

BEVÆG DIG FOR LIVET – FITNESS

1 Projektets idé

Fitness er i fremgang, både som idrætsaktivitet i sig selv og som et begreb hos udøverne for fleksibilitet og uafhængighed, hvilket ikke mindst skyldes trends og tendenser i samfundet. En fremgang, som de seneste år har været godt understøttet af Bevæg dig for livet – Fitness, som endnu engang går frem i medlemstal, og nu runder 173.197 registrerede medlemmer i CFR (Centralt Forenings Register). Projektets første projektperiode har gennem en konsulentstab med direkte dialog med foreningerne haft en bred tilgang i kontakten til foreningerne med henblik på at skabe gode relationer og kendskab til lokalområder.

Målsætningen er sat til 40.000 nye medlemmer i perioden frem til 31. december 2022. Målsætningen på 40.000 nye medlemmer er meget ambitiøs og er i hele projektperioden afhængig af, at nuværende tendens angående fitness i samfundet forsætter. Ligeledes er det nødvendigt, at nuværende fitnessmedlemmer i foreningerne fastholdes således, at medlemstilgang bygger på et stabilt fundament.

Nogle af de væsentlige erfaringer, som projektet har fået gennem første projektperiode er, at tætte relationer med foreningerne er altafgørende for på bedste vis at imødekomme det, foreningerne efterspørger. Netværkstankegang og samarbejde med og mellem foreninger kombineret med målrettet aktivitetsudvikling og skræddersyet konsulenthjælp bringer og skal fortsat bringe foreningerne derhen, hvor de udvikles og bidrager til et mere aktivt Danmark. Projektet skal fortsat helt ud til foreningerne, hvor projektets opgave er at hjælpe foreningerne med at tage ejerskab og vise initiativ. Som et fundament for alt projektarbejde vægter projektet, sammen med empiri og data, "lethed" som metode (adfærdsdesign). Særligt "gør det let" og "relationer" skal være med til at hjælpe foreningerne med at gøre det nemt for danskerne at vælge fitness i forening til.

Projektet skal udvikle og vedligeholde tilbud, herunder uddannelser og kurser, der rammer behovet hos flertallet af foreningerne med fitness i Danmark. Tilbuddene skal bidrage til et godt fundament hos landets foreninger og bistå dem i deres videre udvikling. Kommunikation og markedsføringsindsatser skal primært tænkes ind lokalt frem for nationalt, og det særlige som fitness i forening kan, skal fremstå tydeligt for danskerne.

Bevæg dig for livet – Fitness vil i perioden 2019 – 2022 overordnet komme til at bestå af fem primære indsatsområder: Opstart af fitness (rådgivning, opstartworkshops og lån), Startpakker til foreningerne (kom godt (og hurtigt) i gang), Fitness Tryday (åbent-hus foreningsarrangement), Kommercielt samarbejde (fx leje af faciliteter) og Vækstaftaler (strategiske samarbejder med foreninger).

Alle projektets indsatser er bundet op på at skabe mere fitness i Danmark - og gerne i forening. Således er alle indsatser bundet op på målsætningen om flere fitnessaktive – både i og uden for forening.

Indsatserne implementeres på et fundament bestående af:

- Tætte relationer med foreningerne, så de finder det naturligt at spørge om hjælp.
- En stærk konsulentstab, der udfører målrettet aktivitetsudvikling og skræddersyet konsulenthjælp.

- Samarbejde med og mellem foreninger (lokal udvikling) samt med organisationer og foreninger ift. implementering af aftaler med (visions)kommuner.

Projektet og dets konsulenter har i første projektperiode haft et centralt organisatorisk tilhørsforhold med reference til projektets projektleder. Projektets prioritering af egen kommunikationskonsulent har vist sig at være særdeles værdifuldt ift. at klæde fitnesskonsulenter på i arbejdet med foreninger, at skabe stærke kommunikationskanaler med rød tråd i budskaber samt at være i direkte dialog med foreninger ift. historiefortælling og hjælp til markedsføringsmaterialer. Organiseringsmodel og prioriteringer fortsættes ind i næste projektperiode.

Projektet har udarbejdet en spilbog med henblik på et samlet overblik over næste projektperiode. Spilbogen kan ses [HER](#).

2 Målgrupper

Der skelnes mellem agenter og målgrupper. Agenter er dem, der aktiveres med henblik på at få fat på målgruppen. Målgruppen er dem, vi gerne vil gøre aktive. Både agenter og målgrupper er inddelt i kategorier alt efter potentiale og/eller let adgang.

