

## Sunds Forenings Fitness - succes i lokalområdet

Siden lokale ildeudvalgte traf beslutningen om at stifte en fitnessforening i marts 2012, er det gået over al forventning med såvel etablering som medlemstilstrømning.

Allerede i september 2012 var Sunds Forenings Fitness en realitet, alene baseret på frivillig indsats, fra instruktører til webmaster, serviceteam og bestyrelsesmedlemmers side.

*"Ideen var, at vi gerne ville have, at Sunds Forenings Fitness skulle fungere som en base, hvor borgerne kunne mødes i lokalsamfundet i en foreningsramme og med træning og socialt samvær som centrum. Ligesom vi lagde stor vægt på, at de 18 frivillige fitness instruktører og de 5 indoor cycling instruktører også skulle fungere som en fast sammenhængt gruppe" udtaler formanden for Sunds Forenings Fitness.*

I dag tæller foreningen mere end 300 aktive medlemmer. Ud over masser af styrke-træningsredskaber og kredsledelse, byder foreningen også på holdtræning og kostvejledning. Hvad angår medlemmer, er de helt i overensstemmelse med Foreningsfitness segmentet typisk 40+, men der er dog også kommet en tilgang af yngre medlemmer.

*"Nærheden og det at vi kender hinanden er vigtigt i sådan en lokal fitnessforening"*

Sunds Forenings Fitness

*"Vi har f.eks. et serviceteam af ældre kvinder, der først træner, så drikker de kaffe, også bliver der ellers lagt knofedt i rengøring af den gode gammeldags slags, alt sammen frivilligt og med stort engagement."*

Sunds Forenings Fitness

SustræneSandsbed GRAFISK DESIGN



Start en forening med

# foreningsfitness

- holder dig i form



### Om Foreningsfitness

Foreningsfitness er et interesseklub, der er ejet af Danmarks 2 største idrætsorganisationer DIF og DGI. Foreningsfitness har en bestyrelse, der består af ledende repræsentanter fra DIF og DGI. Foreningsfitness arbejder "non-profit" og formålet er at hjælpe foreningerne bedst muligt med at etablere og videreudvikle Foreningsfitness lokalt.

### KONTAKT FORENINGSFITNESS:

[www.foreningsfitness.dk/kontakt](http://www.foreningsfitness.dk/kontakt)  
Tlf. 23 69 78 81

DGI



## Moderne motionstilbud til alle

Foreningsfitness tilbyder at hjælpe idrætsforeninger eller andre initiativtagere med at etablere fitnessforeninger, der på én gang opfylder danskerne ønsker om fleksibilitet og uafhængighed og samtidig giver dem mulighed for at få en god oplevelse med motion og bevægelse i et godt socialt fællesskab.

Foreningsfitness har hjulpet mere end 120 foreninger i gang og har mere end 35.000 medlemmer i alle aldre og med forskellig træningsbaggrund og - motiver.

Foreningsfitness er nutidens fitnessstilbud i foreningsregi.

**Foreningsfitness  
står klar med  
hjælp**

## Foreningsfitness står for kvalitet

I en forening etableret under Foreningsfitness er der garanti for at:

- ✓ Medlemmerne møder uddannede instruktører
- ✓ Medlemmerne får grundlig og professionel vejledning
- ✓ Foreningen er organiseret i en foreningsramme med vægt på fællesskab og medindflydelse
- ✓ Foreningen har kvalitetsudstyr med fokus på funktionel træning
- ✓ Foreningen har fokus på at udvikle foreningen så den lever op til medlemmernes ønsker og forventninger

Foreningsfitness tilbyder uddannelse, vejledning og foreningsnetværk til alle foreninger i Foreningsfitness.



## Foreningsfitness står klar med hjælp

Der er flere muligheder, hvis I ønsker hjælp til igangsætning af Foreningsfitness lokalt hos jer.

**Afklarende rådgivning** er et gratis og uforpligtende tilbud til foreninger, der overvejer at etablere eller videreudvikle en fitnessforening. Her afdækker vi i fællesskab behovet og mulighederne hos jer lokalt.

