er det at gå til fitness nu blevet en aktivitet, der er accepteret på linje med fodbold.

Kasper Lund Kirkegaard peger på, at fitness i Danmark også dyrkes i andre organisatoriske rammer. Dels i foreningslivet, dels derhjemme og dels på de danske arbejdspladser.

- De kommercielle centre har ca. 380.000 medlemmer, og dertil kommer skønsmæssigt ca. 50.000 medlemmer i foreningsbaserede motionscentre, hvor DGI tegner sig for hovedparten. Vi ved faktisk ikke hvor mange der dyrker fitness på arbejdspladserne og derhjemme, siger Kasper Lund Kirkegaard, og peger på, at der her ligger en opgave.

Fitness som livsstil

Hvem er det, der er medlemmer af fitnesscentre? Det er alle aldersgrupper og både mænd og kvinder. Det skyldes, at fitness er en motionsform, som er relativ let at komme i gang med. Samtidig har fitness-sektoren været dygtig til at produktudvikle på tilbuddene, således at der er nye tilbud til de grup-

per, der gerne vil følge holdundervisning, f.eks. spinning, pilates og forskellige former for aerobic. For den gruppe som hellere vil motionere i kredsløbs- og styrketræningsmaskinerne er mulighederne også talrige.

- Vi kan se, at der er en overvægt af kvinder i de kommercielle centre, men grundlæggende er fitness blevet en populær folkelig motionsform, siger Kasper Lund Kirkegaard.

- Fitness er blevet en del af folks livsstil. I takt med at idræt og motion er blevet en vare eller et produkt, er det at gå til fitness nu blevet en aktivitet, der er accepteret på linje med fodbold.

- Den folkelige gymnastik er blevet suppleret af den kommercielle fitness, og noget tyder på, at det kun er svømmehallerne der kan tiltrække så forskellige befolkningsgrupper. Fitness kommer lige efter svømning hvis man måler på aldersspredning.

"Sved for millioner". En kortlægning af den danske fitness-sektors udvikling og muligheder. Idrættens Analyse Institut.

Projektet "Sved for millioner" skal skabe overblik over og indsigt i den danske fitness-sektor, der gennem de sidste 20 år har udvidet sin vifte af tilbud kraftigt. Et af målene er at stimulere en bred debat om sektorens status i forhold til det frivillige foreningsliv og den offentlige sektor. Projektansvarlig: Kasper Lund Kirkegaard, Idan. Undersøgelsen forventes offentliggjort marts 2007.

Passer til mig og mit liv lige nu

Han løber i stabilt tempo på løbebåndet. Der er masser af sved på panden, men Kim Bährenz smiler bredt og udstråler overskud. Fire gange om ugen tager han af sted til fitnesscenteret, hvor han kombinerer træning i maskiner med træning på hold.

- Det giver velvære, og det er rart at løbe her indenfor, når det er vinter. Jeg vil gerne kunne løbe en 10 km til maj, fortæller han. Som pædagog på Fjordager Fritidscenter har han skiftende arbejdstider, og det passer ham derfor godt, at fitnesscenterets tilbud er så fleksibelt.

- Lige nu passer det her til mig og mit liv, siger han. Kim er også familiefar. For et par dage siden har han haft sin lille datter med og blive passet i børneafdelingen, mens han skulle træne.

- Det var en god oplevelse for os begge to.



For 38-årige Kim Bährens er træning i fitnesscenteret det, der passer godt i hans liv lige nu. Foto. Johnny Wichmann.

TEKST OG FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

Succes med motionscenter

Adgangskontrol og udvidede åbningstider betød mange nye medlemmer i Sæby Firma Idræts Fritidscenter

Sæby Firma Idræt stod for en af succeshistorierne på formandsmødet i april sidste år, da formanden, Helle Friis Kristiansen, fra talerstolen kunne berette om den succes som foreningen havde oplevet, da de indførte elektronisk adgangskontrol til Sæby Firma Idræts Fritidscenter.

- Adgangskontrollen har betydet mange nye medlemmer. Nu er der åbent fra 6 morgen til 23 aften alle syv dage i ugen. Det betyder, at der nu er god plads til at træne, og at folk kan komme og træne når de har lyst. Samtidig har det betydet, at vi nu har langt bedre tjek på hvem der kommer i fritidscentret, siger Helle Friis Kristiansen.

- Tidligere havde vi kun åben fra 15-22, og det betød, at folk stod i kø ved maskinerne. Adgangskontrollen er baseret på folks sygesikrings-

kort, og er strengt personligt. Penge og adgangskontrol følges ad og det betyder, at vi også har styr på medlemmerne.

Mange unge brugere

Sæby Firma Idræts Fritidscenter rummer gode faciliteter med mødelokaler og en café, og der er også blevet plads til billardspillerne og Livsstilsklubbens medlemmer på 1. sal. De vigtigste rum er dog motionsrummet med kredsløbs- og styrketræningsmaskinerne samt multisalen til aerobic, pilates og spinning.

I dag er der registreret 341 brugere af fitnessaktiviteterne i centeret, og der er dagligt mellem 40 og 60 brugere af motionsrummet, og dertil kommer de forskellige træningshold. Lidt over en 1/3 del af brugerne er under 25 år.

- Der er rigtig mange brugere af motionsrummet i weekenden. Folk går til aerobic og spinning, og så bruger de også motionsrummet bagefter, siger Helle Friis Kristiansen.

Foreningen lægger stor vægt på, at alle nye medlemmer skal introduceres i brugen af motionsrummet af en instruktør, og der bliver udarbejdet et individuelt træningsprogram, således at medlemmerne også kan træne rigtigt.

Uddannede instruktører

- Vi mener, at en del af vores succes også skyldes, at vi har gode uddannede instruktører. Alle vores instruktører er uddannet på DFIF's kurser i Fitness/motionscenter, og de er til stede i centeret i tidsrummet mellem 16 og 19, hvor medlemmerne kan få vejledning og instruktion.

Samtidig med det er vi meget påpasselige, hvis folk kommer med nogle skavanker og vil træne i motionsrummet.

Hvad betyder motionsrummet og centeret for foreningen?

- Det betyder alt for os. Centeret er blevet det naturlige omdrejningspunkt for alle aktiviteter i foreningen, og motionsrummet og multisalen giver os mulighed for at tilbyde de aktiviteter som folk efterspørger her og nu, siger Helle Friis Kristiansen, der har denne opfordring til andre firmaidrætsforeninger:

- Hvis der er foreninger der har mulighed for at starte et fritidscenter, så vil jeg kraftigt opfordre til, at de også investere i et motionsrum og i en multisal til holdaktiviteter.



Instruktør Betina Rohde Jönsson trimmer formen på stepmaskinen, mens formanden for Sæby Firma Idræt, Helle Friis Kristiansen, ser til. - Jeg træner i motionscentret fordi det passer perfekt til mine arbejdstider som kok, siger Betina.

Bliv fitnessinstruktør i DFIF



Går du med en drøm om at blive fitnessinstruktør i din forening, så har DFIF en lang række tilbud om uddannelse inden for fitness og motionscenter. På DFIF hjemmeside www.dfif.dk kan du læse alt om forbundets kursustilbud, og tilmelde sig kurserne online. I 2007 tilbyder DFIF kurser i spinning, pilates og fitness/motionscenter.

Spinninginstruktør

Uddannelsen som spinninginstruktør er udviklet i samarbejde med den kendte instruktør Bobby Croshaw og foregår over to weekender. Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at tage en spinninguddannelse og som har deltaget i flere spinningtimer.

Uddannelsen giver kursisterne et godt fundament til at fungere som spinninginstruktør i en forening eller et motionscenter. Efter endt uddannelse, skal du som instruktør kunne undervise i spinning på alle niveauer.

Pilatesinstruktør

DFIF tilbyder pilates kurser for både begyndere og øvede. Målgruppen er alle der har lyst til at bruge pilates i deres undervisning eller ønsker at starte pilates i foreningen. Med udgangspunkt i fysio-pilates arbejdes

der med grundprincipperne for den rigtige træning. På kurser for øvede, arbejdes der med supervision og inspiration til den undervisning man allerede udøver i foreningen. På begge kurser er det den kendte fysioterapeut Alice Sjørlev der er underviser.

Fitness/motionscenter

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

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

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

FITNESS

supplerer de daglige gåture

Eva Visteses er 75 år og folkepensionist. Og aktiv fitnessbruger.

- Jeg går rigtig meget, faktisk hver dag. Men her får jeg rørt de muskler, jeg ellers ikke bruger så meget, fortæller hun og tilføjer, at det selvfølgelig ikke er så socialt i et fitnesscenter som fx på et gymnastikhold.

- Det er alligevel rart, at man selv kan vælge tidspunkt og ikke er så bundet.

To gange om ugen går hun hen i fitnesscenteret og træner en times tid. Det er nødvendigt for helbredet at motionere, mener Eva.