Agenter

- Primære agenter: Gymnastik- og fitnessforeninger:
 - Oplagt sted at dyrke fitness og fortsat med stort potentiale for opstart og udvikling.
- Sekundære agenter: Alle foreninger og haller:
 - Fitness kan med fordel foregå i alle slags foreninger – endda nogle steder som samlingspunkt for lokalområdet eller for den flerstrengede forening. I flere typer foreninger, fx sejl- og golfklubber, har foreningen egne lokaler, hvor fitness enten kan eller allerede foregår, og hvor en dialog omkring (videre)udvikling er naturlig at igangsætte. De fleste haller har fitness eller faciliteter, der kan egne sig til fitness. Det er nærliggende at være i dialog med hallerne om foreningsdannelse eller eventuelle samarbejder med foreninger og opstart af fitness.
- Tertiære agenter: Kommuner, kommercielle og virksomheder:
 - (Visions)kommuner giver adgang til relevant netværk og er enkelte gange også direkte primus motor for opstart/udvikling af fitness. Derudover også relevant ift. træningsfællesskaber som før nævnt. Dette gælder også virksomheder. Samarbejde og dialog i form af pilotprojekter med kommercielle fitnessaktører er aftalt som en del af samarbejdet med DFHO.

Målgrupper

Fitness er for alle – hele livet. Alle målgrupper er derfor relevante, og det vil være den lokale dialog der afgør hvor der sættes ind, hvilket i sidste ende betyder et fokus på alle. De sidste års medlemsanalyser giver dog følgende helt konkrete anbefalinger:

- Gå efter mændene – vi "taber" dem lidt fra 25 år og op efter.
- Gang i seniorerne – gruppen af borgere i alderen 60+ er stor – og stigende.

Med ovenstående in mente er følgende kategorisering af målgrupper valgt som målgrupper, der skal sættes særligt fokus på:
50% målsætningen

- Mænd 40 – 60 år
- Kvinder 50 – 60 år
- Modne mænd og kvinder, der er på vej ud af eller har forladt arbejdsmarkedet (60 – 75 år)

75% målsætningen

- Inaktive kvinder 40-60 år, som er motiverede for motion

3 Organisering og forankring

3.1 Ansvar og opgaver

Bevæg dig for livet – Fitness er en fælles fitnessafdeling for DGI og GymDanmark, som består af ni årsværk med det daglige ansvar for organisationernes fælles fitnessarbejde.

Afdelingen er ansvarlig for udvikling og implementering af projektets indsatser og har overordnede opgaver, der består af; 1) Udvikling og kvalificering af fælles konceptkatalog (uddannelser og kurser), 2) Markedsføring af fælles koncepter, 3) Etablering af nye foreningsbaserede fitnesscentre, 4) Opsøgende arbejde og udvikling af fitness i eksisterende foreninger, herunder rådgivning og sparring ift. uddannelse samt 5) Kontakt og koordinering med DGI og GymDanmark.

Fordeling og prioritering af projektets opgaver, herunder allokering af projektets medarbejdere, ligger i projektet og varetages af projektets daglige leder.

3.2 Styregruppe og administrativ ledelse

Projektet har en styregruppe, som har det overordnede ansvar for den fælles fitnessafdeling. Styregruppen fastsætter de overordnede rammer for projektet og bistår projektet ift. optimal eksekvering inden for de givne rammer. Styregruppen er nedsat og navigerer ift. aftalt kommissorium.

Der er ansat en daglig leder af afdelingen. Den daglige leder arbejder fuldtids i den fælles fitnessafdeling og er personaleleder for alle projektets medarbejdere. Den daglige leder har endvidere dagligt ansvar for koordinering og forankring i DGI og GymDanmark. Den daglige leder ansættes juridisk i DGI og har primært arbejdssted i Vingsted. Den daglige leder skal være synlig og tydelig i GymDanmark, herunder prioritere tilstedeværelse på kontoret i Brøndby minimum én dag om ugen. I det daglige og opgavemæssigt refererer den daglige leder til såvel administrativ direktør i DGI som direktør i GymDanmark.

3.3 Projektets medarbejdere

Projektet består af en medarbejdergruppe på otte årsværk fordelt på et administrativ årsværk og syv konsulentårsværk. Det ene konsulentårsværk er ansat som kommunikationskonsulent og varetager projektets kommunikation og markedsføring, herunder dialog med og hjælp til foreninger ift. deres synlighed over for nuværende og kommende medlemmer. Konsulentopgaver og administrative opgaver er uddelegeret blandt alle projektets medarbejdere med udgangspunkt i "bedste mand til jobbet" med hensyntagen til den enkeltes kerneopgave. Konsulenternes kerneopgave er arbejdet ude i foreninger, hvor de skal motivere foreningerne til at arbejde med fitnessrelaterede aktiviteter, herunder opstart af nye foreningsbaserede

fitnesscentre og udvikling af eksisterende fitnessaktiviteter. En del af det administrative årsværk har sin kerneopgave i projektets It-systemer (særligt CRM), arbejdet med projektets landsundervisere indenfor fitness samt udvikling og løbende kvalificering af projektets koncepter.