**Lån og rådgivning** er et tilbud til foreninger, der etableres under Foreningsfitness kvalitetsrammer. Foreningsfitness tilbyder, udover lån, rådgivning i forbindelse med etablering, dvs. alt fra rekruttering af frivillige, valg af udstyr, målgrupper, til rammer for drift og dagligdag i foreningen.

Se mere om lånebetingelser og låneramme på [www.Foreningsfitness.dk](http://www.Foreningsfitness.dk)

Klik ind på [www.Foreningsfitness.dk](http://www.Foreningsfitness.dk) og se videoen om Foreningsfitness. På hjemmesiden kan du også læse mere om mulighederne for lån og rådgivning.

**foreningsfitness** DIF  
GI

# Hvad er Forenings Fitness?

## **Foreningsfitness har et godt tag i danskerne**

De foreningsbaserede fitnesscentre tiltrækker danskere i alle aldre og med forskellig baggrund, og samtidig er foreningerne rigtig gode til at få fat i de inaktive – det viser en ny rapport om Foreningsfitness

Aldersmæssigt er der meget stor spredning blandt medlemmerne af de mange foreningsbaserede fitnesscentre, som danske idrætsforeninger driver under fællesbetegnelsen Foreningsfitness. Samtidig kommer medlemmerne fra vidt forskellige samfundslag, og der er rigtig mange af medlemmerne, der tidligere var inaktive.

Det er nogle af kendetegnene ved Foreningsfitness – et fælles projekt mellem DGI og DIF – som er blevet evalueret i en ny rapport fra Idrættens Analyseinstitut (IDAN). Rapporten – der er en delrapport af en samlet beskrivelse af fitnessmarkedet – er baseret på svar fra aktive medlemmer i de foreningsbaserede fitnesscentre.

”Rapporten understreger, at Foreningsfitness opfylder et stort behov for at motionere i foreningsvante omgivelser. Når det trækker så godt i alle aldre og fra næsten alle samfundslag viser det også, at DGI og DIF har et tilbud, der komplementerer den kommercielle branche, der i stor grad tiltrækker de yngre,” siger næstformanden i DGI, Birgitte Nielsen, der også er formand for styregruppen bag Foreningsfitness.

”Idrættens organisationer har en særlig udfordring i at få flere danskere til at motionere, og rapporten slår fast, at netop Foreningsfitness formår at få mange tidligere inaktive i gang med at motionere. Dermed bidrager Foreningsfitness i høj grad til at løse en samfundsopgave – at få flere danskere til at være idrætsaktive for at øge folkesundheden,” siger direktør i DIF, Karl Chr. Koch.

Omkring hver femte deltager i undersøgelsen angiver således, at de var inaktive, inden de begyndte i et foreningsbaseret fitnesscenter.

## **Medlemskabet er vigtigt**

Undersøgelsen fra IDAN viser også, at der er en klar overvægt af medlemmerne, der netop føler sig som ”medlemmer” snarere end som kunder, når de motionerer i et foreningsbaseret fitnesscenter.

”Over halvdelen er de adspurgte giver udtryk for, at de føler sig som del af et fællesskab, og det er netop kernen i de foreningsdrevne centre – at de skal fungere og drives som idrætsforeninger, fordi det giver en stærkere tilknytning og et større engagement,” siger Karl Chr. Koch.

Det bliver også understreget af, at 41 procent af de adspurgte giver udtryk for, at de føler en social tilknytning til personalet og de øvrige medlemmer, men en tredjedel fortæller, at de har knyttet nye venskaber via Foreningsfitness.

## **Sundhed frem for udseende**

Rapporten om Foreningsfitness peger på endnu en markant egenart ved de foreningsbaserede fitnesscentre – nemlig at medlemmerne har stærk fokus på at motionere for at blive sundere snarere end at dyrke motion for at få et mere præsentabelt ydre.