Folkepensionist og fitnessbruger. Eva Visteses supplerer sine daglige gåture med træning i fitnesscenteret.

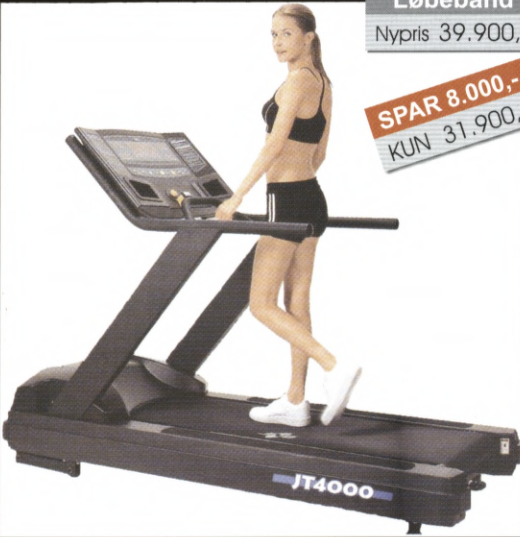
Læs mere om uddannelserne på www.dfif.dk

FABRIKSNYT

Professionelt — kvalitetsudstyr —

FABRIKSNYT

FANTASTISKE KAMPAGNEPRISER



Løbebånd
Nypris 39.900,-

SPAR 8.000,-
KUN 31.900,-



Crosstrainer
Nypris 18.900,-

SPAR 6.000,-
KUN 12.900,-



Motionscykel
Nypris 12.800,-

SPAR 3.000,-
KUN 9.800,-

- ➔ **Styrketræning**
- ➔ **Kredsløbstræning**
- ➔ **Crosstrainer**
- ➔ **Løbebånd**
- ➔ **Motionscykler**
- ➔ **Spinningcykler**

Tilbuddene gælder frem til d. 01.04.07



Butterfly
Nypris 17.700,-

SPAR 4.000,-
KUN 13.700,-



Lat pull down
Nypris 17.200,-

SPAR 4.000,-
KUN 13.200,-

Stort udvalg

SPAR
op til

50%

lagerudsalg
brugt udstyr

Team
Hyldahl %

www.teamhyldahl.dk

Lilleringvej 6 8462 Harlev Tlf. 86 94 16 11

email: th@teamhyldahl.dk

Motion på jobbet

Hos Kjær Group i Svendborg har de motionscenter på arbejdspladsen

- Når man først er kommet hjem fra arbejde, er det svært at komme ud ad døren igen og ned i motionscenteret. Det er meget lettere at træne i forbindelse med arbejdet, siger salgsassistent Mia Bendtsen fra firmaet Kjær Group i Svendborg, der ofte møder ind på jobbet allerede kl. halv syv for at starte arbejdsdagen i firmaets motionscenter.

- Det er rigtig fint at have den mulighed, når man er en travl børnefamilie og skal have hverdagen til at hænge sammen. Så kan man nå at passe sin træning, uden at det går ud over familien, siger Mia Bendtsen.

Bruger motionsrummet hver dag

Kjær Group tog allerede i 2001 konsekvensen af et ønske fra medarbejderne om muligheden for at dyrke motion på jobbet. Et tidligere lagerrum blev indrettet til et veludstyret motionsrum med kredsløbs- og styrketræningsmaskiner, og der blev også plads til to squash-baner, som en gang om ugen lægger gulv til en aerobic time og til bordtennis.

Motionsrummet bruges hver uge af ca. en tredjedel af de 45 ansatte, der har fast base på Grønnemo-sevej 6 i Svendborg, ligesom familien også er velkomne. Derudover bliver det også brugt af de mange medarbejdere, som arbejder i udlandet, og som en gang imellem kommer til møde på hovedkontoret i Svendborg. Sidste skud på stammen over aktiviteter er en Fight Club, hvor en af medarbejderne underviser i orientalsk kampsport.

En af de flittige brugere er Henrik Bender, der er blevet bidt af fitness og træning.



- Motionsrummet er en fin mulighed for at passe sin træning uden at det går ud over familien, siger Mia Bendtsen. Siddende på gulvet Niels Mikkelsen, der sværger til kampsporten, og bagved ses Henrik Bender og Jan Eriksen, der slider i det i maskinerne.

- Jeg går i motionsrummet hver dag i frokostpausen, og så går jeg til spinning i fitnesscenteret to gange om ugen.

En aktiv sportsklub

- Det er sportsklubben, der har ansvaret for driften af motionsrummet og de andre motionsaktiviteter på virksomheden. Vi har en kollektiv ordning, hvor alle ansatte er medlemmer og betaler 35 kr. om måneden i kontingent. Firmaet giver det dobbelte, siger formanden for sportsklubben Maibritt Smidt, der sammen med Mia Bendtsen var

blandt initiativtagerne til indretningen af motionsrummet.

Et nyt tilbud i år er spinning i et lokalt fitnesscenter og et ugentligt tilbud om zoneterapi og massage er også populært.

- Der kommer hele tiden nye ønsker fra medarbejderne, og så er det op til sportsklubben at sætte det i gang. Lige nu har vi også besøg af en ernæringseksperter, der fortæller om sund kost.

Kjær Group også får besøg af Motion på Arbejdspladsen fra DFIF to gange om året, hvor alle medarbejdere får tilbud om et sundhedstjek.

Her bestemmer man selv

Det er fleksibiliteten, der trækker. Fitnessbrugerne anno 2007 vælger at få deres motion i et fitnesscenter, fordi der er åbent fra tidlig morgen til sen aften



Det er et plus, at fitnesscentrene kan tilbyde medlemmerne mange forskellige tilbud, både på hold og individuelt.

Nogen kommer for at få bedre kondi, og andre kommer for at tabe sig. Mange kommer for at holde sig i form og føle sig sunde, og for at få overskud og velvære gennem motion. Andre igen kommer for at "blive strammet op" og få trimmet kroppen, så de bliver attraktive. Motivationen for at dyrke motion i et fitnesscenter er forskellig. Men fælles for de fleste brugere af et fitnesscenter i dag er, at de har valgt fitnesscenteret, fordi de kan komme og motionere, når det passer dem. Firmaidræt har været på besøg i fitness dk i Odense for at tage temperaturen på fitnesskulturen og de danske fitnessbrugere anno 2007.

Studerende og pensionister under samme tag

- Svupti. Ind ad døren og det lille plastickort, der ligner det dankort,

man betaler med nede i supermarkedet, bliver kørt gennem computeren ved informationskranken i fitness dk i Odense. Så er man logget på og i gang med at gøre noget for sin sundhed. På en helt almindelig onsdag i januar 2007 er det både studerende, familiefædre og -mødre, karrieremennesker, nytårsforsæt og en 75-årig pensionist, der tjekker ind i fitnesscenteret i Odense.

- Det er tiden, der gør det, svarer en af denne onsdags brugere på spørgsmålet om, hvad der gør det attraktivt at komme i et fitnesscenter. Centeret i Odense har åbent alle ugens dage, i hverdagene fra kl. 6.00 – 22.00.

- Her bestemmer man selv. Min tid er ikke længere til faste træningstider, sådan som det typisk er i holdsport og i traditionel foreningsidræt, fortsætter hun. Hun er

30 år og leder i en SFO med skiftende arbejdstider.

En tur i oplevelsesbruseren

Brugerne, vi møder denne dag, ser det også som et plus, at fitnesscenteret kan tilbyde medlemmerne mange muligheder. Er man til at motionere på egen hånd, kan man komme i centerets afdeling med maskiner til kredsløbs- og styrketræning. Har man brug for at blive holdt til ilden af en entusiastisk instruktør, kan man i stedet bruge centerets holdtræning. Her er der flere hold at vælge imellem, fx hold i spinning, pilates, bodyPUMP, boksetræning, yoga, mave/ryg, dansehold eller bodyCOMBAT – en træningsform, der er inspireret af kampsport. Der er masser af varer på motionshylderne, og noget for næsten enhver smag. Når træningen er overstået, kan man slappe af

Kan slet ikke undvære træning



i centerets wellness-afdeling, hvor man – som det nyeste tilbud – kan tage sig en tur i oplevelsesbruseren. I oplevelsesbruseren bliver man ikke bare badet i vand, men også i lyssignaler i forskellige farver, der strømmer ud i rummet. Efter sigenden har det en beroligende effekt.

Løbetur og tv-serie på samme tid

- Jeg bor næsten lige ved siden af, siger Nina Brodahl, mens hun tager hovedtelefonerne ud af ørerne for at tale med os. Det betyder meget for brugerne, at fitnesscenteret ligger tæt på, hvor de bor. Så er det nemt og hurtigt at komme af sted til sin motion. Tid er i det hele taget vigtigt.

