

Gratis tilbud til din forening



## Løb og funktionel træning for forældre på sidelinjen

Har din forening også forældre på sidelinjen?  
Få engageret jeres forældre ved at skabe aktivitet og meningsfulde fællesskaber.

**DGI**

STORKØBENHAVN



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Kom godt i gang!

---

Løb og funktionel træning til forældre på sidelinjen, er et tilbud til foreninger som vil skabe et aktivt fællesskab for forældre, mens deres børn dyrker idræt.

**Mange forældre følger deres børn til træning, men er ikke selv fysisk aktive i idrætsforeningen. Samtidig ønsker mange at dyrke mere motion, men kan ikke finde tiden til det. I kan nu få gratis hjælp til at starte et løbetilbud til forældre på sidelinjen.**

## **HVORDAN?**

Vi laver en handleplan for opstarten i jeres forening. Vi hjælper med;

- At lave en undersøgelse af, om der er interesse og potentiale for at starte et hold.
- At undersøge om der er forældre, der vil være trænere el. hjælpetrænere.
- Uddannelse af trænere, så de bliver klædt ordentligt på til opgaven (d. 2. november, læs mere [her](#)).
- SoMe kursus, så I eller nogle frivillige forældre kan rekruttere medlemmer

til holdet (d. 9. november).

- Sparring og rådgivning

## **HVAD FÅR I UD AF DET?**

- Flere aktive medlemmer i foreningen.
- Forældrene får et styrket fællesskab og relation til hinanden.
- Et styrket engagement i foreningen
- Sunde rollemodeller for jeres børn
- Instruktørerne på børneholdene bliver ikke forstyrret af forældre på sidelinjen.

## **Vidste du?**

- At voksnes foretrukne motionsform er løb og funktionel træning.
- Børneforældre prioriterer ikke egen motion, da hverdagen er presset, hvilket fører til inaktivitet.
- 82% af forældre vil gerne være mere fysisk aktive.
- Løb og funktionel træning kræver ikke faciliteter, da byrummet bruges.

## **Kontaktinformationer:**

- Henrik Dam Nygaard, Løbekonsulent (40 12 78 13) / [henrik.nygaard@dgi.dk](mailto:henrik.nygaard@dgi.dk)
- Anita Hyldal, Projektleder En Sund foreningskultur (21 39 59 82) / [ahp@dgi.dk](mailto:ahp@dgi.dk)

**Et aktivt og meningsfuldt fællesskab for forældre på sidelinjen**