”Sundhedsaspektet vejer tungt hos den overvejende del af medlemmerne under Foreningsfitness, og det ser jeg som noget meget positivt, fordi det også bør være kernen i al idrætsudøvelse. Motion bør først og fremmest være motiveret af, at man får det bedre med sig selv og et sundere helbred,” siger Birgitte Nielsen.

## **FAKTA**

### **Foreningsfitness**

DGI og DIF indgik 1. januar 2008 samarbejde om at tilbyde rådgivning og lån til idrætsforeninger, der har oprettet eller ønsker at oprette et foreningsbaseret fitnesscenter.

Foreningsfitness er et tilbud til danske idrætsforeninger under DGI og DIF, som ønsker rådgivning og lån til etablering af foreningsbaseret fitnesscenter.

Målet for det fælles projekt er, at 20 idrætsforeninger om året kan få tilbud om lånestøtte og rådgivning, mens 40 foreninger om året kan få tilbud om kortere rådgivningsforløb.

Formålet er at styrke idrætsforeningernes muligheder for at imødekomme de krav og ønsker til idræt, som borgerne har. I de senere år har det vist sig, at det behov er stadig sværere at honorere i den traditionelle idrætsforening, og at foreningerne derfor har brug for at opbygge træningscentre.

Foreningsfitness har ekspertisen til at rådgive nye foreninger, og en lang række idrætsforeninger under DGI og DIF har allerede fået lånetilskud og rådgivning af Foreningsfitness.

Desuden tilbyder projekt Foreningsfitness:

- uddannelse af instruktører
- netværksdannelse mellem foreninger
- kvalitetssikring af fitnesscentre
- udvikling af nye områder

### **Rapporten**

Rapporten – ”Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer” – blev offentliggjort fredag den 8. oktober og kan downloades fra IDANs hjemmeside.

Rapporten har en række konklusioner, som her er gengivet i punktform.

### **Helbred / sundhed**

Fitness egner sig godt til at aktivere fysisk inaktive:

- 18 % siger, at de var inaktive, inden de begyndte i Foreningsfitness.

Fitness egner sig til at forbedre helbredet / konditionen:

- 34 % siger, deres helbred er forbedret (selvvurderet).
- 40 % siger, at deres kondition er forbedret (selvvurderet).

De ældre angiver sundhedsfremme som primær årsag til at være fysisk aktive (i fitness), mens de ”voksne unge” (under 30 år) angiver mere æstetiske årsager for at vælge fitness.

### **Motionsformer / udøvelse af fitness**

Fitness er ofte den eneste motionsform:

- 32 % siger, at fitness er deres eneste form for motion.

Kvinder bruger fitness som eneste motionsform i højere grad end mænd, mens mange derudover dyrker selvorganiseret idræt. Fitness kan dog opfattes som hovedaktiviteten blandt mange medlemmer af Foreningsfitness.

### **Brugerne dyrker i udpræget grad fitness alene:**

- 45 % siger, at de udelukkende laver fitness alene (det kan til dels forklares ved, at halvdelen af Foreningsfitness-centrene ikke udbyder holdtræning).

Mændene er i klart overtal med at træne alene – kvinderne blander træningsformerne mere i Foreningsfitness.

### **Tilfredshed / fællesskab**

Brugerne er meget tilfredse med kerneydelserne:

- 90 % siger, at de er tilfredse med faciliteter, udstyrets kvalitet og åbningstiderne.
- 70 % siger, at de er tilfredse med det generelle serviceniveau og instruktøernes rådgivning.
- 50 % siger, at de er tilfredse med udbuddet og kvaliteten af holdaktiviteter (det skyldes bl.a. at kun knap halvdelen af centrene har tilbud om holdtræning).

Der er en klar overvægt af medlemmer, der føler sig som ”medlemmer” snarere end som ”kunder”.

- 54 % siger, at de føler sig som del af et fællesskab.
- 41 % siger, at de føler en social tilknytning til personalet og de øvrige medlemmer.
- 32 % siger, at de har knyttet nye venskaber via Foreningsfitness.

**[http://www.rmfitness.dk/?page\\_id=165](http://www.rmfitness.dk/?page_id=165)**