- Vi griner nok alle sammen på de samme tidspunkter, fortæller Nina, mens hun tramper videre på stepmaskinen og skæver de andre

folk, der også er i gang på stepmaskinerne.

- Det er tv-serien "Venner", der kører lige nu, og den ser vi vist alle sammen, smiler hun. På stepmaskinen kan man træne, tjekke sit tempo og se tv på maskinens skærm samtidigt. To fluer med et smæk.

Passer til alle tider i livet

Forskelligheden blandt brugerne, der træder indenfor i det odenseanske fitnesscenter i løbet af denne onsdag, er slående. Hvad er det mon, der får både den mandlige pædagog og familiefar på 38 år, den 20-årige idrætsstuderende, det midaldrende ægtepar og pensionisten på 75 år til at komme og få deres motion her?

- Man har vel forskellige epoker i sit liv, og lige nu er det dét her, der passer bedst for mig, lyder budet fra 38-årige Kim Bährenz på løbebåndet.

Spørger vi 75-årige Eva Vistesens, passer fitnesscenteret tilsyneladende også til den epoke i livet, som hun er i.

- Jeg kunne ikke drømme om at komme her om aftenen, hvor alle de unge er her. Så derfor er det fint at kunne træne om morgenen, understreger hun.

- Her får jeg brugt de muskler, jeg ellers ikke bruger, når jeg går, fortsætter Eva, mens hun trækker godt igennem i den maskine, der styrker overarmene.

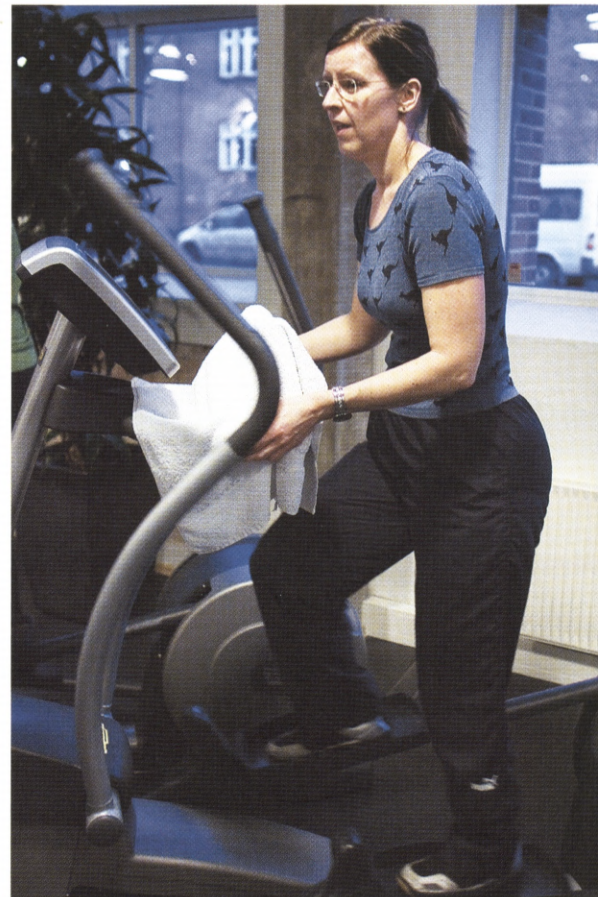
Yngste mand, vi møder under vores besøg, er vel kun omkring 3 år gammel. Han bliver passet af en ansat barnepige i centerets børneafdeling og legerum, mens mor er inde og træne.

Det moderne fitnesscenter anno 2007 favner bredt.

- Jeg bliver rastløs, hvis jeg ikke får trænet. Nina Brodahl er 34 år og arbejder som logistikmedarbejder hos Danfoss i Køng på Vestfyn. Tre gange om ugen tager hun i fitnesscenteret for at motionere.

- Det er nemt, jeg kan træne uden at skulle aftale det med nogen, og så ligger det tæt på, siger hun som forklaring på, at hun de sidste 10-11 år har dyrket motion i et fitnesscenter.

- Tidligere har jeg gået til tennis, ridning og til dans, men det blev for besværligt at få passet ind i min tid, fortsætter hun let stakåndet, mens hun tramper videre i stepmaskinen.



Tre gange om ugen er Nina Brodahl af sted i fitnesscenteret, hvor hun bl.a. træner på stepmaskinen. Foto: Johnny Wichmann.

Hotte træningstips og trends i 2007

Intet år uden nye træningstilbud på fitness-fronten. Firmaidræt præsenterer de nyeste i samarbejde med træningsmagasinet Workout & Fitness

Stiletto Strength

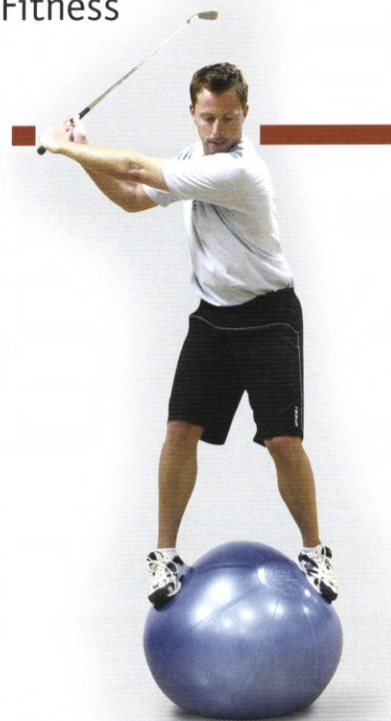
Djævelen går i Prada og aerobicdeltagere går i stiletter. Det kan godt være, at høje hæle ikke er lige din forestilling om en effektiv, sveddryppende træning. Især ikke hvis du hører til den mandlige del af vores læsere. Men lad dig ikke snyde af navnet. At gå rundt dagen lang på 6-8 centimeter høje hæle, er en rigtig god måde at styrke fodledet og tone benene på. Nu har Crunch Fitness Gyms i USA sat stiletterne i system og udviklet et aerobicconcept under navnet Stiletto Strength.

Den første halve time af klassen bruger du på grundig opvarmning og på at styrke din core-muskulatur og opbygge en god holdning ved hjælp af pilateslignende øvelser og bevægelser. Det sidste kvarter trækker du i de højhælede og går catwalk og danser til tonerne af taktfast popmusik. Det er super god træning til at styrke både fødder, ankler, lår knæ og bagsiden af låret. Du medbringer selv stiletter, og er du ikke super øvet i at balancere på høje hæle, anbefaler W&F, at du starter ud med et par pumps, inden du bevæger dig op i de højere luftlag.



Capoeira

Den legende brasilianske kampkunst, der kombinerer elegance og dans, sang og musik med kraftfulde, akrobatiske spring og kampteknikker har opnået stor popularitet i Danmark i løbet af de seneste år, og nu er Capoeira også så småt ved at finde frem til at fitness centrenes holdplanner. En capoeira-klasse varer typisk en time til halvanden alt afhængig af niveauet og giver dig en intensiv og dynamisk træning, der både styrker din udholdenhed, dine muskler og core muskulatur, dit kredsløb, din balance og din smidighed.

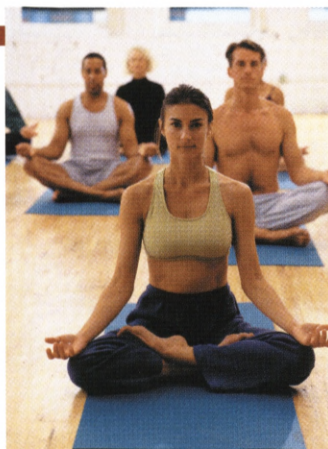


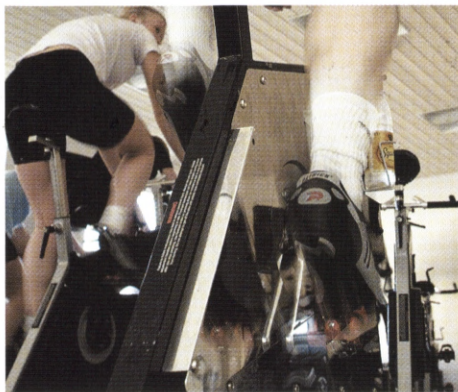
Sportsspecifik træning

I forlængelse af den store fokus på funktionel træning og funktionelle redskaber som de store træningsbolde, bosu, skumruller og Kinesis er der flere og flere sportsfolk, der går i fitnesscenter for få et træningsprogram, der er skræddersyet til deres sportsgren. Sportsspecifik træning gør dig stærkere og bedre til din sport og er også med til at forebygge skader og overbelastning. Et sportsspecifikt træningsprogram involverer generel forbedring af kondition, udholdenhed, muskelstyrke, core-muskulaturen og smidighed. Derudover fokuserer den sportsspecifikke træning på de særlige færdigheder som er forbundet med den pågældende sportsgren. For eksempel skal tennisspillere styrke deres rotatormanchet (de små muskler i skulderledet) for at forbedre deres serv. I sportsspecifik træning inddrages også rigtig mange funktionelle træningsredskaber så som tubes og medicinbolde, idet disse øvelser udover at styrke core-muskulaturen også efterligner den eller de bevægelser, der nødvendigvis i den pågældende sport.