Projektets konsulenter arbejder i tre mindre teams. Konsulenterne i hvert team vil sammen varetage konsulentrollen for foreninger i de respektive landsdele/regioner, der hører til hvert team. Med øje for foreningernes behov og styrkelse af relationer vil konsulenterne fordele opgaver og foreningskontakt efter relation til foreningen, kompetencer og ledig kapacitet. Hver konsulent vil være kontaktperson for én eller flere GymDanmark konsulenter og DGI landsdelsforeninger, således at relationer og samarbejde internt i organisationerne fortsat styrkes.

Projektets medarbejdere er placeret med base tre steder i landet – Vingsted hos DGI's landsdelskontor, Brøndby hos GymDanmark og Aarhus hos DGI Østjylland. Dette skal understøtte vidensdeling, fælles fitnessfaglighed og tæt samarbejde i projektet. Derudover vil alle projektets medarbejdere være forholdsvis geografisk tæt på foreninger samt kollegaer hos GymDanmark og DGI's landsdelsforeninger.

I en koordineret indsats med Bevæg dig for livet – Fitness har DGI's landsdelsforeninger og GymDanmark mulighed for at supplere med konsulentressourcer til understøttelse af Bevæg dig for livet - Fitness. I praksis foregår det ved et aftalt samarbejde med projektets fitnesskonsulenter, hvor det fælles mål er at indfri foreningernes behov og eventuelle andre potentialer i området.

3.4 Kursusvirksomhed

Uddannelser og kurser er en del af projektets konceptkatalog. Uddannelser og kurser administreres af GymDanmark og DGI's landsdelsforeninger, som fremgår som kontaktperson på den fælles kursusplatform. Udbud af Bevæg dig for livet – Fitness uddannelser og kurser koordineres på initiativ fra Bevæg dig for livet – Fitness i tæt samarbejde mellem DGI Landsdelsforeninger, GymDanmark og Bevæg dig for livet – Fitness afdelingen ca. to gange årligt. Ud over uddannelser og kurser kan DGI og GymDanmark udbyde inspirationskurser, events eller lignede. Det udbydes og markedsføres som udgangspunkt regionalt og af GymDanmark og DGI landsdelsforeninger. Tiltag, der har til hensigt at skabe en større udbredelse på tværs af landsdele, kan aftales med Bevæg dig for livet – Fitness. Uddannelser, kurser og inspirationskurser udbydes og koordineres alle indenfor de rammer, som er aftalt og dokumenteret i projektets uddannelses- og kursuspolitik.

3.5 Projektets landsundervisere inden for fitness

Projektet har omkring 60 landsundervisere inden for fitness, som underviser på DGI's og GymDanmarks udbudte fitnessuddannelser og -kurser. Projektet har ansvar for at sikre, at underviserne er i stand til at varetage DGI's og GymDanmarks udbud af uddannelser og kurser. Arbejdet med landsunderviserne er til tider en krævende opgave, men den er vigtig at prioritere, da underviserne er ambassadører for samarbejdet og er i direkte dialog med mange af foreningernes instruktører. Landsundervisere er ansat i Bevæg dig for livet – Fitness på en overordnet ansættelseskontrakt, og det er Bevæg dig for livet – Fitness, der har ansvaret for ansættelse af landsundervisere. På den enkelte uddannelse eller kursus er kontrakten direkte mellem DGI's landsdelsforeninger eller GymDanmark og foregår som en del af kursusadministrationen.

3.6 Frivillige

Som frivillig i Bevæg dig for livet – Fitness skal det være muligt at bruge sin interesse for fitness og udvikle sine kompetencer i meningsfulde opgaver. Nærlig opgaver, som er efterspurgt af foreningerne, og som er med til at udvikle og løfte foreningerne og dermed gøre dem (endnu mere) relevante over for deres nuværende og kommende medlemmer. Bevæg dig for livet – Fitness arbejder med en todelt organisering med permanente og afgrænsede arbejdsgrupper med aftalte områder/opgaver. De afgrænsede arbejdsgrupper arbejder tidsbestemt og har således klare opgaver, der kun giver beslutningskraft/indflydelse på de områder, de enkelte arbejdsgrupper håndterer. Den permanente del består af et såkaldt Advisory Board, der har til opgave at sparre med Bevæg dig for livet – Fitness ift. nye vinkler at tænke fitness i forening på. Sparring udefra kan med en høj faglighed og stor grad af erfaring bidrage til udviklingen af arbejdet med fitness i forening.