Yoga til forskellige musikgenrer

Ingen træningstrends uden yoga, der fortsætter sin store popularitet i de danske fitnesscentre. Det næste vi kommer til at se er yogatimer under navne som: Rock Yoga, Disco Yoga, Gospel Yoga og så videre. Mulighederne er mange. Det er næsten kun fantasien, der sætter grænser for, hvordan de populære yogaøvelser kan sættes sammen til forskellige typer af musik. Idéen bag er, at yoga ikke kun handler om stille, afstressende musik, men om at lade krop, sind og stemninger smelte sammen.





Performance Max Program

Performance Max programmet er et 10-ugers program, der er tilpasset den enkeltes træningsniveau og indeholder højintens udholdenheds-træning på kredsløbsmaskiner som romaskine og spinningcykler samt isolerede stræk og core-træning, der skulle få deltagerne i super form i løbet af en forholdsvis kort periode. Instruktører, der underviser i programmet, følger deltageren igennem hele forløbet ved at supervisere og evaluerer den enkelte deltager og følger ham eller hendes udvikling nøje. Denne træning er ikke for de sarte, men for dem, der seriøst vil styrke kroppen generelt og komme i lige så god form som en guldroer.

Wellnes og detox

På wellnessfronten er der også en række nye trends på vej. Den største af dem er "detox"-behandlinger. Tidligere har detox-behandlinger primært været forbundet med alkohol- eller narkoafvænnning, men i dag har definitionen udvidet sig til at rumme alle former for uddrivning af usunde bestanddele i kroppen og sindet. I wellnessregi betyder det at flere og flere spa-steder tilbyder forskellige former detox-behandlinger så som økologiske diæter, tarm-skyldninger, juicekurer, retræte, af-stresningsophold, svedbehandlinger (træning, dampbad, sauna) coaching og gruppeterapi for at komme af med emotionel bagage. Så der er masser af muligheder for at starte på hel frisk.

Kilde. *Workout & Fitness* nr. 127.
Januar 2007.



Mette Køie foretrækker hold-træning og lægger vægt på, at fitnesscenteret har ordentlige faciliteter.

Gode faciliteter og mange muligheder

- Løft, sænk og 10 mere. Mette Køie bider tænderne sammen og koncentrerer sig om at følge instruktionerne, som gælder ud i lokalet fra den entusiastiske instruktør på BodyPUMP holdet. Mette er idrætsstuderende på SDU og 24 år.

- Jeg ville kede mig, hvis jeg skulle træne alene i fitnessmaskinerne. Det er motiverende at motionere på hold, hvor man er flere, og der bliver råbt lidt ad os, siger hun med et skævt smil. Derfor går hun fire gange om ugen på forskellige hold i fitnesscenteret.

- Her er gode, lækre faciliteter og mange muligheder, påpeger Mette, der også dyrker gymnastik i en forening en gang om ugen.



Ib og Lene Jensen følges ad i fitnesscenteret. Så er de sikre på, de kommer af sted.

Både firmaidræt og fitness

Hun går til fitness for at tabe sig. Han gør det for at få bedre kondi. Ægteparret Ib og Lene Jensen følges ad i fitnesscenteret, for som de siger det:

- så kommer vi af sted.

Ib arbejder som programmør på virksomheden KMD, og han dyrker firmaidræt med kollegerne i firmaidrætsforeningen FKS Odense.

- I fodbold og badminton er det jo kampe, vi spiller, og vi træner kun en gang om ugen. Så jeg har brug for det her for at have kondi til kampene, griner han og tørre sveden af panden med håndklædet.

Ægteparret har fået lagt et program af en træningsvejleder i fitnesscenteret, og de kan godt lide at følge en plan.

- På løbebåndet kan man bestemme sig for fx at løbe præcis 2 km. Og så kan man jo også følge med i, hvor hurtigt man løber, siger Ib og Lene, inden de begiver sig ud på dagens løbetur.

Lad din cykel forkæle dig

I år springer champagnepropperne, når Vi cykler til arbejde-kampagnen for 10. år i træk skydes i gang. Jubilæumsåret skal nemlig fejres, og hele maj måned er sat af til velvære på cyklen

- Dette kampagneår er champagne-år. Derfor er det glæde, forkælelse, velvære og luksus, der er temaet for årets kampagne. Det bliver festligt, og vi håber selvfølgelig at ekstra mange arbejdspladser vil være med til at fejre jubilæet, siger kampagneleder Trine Juncher Jørgensen fra Dansk Cyklist Forbund. Det er Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund, der arrangerer Vi cykler til arbejde.

Kampagnen kørte for første gang i maj 1997 som et pilotprojekt, men allerede i 1998 var kampagnen landsdækkende med 30.000 deltagere. Og medarbejderne på landets mange arbejdspladser var hurtige til at tage kampagnen til sig. Deltagerantallet har siden rundet de 100.000 flere gange.

Sundhed for sjæl og krop

Alle de dejlige ord, som Trine Juncher Jørgensen beskriver årets tema med, kan samles under ét i ordet wellness. Det er efterhånden et meget brugt begreb, som dækker over mangt og meget, men overordnet handler det om den gamle kending: en sund sjæl i et sundt legeme. Det sunde legeme kan opnås gennem sund kost og daglig motion, og en oplagt mulighed for at få rørt kroppen hver dag er at tage cyklen til og fra arbejde.

Den sunde sjæl er straks et lidt mere diffust begreb, for som de individer vi nu engang er, er det selvfølgelig også individuelt, hvad der får humøret til at stige, smilet til at brede sig, regnvejrstankerne til at holde sig væk, og i det hele taget sjælen til at være fit for fight. Men motion og frisk luft er beviseligt godt for alle mennesker, både fysisk og psykisk. Derfor hører cyklen faktisk også til under begrebet wellness ved siden af blandt andet spabade, massage, fitnesscentre og kurophold.

Dagligt velvære kan altså opnås gratis og endda som en integreret del af hverdagen, hvis man bare sætter sig op på cyklen i stedet for op i bussen.

Alle er inviteret

Vi cykler til arbejde går helt enkelt ud på at cykle så mange dage som muligt til og fra arbejde. Alle kan være med – det eneste krav er, at der mindst er fire og højst 16 personer på et hold. Desuden skal der udnævnes en holdkaptajn, som kan indtaste holdets resultater. Arbejdspladser kan stille med så mange hold, de har lyst til, og det giver en oplagt mulighed for en lille lokal dyst på arbejdspladsen holdene og kollegerne imellem.

Alle er inviteret til at deltage i Vi



Så mange har cyklet med i 10 år:

Antal deltagere: 720.261

Antal hold: 72.000

Antal km: 100.836.540.

Det svarer til afstanden fra Jorden til Merkur eller 2.325 gange rundt om Jorden.



Champagnepropperne springer, når Vi cykler til arbejde-kampagne nummer 10 skydes i gang den 1. maj. Der er åbent for tilmelding af hold fra alle landets arbejdspladser allerede nu..

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

Kampagnen er desuden en del af Gang i Danmark 2007, som Indenrigs- og Sundhedsministeriet sammen med TrygFonden har taget initiativ til for at få befolkningen til at røre sig mere.

Læs mere på www.vcta.dk hvor det også er muligt at tilmelde hold allerede nu og frem til tilmeldingsfristen den 19. april.

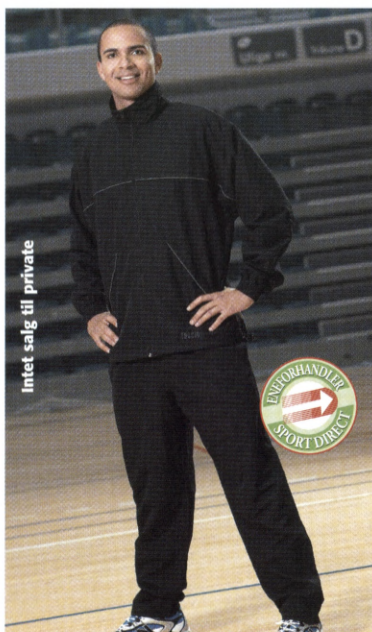
Yderligere oplysninger hos Kampagneleder Trine Juncher Jørgensen, Dansk Cyklist Forbund, tlf. 33 38 24 62.

cykler til arbejde - bare lysten er der til at luften jakesættet, kedel-dragten, uniformen og cykelklemmerne.

Krydstogt på Middelhavet

Selv om vi alle ved, at cykling i sig selv er skønt, vanker der en pragtfuld gevinst til det heldige og friske vinderhold: et krydstogt på Middelhavet om bord på et nyt, stort og luksuriøst skib.

I præmiepuljen er desuden cykler og lækkert cykelgrej samt en masse champagne, så der er nok at kæmpe for, når Vi cykler til arbejde fra 1. - 31. maj 2007.



Intet salg til private

Champion Polytac dragt

Dess.nr. 4331
Farve Black. Str. XS-3XL **269,-**

Dess.nr. 5066
Farve Black. Str. 2-14 **229,-**



Bestil Sport Direct's store specialkatalog med alt til fodboldklubben på www.sport-direct.dk



Sport Direct
www.sport-direct.dk

Danmarks klubleverandør no. 1

ALLE PRISER ER EKSKL. MOMS

De gik mere end 4 millioner skridt

Tre nattevagter og to køkkenassistenter fra et plejehjem i Sæby tog en skridttæller på og vandt PenSamCup i 2006. Sammenlagt gik de til Syd-europa og hjem igen - mens de passede deres arbejde



Hanne Andersen gik sammen med fire kolleger over 4 millioner skridt i PenSam's Cup i 2006. Sammen med kollegerne tager hun skridttælleren på igen i 2007.

- Da vi tilmeldte os konkurrencen, havde vi ikke et mål. Hverken om at vinde eller om at gå så og så mange skridt hver dag. Vi stillede bare med et hold, fordi vi ville have lidt sjov i hverdagen, fortæller Hanne Andersen, nattevagt på plejehjemmet Rosengården. Men lidt sjov blev hurtigt til alvor.

Hanne Andersen og fire af hendes kolleger vandt i efteråret 2006 PenSamCup. I løbet af de otte uger, som konkurrencen varede, gik de ikke færre end 4.275.379 skridt.

- Vi tog alle en skridttæller på, og så var det ellers derudaf. Som nattevagt på et større plejehjem går jeg automatisk meget, men jeg kunne jo se på min skridttæller, at det også talte at lave om på rutinerne i hverdagen. For eksempel begyndte jeg at parkere lidt længere væk, når jeg skulle handle, og jeg tog altid trappen i stedet for elevatoren.

Opsang gav sejr

Det betyder meget, at man løbende kan se på sin skridttæller, hvor meget man har gået, fortæller hun videre.

- Om man har gået lige så meget i dag som i går. For os som hold betød det også meget, at vi kunne sammenligne os med andre hold på PenSam's hjemmeside. En dag så vi, at vi lå nummer fem i konkurrencen.

Vi havde ellers længe ligget på en 3. plads. Det førte til, at Margrete fra vores hold gav os alle en ordentlig opsang og sagde, at vi skulle til at kæmpe for det, hvis vi ville vinde, fortæller Hanne Andersen.

At opsangen førte til en førsteplads, overraskede holdet.

- Der gik sport i at gå meget. Der var dage, hvor jeg gik de fem kilometer ind til byen i stedet for at tage cyklen eller bilen. Jeg kunne se på min skridttæller, at det battede. Men det overraskede os alligevel, at det sammenlagt blev til så meget. Et skridt er jo bare et skridt."

Hanne Andersen har sammen med de fire andre besluttet sig for at stille op i PenSamCup 2007 igen i år, og de er klar til at tage en skridttæller på, når cuppen begynder den 23. april 2007.

*I PenSamCup 2007 skal du sammen med dine kolleger i løbet af 8 uger konkurrere om at gå flest skridt.
Foto. Masoud Shamseli.*



PenSamCup 2007

Dyst med dine kollegaer om et liv med større overskud. Hvem går flest skridt i løbet af 8 uger?

Hvis du er motiveret for at gøre noget for dig selv, så er PenSamCup 2007 en rigtig god anledning til at lave noget sjovt sammen med dine kolleger. I løbet af 8 uger kan du og dine kolleger på holdet konkurrere om at gå flest skridt. Det hold, som har gået flest skridt, vinder førstepræmien i PenSamCup 2007. Uanset hvordan det endelige resultat falder ud, vil I alle sammen være vindere af et liv med større overskud – både nu og her og på lang sigt.

Konkurrenceperiode

PenSamCup 2007 starter mandag den 23. april 2007 og slutter den 18. juni 2007.

Deltagere og hold

Det er PenSam, der arrangerer PenSamCup 2007, men du behøver ikke at være medlem. Alle kan deltage. Dit hold skal bestå af 3 til 10 personer. Og dit hold skal blot have et navn.

Tilmelding

Tilmeld dig alle hverdage mellem kl. 8.00 – 18.00 på telefon 44 39 39 50. Ved tilmelding skal du opgive navn, adresse, telefonnummer, fødselsdag og holdnavn. Dit hold behøver ikke at tilmelde sig samlet. I kan også vælge, at hver deltager tilmelder sig enkeltvis, selv om I er på samme hold. I skal blot huske at opgive jeres fælles holdnavn.

Præmier

Der er præmier til vinderne af første-, anden- og tredjepladsen af konkurrencen og til de første 100 personer, der tilmelder sig. Der er præmier for i alt 185.000 kr.

Stor lokal opbakning

66 kampe og 26 hold i den 15. udgave af DM på Stor bane i indefodbold

DM på stor bane årgang 2007 blev afviklet den 4. februar med 26 tilmeldte hold, hvoraf de 18 hold var fra Fredericia. Det er en opbakning som vi er mere end tilfredse med, da vi max. kan have 27 hold med når stævnet skal afvikles på én dag.

I bedste "håndboldstil" har vi musik ved enhver scoring og i pauserne, og det er med til at sætte stemning og fest i hallen. Banen er på 40 x 60 meter og hvert hold må have fem spillere og én målmand på banen. Spillet minder meget om almindelig udendørs fodbold, og det er med til at give deltagerne en god oplevelse.

Der blev spillet 66 kampe og mange var rigtig tætte. Vi afviklede to puljer ad gangen, hvor de to første gik i A runden med cup kampe og nr. 3 gik i B runden med cup kamp. Vinderne gik til en finalerunde i henholdsvis A og B sidst på dagen.

I B finalen var der deltagelse af 3 lokale hold, Provianten fra Fredericia, Vikarservice fra Give og TLP 2 fra Fredericia. Kampene endte to x 0-0 og 2-1, og det var Vikarservice fra Give der vandt B finalen.

A finalen havde deltagelse af Celldech, Vamdrup, Kemokraps, Fredericia og Limits fra Fredericia, og her endte kampene med to x 2-1 og 1-0, og det var Limits der blev årets vinder af DM på Stor Bane.

Firmaidrætten i Fredericia siger tak for en god dag, og vi håber at se alle til vores næste DM på Stor bane 2008 den 1. søndag i februar. Vi arbejder også på at lave et stævne i november hvor vi skal spille futsal på stor bane, og vi vil opfordre interesserede til at følge med på vores hjemmeside for yderligere information.



DM på Stor bane i Fredericia bød på mange tætte kampe. Privatfoto.

Futsal er fremtiden

Spillerne spår futsal et stor fremtid.
Randers FC's udviklingstrup vandt futsalstævnet.

Det var en yderst tilfreds formand for Randers Firma Sport, Tonny B. Andersen, som Firmaidræt talte med ved kvalifikationsstævnet i futsal, der blev spillet i Hornbæk-hallen ved Randers. Stævnet var det sidste i en række på 32 stævner landet over, inden det for alvor går løs ved finalstævnet i Århus i weekenden den 24.-25. februar.

- Det er gået helt smertefrit, og der har været mange spændende kampe, og vi er især godt tilfredse med, at vi har lokale hold med helt fremme i slutkampene, sagde Tonny B. Andersen, der også kunne løfte sløret for, at Randers Firma Sport er på banen igen med futsal stævner til november 2007 og februar 2008.

Jan havde øl med

Den oplysning er fodboldspillerne sikkert også godt tilfreds med i Randers, for hvis man spørger spillerne, så bliver futsal-spillet rost til skyerne.

- Det er super sjovt, siger de otte spillere på holdet med det specielle navn "Jan har øl med igen".

Holdet har lige kvalificeret sig til semifinalen efter en spændende kamp mod Stoholm 1. Sejren på 6-4 kom i hus i det sidste minut af kampen.

- Futsal stiller langt større krav til teknikken og er også mere fysisk krævende end almindelig indfodbold. Det ligner udendørs fodbold meget mere, og det er i

hvert fald meget sjovere, og vi stiller helt sikkert op igen, hvis der kommer flere futsal-stævner, siger ungersvendene, og forklarer hvorfor de hedder »Jan har øl med igen«.

- Det er fordi, vi hed »Jan har øl med« ved det sidste stævne i Herning, griner spillerne.

Færre farlige situationer

Kampene blev rutineret styret af en dommertrio bestående af Erik Brønd, Knud Erik Nikolajsen og Niels Peter Sørensen. De havde alle tre prøvet at dømme futsal før i JBU's turnering, og gav også deres bud på, hvorfor spillet er så populært blandt spillerne.

Vinderne af Futsalstævnet i Randers, FC Randers' udviklingstrup med træner Tom Søjberg til højre.



- Spillet er meget hurtigere end almindelig indendørs fodbold, men selvom der må tackles og skubbes mere i futsal, så opstår der ikke så mange farlige situationer, siger dommertrioen.
- Spillerne har bedre kontrol over bolden, og ved hvor den er, fordi bolden er tungere og mere »død« i det. Det betyder, at den ikke hopper ret højt, og det skaber færre farlige situationer med løftede ben. Samtidig betyder det også noget, at der ingen bander er omkring banen. I almindelig indendørs fodbold kan banderne skabe mange farlige situationer, fordi bolden ikke altid lige kommer rigtigt tilbage fra banderne, siger dommerne, der spår futsal en god fremtid.
- Det afhænger helt af om de store organisationer vil satse på spillet. Spillerne vil helt sikkert gerne spille det.

Overraskende vinder

Finalen ved futsal stævnet i Randers blev et revanche-opgør fra den indledende pulje mellem de to lokale hold FC Randers og Nellemann. Den første kamp endte 2-0 til Nellemann, og de havde da også taktikken klar til finalen.

- Vi vil helt sikkert forsøge at leve på kontra-spillet. Vi vil lade dem komme og så score målene på kontra løb. Det havde vi succes med sidste gang, sagde spillerne fra Nellemann.

Randers FC bestod af unge spillere fra Superligaklubbens udviklingstrup, og de havde deres træner Tom Søjberg med på sidelinjen.

- Futsal er et fremragende spil. Spillerne bliver nødt til at koncentrere sig og holde fokus hele tiden. Der er mange flere udfordringer i futsal end i almindelig indendørs fodbold,



sagde træneren inden finalen gik i gang. Det viste sig hurtigt, at træner Tom Søjberg havde lært noget af nederlaget i den første kamp, for Nellemann fik ikke lov til at spille på kontra. Tværtimod. Randers FC-spillerne spillede udfra en solid defensiv, godt anført af målmand Peter Friis, der med lange og præcise udkast satte gang

i kontrapillet. Det gav hurtigt bonus med en føring på 4-0 med fem minutter igen, og så var løbet i realiteten kørt. Finalen sluttede med en sikker sejr 5-1 til de unge spillere fra Randers FC, der dermed også kunne modtage en rejsecheck på 5.000 kr. for indsatsen. De unge spillere bliver spændende at følge, når der fløjtes op til finale stævnet den 24.-25. i Århus.

Læs mere om Denmark Open i futsal på www.dff.dk



Intet salg til private

Funktionelt løbesæt



Funktionelt micro løbesæt

Vind & vandafvisende, åndbart
Dess.nr. 8156. Farve: BK
Str: XS-3XL

319,-

Vermont Jr.

Dess.nr. 9189. Fv. BK
Str. 8-16

249,-

Herre

Dame



ALLE PRISER ER EKSKL. MOMS



Sport Direct
www.sport-direct.dk

Danmarks klubleverandør no. 1

KURSUSTILBUD FRA DFIF FORÅRET 2007

► 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: Alice Sjørsløv

Dato: 28. april 2007

Sted: Nyborg

Tilmeldingsfrist: Senest den 15. marts 2007

► LINEDANCE – INSPIRATION OG TEKNIKKURSUS

Et kursus for såvel nye som erfarne instruktører. Her får du masser af trin, musik og inspiration til den kommende sæson.

Grundlæggende teknik, musikforståelse og motions. Derudover workshop i 2-3 nye danse, samt mulighed for at tage emner op til diskussion, f.eks.: Hvordan laver man opvisninger? Hvordan koreograferer man en dans? Hvordan markedsfører man sin klub? etc.

Instruktør: Benny Ray

Dato: 31. marts 2007

Sted: Vejle

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. marts 2007

► TRÆKLATRING FOR BEGYNDERE, TOPREB

På kurset gennemgås udstyr og der trænes procedurer, så deltagerne får den viden og kompetence, der gør dem i stand til at afvikle et klatrearrangement, topreb i træer, for en mindre gruppe. Minimumsalder: 18 år

Instruktører: Martin Offersen og Nicolai Christian Bruun

Dato: 5. og 19. maj 2007

2 dages kursus over 2 lørdage

Sted: Langesøskoven, Fyn

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. april 2007

► 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: 2. og 3. juni 2007

Sted: Helnæs, Fyn

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. maj 2007

► HAVKAJAK – UDVIDET KURSUS

Kurset henvender sig til dig, der har roet kajak før eller/og har deltaget i vores begynderkursus. Deltagelse i kurset forudsætter, at du kan svømme.

Instruktører: Uddannede havkajakinstruktører og -vejledere.

Dato: 12. og 13. maj og 26. og 27. maj 2007 (forløber over 2 weekender)

Sted: Helnæs, Fyn

Tilmeldingsfrist: Senest den 15. april 2007

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



Deltagerne på Storstævnet i Vamdrup kunne også prøve kræfter med elektrondart som en sideaktivitet til DM-idrætterne. Privatfoto.

Storstævne i Vamdrup

Sydøstjyske Mesterskaber i Firmaidræt – en ny form for kredsstævne

Med beslutningen om at undlade kvalifikation til DM-stævner i DFIF må kredsen tænke i nye baner i forhold til kredsstævner. I Vejle Amtskreds har dette betydet, at man nu arrangerer to årlige storstævner: et indendørs og et udendørs.

Den 20. januar blev det første indendørsstævne holdt i Arena Syd i Vamdrup, hvor det helt nye idrætscenter var en perfekt ramme om et storstævne, hvor flere idrætter var samlet.

De 200 deltagere dystede i billard, bowling, indfodbold, skydning og elektrondart. En af de store fordele ved at afholde storstævner er, at der er noget for alle, og at en arbejdsplads kan sende flere af sted.

Samværet er vigtigt

Transportfirmaet Dachser Haugsted fra Kolding deltog med 21 ansatte og var det største firmahold. Netop muligheden for at tage af sted sammen er vigtig, siger Michael Due Jensen fra personaleforeningen.

- Vi lavede et arrangement ud af det, og når du tager af sted sammen, får du lejlighed til at lære kollegerne at kende på en anden måde.

Folkene fra Dachser Haugsted deltog i fodbold, bowling, skydning, billard og dart, og flere af kollegerne hentede præmier med hjem.

- Pernille Kock og Marianne Thomsen vandt par-turneringen i bowling, og Jørgen Rasmussen vandt dart-turneringen. Det giver noget at snakke om i dagene efter, og det betyder også noget for sammenholdet på jobbet, siger Michael Due Jensen, der selv deltog i fodbold og bowling, og som roser idéen med en fælles buffet og øl-smagning som afslutning på stævnet.

Fri tilmelding til DM-stævner

Når en deltager var færdig med sin aktivitet eller havde pause, var der mulighed for at prøve kræfter med skydning eller elektrondart som sideaktivitet.












Deltagerantallet vidnede om, at et

sådant stævne, for at blive den helt store succes, kræver nogen år på bagen. De medlemmer der normalt har deltaget i kvalifikationsstævner skal vende sig til, at det nu hedder noget andet, og at formen er ny. Mange af vores medlemmer har endnu ikke opdaget, at der ikke længere afholdes kvalifikationsstævner, hvilket blandt andet kom til udtryk, da de fik invitationen i hånden. Mange sagde: "Nej – vi vil kun deltage i DM-kvalifikationsstævnet". Med andre ord ligger der en stor opgave i at foreningerne får formidlet, at der nu er fri tilmelding til DM-stævnerne i firmaidræt.

Trods dette lykkes det at samle deltagere til alle fem aktiviteter. I alt deltog der næsten 200 personer i stævnet, hvilket må siges at være tilfredsstillende set i lyset af, at det var det første.

Til sommer arrangeres det første udendørsstævne med Kolding som vært, hvor det vil være fodbold, petanque og beachvolley, der bliver de væsentlige hovedidrætter.

ÅBNE STÆVNER I DFIF 2007

IDRÆTSGREN	DRÆTSGREN	DATE	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
	BADMINTON Glade dage	10-11/11-07	Fredericia	Karen Sørensen	75920781	1/10-07	knkp@post.tele.dk
	BILLARD FKBU-Cup Albani Cup	14-15/4-07 11-13/5-07	FKBU Odense	Christian Jensen Arne Christensen	20110485 66109967	23/3-07 1/5-07	christian.jensen@kabelmail.dk www.fks-odense.dk
	BOWLING Knæk et æg Glade dage	18/3-07 10-11/11-07	Svendborg Fredericia	Ann K. B. Pedersen Frank Jensen	62222579 75957361	3/3-07 1/10-07	p.e.p.s.i@pedersen.mail.dk inge-frank@get2net.dk
	INDEFODBOLD Glade dage	10-11/11-07	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	1/10-07	jjirdata@post5.tele.dk
	UDEFODBOLD Hannerupstævnet	20/5-07	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	1/5-07	jjirdata@post5.tele.dk
	KEGLER Keglestævne Glade dage	3-4/3-07 10-11/11-07	Bov Fredericia	Uwe Jessen Lone Pedersen	74670557 40864240	1/10-07	uje@dfif.dk l.sandberg.p@mail.dk
	KROLF Krolf Åben Åben Krolf	16-17/6-07 11-12/8-07	Fredericia Fredericia	Carlo Petersen Carlo Petersen	75912385 75912385	1/6-07 1/8-07	pea@dfif.dk pea@dfif.dk
	MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M. Påskeløbet	9/4-07	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	På dagen	jjirdata@post5.tele.dk
	PETANQUE Bededags Cup (double) Petanquestævne Fredericia Åben	4/5-07 2/6-07 11-12/8-07	Ringe Middelfart Fredericia	Søren Hansen Kim Sørensen Poul Erik Andersen	62661613 64410088 75927639	29/4-07 1/8-07	midtfyn@dfif.dk capello@stofanet.dk pea@dfif.dk
	NATURGOLF DM i Naturgolf Åben Naturgolf	16-17/6-07 11-12/8-07	Fredericia Fredericia	Carlo Petersen Carlo Petersen	75912385 75912385	1/6-07 1/8-07	pea@dfif.dk pea@dfif.dk
	SKYDNING Glade dage	10-11/11-07	Fredericia	Erik Vang	75927269	1/10-07	fredericia@dfif.dk
	VOLLEYBALL Glade dage	10-11/11-07	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	1/10-07	fredericia@dfif.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.

Sæby. Ny svømmeklub

Sæby Firma Idræt har på få uger fået 370 nye medlemmer. Det er sket i forbindelse med åbningen af en ny svømmehal, hvor firmaidrætten tilbyder svømmeundervisning for store og små og familiesvømning.

- Vi er utrolig glade for den interesse, der har været for deltagelse i Svømmeklubben, siger formanden for Sæby Firma Idræt, Helle Friis Kristiansen.

- Vi har valgt at prioritere undervisningen af børnene, og efter tilknytning af flere hjælpere og livreddere har vi valgt at oprette flere hold. Vi har også planer om at starte op med dykning og vandpolo, og vi har også fået en forespørgsel på undervandsrugby. Sikkerheden prioriteres højt, og der er tilknyttet en livredder og flere hjælpere til hvert hold.

Nordfyn.

Firmabowling kører godt

Firmabowlingen i Nordfyns Firmaidræt kører nu på 3. år, og den kører godt, skriver Otterup Avis. I alt 18 hold er med i tre rækker med seks hold i hver. Efter 11. runde ud af 20 fører Bager From eliterækken med 57 point, A-rækken føres af Lunde Vognmandsforretning med 58 point, og i B-rækken fører Basserne med et spinkelt forspring med 58 point ned til Otterup Bageri med 52 point. Når firmaturneringen er færdig, afsluttes sæsonen med et ni-pins stævne den 10. april arrangeret af Otterup Bowling- og Idrætscenter.

Give. Firmaidrætten tager en timeout

Der var kun ét punkt på dagsordenen, da bestyrelsen i Give Firma- og Familieidræt (GIFFI) trådte sammen

onsdag den 24. januar på Diagonal-kroen i Give. Punktet var, at foreningen lægges ind under Vejle Firma Idræt.

- Der har simpelthen været for ringe tilslutning fra arbejdspladserne i Give, siger Erik Starup, der frem til generalforsamlingen var formand for GIFFI.

GIFFI slutter som selvstændig forening, men derfor er det ikke slut med firmaidræt i Give. Der vil fortsat blive udbudt aktiviteter, men det bliver som en underafdeling under Vejle Firma Idræt. Tour de Pedal, der er et af de træfsikre arrangementer vil således fortsætte i 2007.

Vejle. Succes med futsal

Vejle Firma Idræt afholdt den 28. januar 2007 et futsal-stævne med deltagelse af ni lokale hold, der dystede om deltagelse i finalestævnet i Denmark Open i futsal i Århus den 24.-25. februar, hvor førstepræmien er en fodboldrejse til Madrid – Sevilla i den bedste spanske fodboldrække. Flere af holdene havde prominente spillere på holdet, blandt andre den tidligere VB-spiller Jesper "Krølle" Mikkelsen, der sammen med en række Vejle FC-spillere udgjorde kernen på det mandskab fra Universal Transport, der vandt stævnet og et rejsebevis på 5000 kr. Nr. to blev Candy Drengene, der også kvalificerede sig til finalestævnet i Århus.

- Stævnet i Vejle gik rigtig godt, og Vejle Firma Idræt fik mod på at afholde flere stævner, så måske vokser stævnet sig endnu større til næste år, siger DFIF's futsal-ansvarlige, idrætskonsulent Anette Hvidtfeldt.

Farsø.

Stavgang og Sundhedstjek

Farsø Firma & Familieidræt har star-



I Farsø kan man nu også få lavet et sundhedstjek når man dyrker stavgang. Arkivfoto. DFIF.

tet den nye stavgangssæson op med et helt nyt tilbud. Foreningen tilbyder, som den første i DFIF, et Sundhedstjek, hvor stavgængerne kan få målt deres lungefunktion, blodtryk, kondital, muskelmasse og fedtprocent og blodsukker m.m. Herefter får stavgængerne et forslag til et individuelt træningsprogram, og hvad man kan gøre for at forbedre konditallet. Når sæsonen slutter, laves Sundhedstjekket igen for at se om motionen med stave eller anden motion har virket. Målingerne foretages i samarbejde med en fysioterapeut.

- Det er et helt frivilligt tilbud, og vi tror på, at Sundhedstjekket vil virke motiverende for deltagerne, så de gør noget mere for at få en daglig motionstur med stavene, siger formanden for Farsø Firma og Familieidræt, Ole Rieks, der håber, at tilbuddet om et Sundhedstjek kan motivere endnu flere til at bruge stavgang som motionsform.

Frederikshavn. Ladywalk 2007

Frederikshavn Firma Klubber scorede sig en solid succes, da de driftige nordjyder i 2006 sammen med Fodslaw i Frederikshavn arrangerede Ladywalk. Da tilmeldingsfristen, var slut var der over 2053 tilmeldte kvinder og piger, der gik en rute på hhv. 6 eller 12 km. I 2007 gentager arrangørerne naturligvis succesen, og kvinderne og pigerne i det nordjyske kan allerede nu sætte kryds i kalender den 21. maj. Starttidspunktet er kl. 18.30 og alle kan være med, lover arrangørerne.

Årets idrætsleder i Struer

Formanden for Struer Firmaidræt, Flemming Odder har modtaget prisen som Årets idrætsleder i Struer Kommune. Det er en vaskeægte



Formanden for Struer Firmaidræt, Flemming Odder har modtaget prisen som Årets idrætsleder i Struer Kommune.

ildsjæl der modtager prisen. Flemming Odder har siden 1995 været formand for Struer Firmaidræt, og er om nogen primus motor bag den succesfulde firmaidrætsforening, der er blevet hædret som Årets forening i 2006 i Dansk Firmaidrætsforbund.

Flemming har været med til at starte spinning, plejehjemmenes dag, bordtennis og livsstilsklubben under Struer Firmaidræt, og sidst men ikke mindst Struer Fitness. Odde har også en formandspost i Struer Oldboys, og han er også træner for de bedste ynglingspillere i håndboldklubben Struer FH. Prisen uddeles af Struer Idrætsforbund, og er indstiftet af Nordea.

Gerlevprisen til Hans Bonde

Professor Hans Bonde er blevet tildelt Gerlevprisen for 2006. Prisen gives til opmuntring af ytringsfriheden og demokrati, samt til støtte af initiativer, der tør anfægte den etablerede idrætspolitiske dagsorden. Prisen blev givet for hele Hans Bondes idrætshistoriske forfatter-skab, for hans formidlingsevne samt for hans afdækning af dansk idræts relation til nazismen - ikke mindst i hans seneste bog "Fodbold med Fjenden" - om dansk idræt under besættelsen.

Jørgen Krog valgt som DFIF's repræsentant i fælles dopingnævn

Jørgen Krog er blevet valgt som DFIF's repræsentant i det nye fælles dopingnævn, der er oprettet i et samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI) og De Danske Skytteforeninger. Jørgen har været aktiv i kampen mod doping de sidste 20 år, og

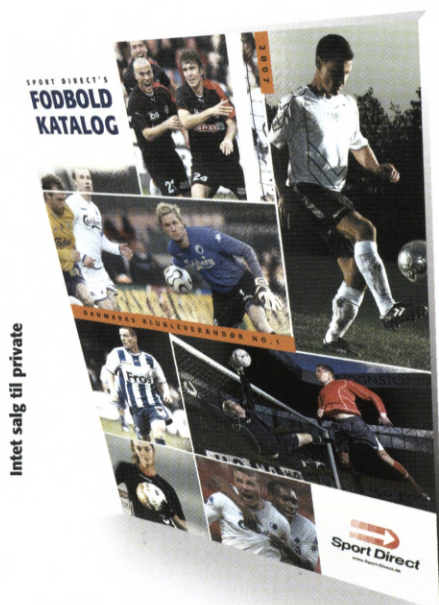
har siddet i DFIF's eget dopingnævn fra dets start. Derudover er han tidligere formand for foreningen Aktiv Fritid i Fakse. Det nye fælles dopingnævn erstatter de tre forbunds egne dopingnævne, og er trådt i kraft pr. 1. januar.

12 deltagere på kursus i talerteknik

Den 26.-27. januar har DFIF afholdt kursus i talerteknik. 12 kursister har deltaget, og det er: Jeannette Thornberg, Pia Nyholm Rasmussen og Mette Darre fra Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU), Sofie Wendelboe fra Køge Firma Bold, Lone Pedersen fra Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund (FFFIF), Anett Bülow og Birthe M. Sørensen fra Kolding Firma Sport, Alex Andersen fra Villiam Petersens Tandhjulsfabrik, Anne Mette Mønsted, Louise Pedersen og Janni Hansen fra Vejle Firma Idræt samt Karen-Inge Hornshøj fra Herning Firma Idræt.

Tage Carlsen forlader formandsposten ROFI

Efter 40 år som formand i ROFI takker Tage Carlsen af, når han på foreningens generalforsamling i slutningen af marts overlader formandsposten til nye kræfter. Tage Carlsen har været med til at starte ROFI, og har beklædt formandsposten i alle foreningens leveår indtil nu. I 22 af disse år, i perioden fra 1979 til 2001, har han samtidigt været formand for Dansk Firmaidrætsforbund. Med sin mangeårige indsats i både ROFI og DFIF har han således spillet en særdeles betydningsfuld rolle i udbredelsen af firmaidrætten i Danmark.



Fodbold 2007

Bestil Sport Direct's store specialkatalog med alt til fodboldklubben på www.sport-direct.dk

Her kan du også blade i kataloget og evt. downloade det.



Sport Direct
www.sport-direct.dk

Danmarks klubleverandør no. 1



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
Ærtækilen 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 55 02
E-mail: jt@dfif.dk

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

**Kommunikations-
konsulent**
Camilla Svenstrup
Thuresensgade 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
Teglhøjen 5
5690 Tommerup
Telefon: 65 91 08 03
Mobil: 40 45 78 60
E-mail au.jan@dfif.dk

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

Anette Hvidtfeldt
Læssøegade 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

Forenings- konsulenter

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

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

Idrætspolitik: DIF trækker støtten til Play the Game

DIF's bestyrelse har besluttet at trække støtte til institutionen Play the Game fra 2008. Begrundelsen er, at det ikke er lykkedes Play the Game, der arbejder for at fremme demokrati og åbenhed i topidræt, at skaffe flere bidragydere. Samtidig finder DIF's formand, Kai Holm, at institutionen mangler international gennemslagskraft. Play the Game blev i 2004 skabt af de danske idrætsorganisationer DGI, DIF og DFIF, som hvert år bidrager med i alt 1 mio. kr., mens der kommer en halv mio. kr. fra Kulturministeriet. DGI bidrager med 500.000 kr., DIF med 300.000 kr., DFIF med 100.000 kr. og Team Danmark med 100.000 kr.

Kulturminister Brian Mikkelsen (K) har ikke ønsket at kommentere DIF's beslutning, men har denne skriftlige kommentar: - Da Play The Game blev stiftet i 2004, indgik jeg en aftale med DIF, DGI og DFIF om finansieringen af Play The Game. Aftalen løber til 31.12.2007. Vi skal derfor i løbet af 2007 genforhandle aftalen. Disse forhandlinger er ikke indledt endnu, så jeg kan ikke kommentere Play The Games fremtidige finansiering på nuværende tidspunkt.

Befolkningens idrætsvaner skal undersøges

Lokale- og Anlægsfonden har besluttet at sætte en undersøgelse af befolkningens idrætsvaner i gang. Idrættens Analyseinstitut skal gennemføre undersøgelsen, og det skal ske i samarbejde med idrættens organisationer. Det er bl.a. planen at gennemføre en spørgeskemaundersøgelse med 5.000 deltagere i efteråret 2007.

Idrætsbyggerier hårdt ramt af prisstigninger

2006-licitationer lå 30% procent over budgetterne, viser en opgørelse fra Lokale- og Anlægsfonden. Det sætter mange idræts-, kultur- og fritidsbyggerier er un-

der pres, vurderer direktør Torben Frølich.

- Ved mange licitationer vælger entreprenører helt at lade være med at byde på kulturprojekterne for i stedet at koncentrere sig om lettere og mere ukomplicerede byggerier, og det er da meget forståeligt. Men hvis dansk byggeri på længere sigt fortsat skal udvikle sig innovativt, er det vigtigt også at få erfaringer med nye krav og løsninger. Vi håber, at byggebranchen vil tage udfordringen op i fritidssektoren, siger Torben Frølich.

Lokale- og Anlægsfonden har som konsekvens af prisstigningerne valgt at stille krav om, at der udarbejdes sparekataloger før udbud, så en evt. ændring af projektet kan ske så let og hurtigt som muligt. Derudover vil Fonden udgive en guide for organisering af medbyg som hjælp til de mange foreninger, der vil holde priserne nede på deres byggeri ved brug af frivilligt arbejde i stedet for dyre håndværkere.

Udlodning af tilskud

DFIF gør hermed opmærksom på, at sidste frist for indberetning af aktivitetsmedlemmer er den 1. marts 2007. Husk også at få antal aktivitetsmedlemmer fra Idræt om Dagen foreningerne, der hvor I har associeret én eller flere af disse. Vi opfordrer alle foreninger til at sende skemaet elektronisk. Indberetningsskemaet ligger på www.dfif.dk under "ForeningsNet".

International fodboldturnering i Prag

DFIF har modtaget en invitation til en international fodboldturnering i Prag. Turneringen afvikles den 14.-17. juni. Indbydelse og yderligere information kan fås ved henvendelse til DFIF's forbundskontor i Nyborg.

Se også www.pragerfaesschen.cz

Kom og Vær Med i Svendborg

”Kom og vær med” stævnet i Svendborg behøver ikke forny sig. Deltagerne er så glade, at de booker overnatning til næste års stævne inden de tager hjem.



Casper Lundager og Camilla Mikkelsen er klar til søndagens mixeddouble kampe. I baggrunden fra højre Birgitte Brendstrup, Lars Pedersen og Stig Andersen.

Nu er det nævnt. Anden weekend i februar 2008.

De fleste af de tæt på 700 firma-sportsfolk, der i år deltager i ”Kom og Vær Med” arrangementet i Svendborg, har allerede sat kryds i kalenderen og hoteller og vandrehjem har modtaget booking på køjeplads, allerede inden deltagerne tager hjem.

”Kom og Vær Med” har været en succes i nu 52 år og flere af badmintonspillerne fra Novo Nordisk fra København har været med i de sidste ti år.

Camilla Mikkelsen og Casper Lundager spiller mixeddouble og nyder firmaudflugten til Sydfyn.

- I år har vi opgraderet fra vandrehjem til Hotel Ærø nede ved havnen, og det er jo ren luksus, taget i be-

tragtning af, at vi kun benytter det tre - fire timer efter byturen lørdag nat.

- Vi tager ud og spiser sammen og er ret godt repræsenteret nede i byen senere, siger Stig Andersen, der er kasserer i Novo Gruppens Badminton Forening. Vi er så mange i firmaet, at vi ikke kender hinanden særlig godt, og derfor arrangerer vi vores egen lille aftenfest med spisning på en restaurant i byen.

Holdet fra Novo Nordisk stiller med 16 badmintonspillere i årets stævne.

- Vi kan godt lide at være her, fordi vi møder de samme mennesker hvert år. Arrangørerne har enormt godt styr på turneringen, siger Stig Andersen.

Efter tyve år som turneringsleder i Badmintonhallen i Svendborg kender Lisbeth Schmidt også de fleste spillere.

- Er der nogen, der mangler en makker, så tager jeg lige en runde, og så er det problem løst. Her har vi ikke baner stående tomme før de sidste afgørende kampe, siger hun.

Hvert år, den anden weekend i februar, arrangerer Svendborg Firma Sport det populære ”Kom og Vær Med” stævne. Man kan melde sig til i følgende idrætsgrene: Fodbold, håndbold, badminton, skydning, bowling og billard. I år var der deltagelse fra 63 firmaer i stævnet.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136