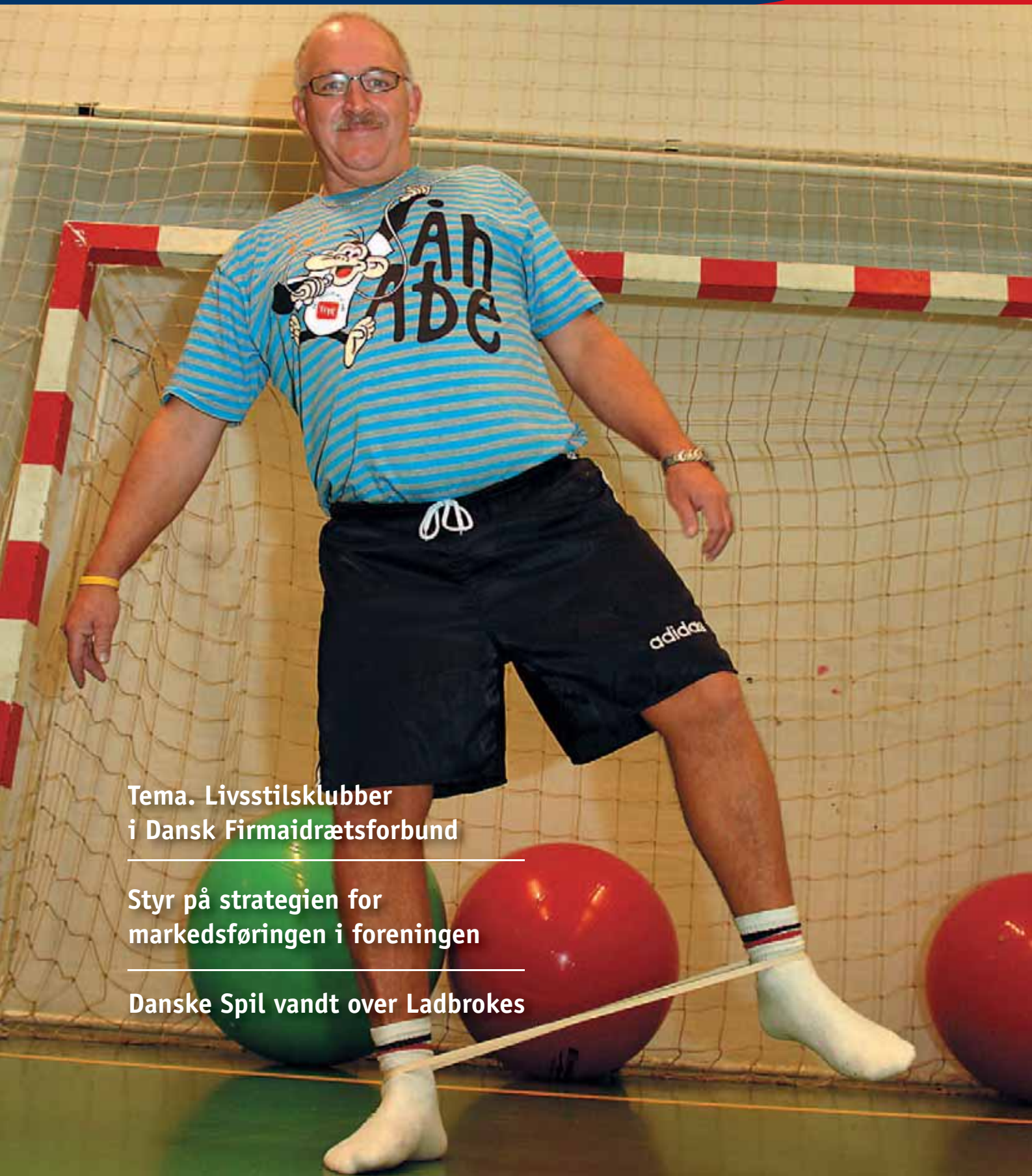
idræt | motion | samvær

Firmaidræt

Dansk Firmaidrætsforbund

10
Nov./Dec. • 2006



Tema. Livsstilsklubber i Dansk Firmaidrætsforbund

Styr på strategien for markedsføringen i foreningen

Danske Spil vandt over Ladbrokes

En lys fremtid for Livsstilsklubberne

Louise Pedersen, leder af Livsstilsklubben i Vejle Firma Idræt.

"Ikke kun Livsstilsklubberne, men også andre aktiviteter i firmaidrætsforeningerne kan gå ind i et aktivt samarbejde med de indvandrerforeninger, der findes i langt de fleste lokalområder"

Fremtiden ser lys ud for Livsstilsklubberne under Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF). I januar 2007, når en del sundhedsopgaver overgår til kommunerne, kommer sundheden tættere på, og lokalpolitikerne bliver nødt til at tage stilling. I Vejle har vores kommende borgmester meldt ud, at livsstilsområdet og forebyggelse er vigtigt for ham. Han er sikkert ikke den eneste lokalpolitiker, der har den holdning, da overvægtsrelaterede problemer kan blive en stor udgift for kommunerne i fremtiden. Jeg ser det som en åben invitation til os i Livsstilsklubberne under DFIF. Her handler det om at være "fremme i skoene" fra Livsstilsklubbernes side. Det er nu, vi skal ud og gøre os synlige i lokalområdet, ud og gøre opmærksom på hvad vi kan tilbyde i den forbindelse.

Jeg er leder af Livsstilsklubben i Vejle Firma Idræt. I Livsstilsklubben tager vi vores opgave seriøst og gør noget ved tingene. Vi har eksisteret i to år, og har lige udvidet med en satellit for bosniske kvinder. Det er blevet en realitet, fordi vi prøver at være synlige i lokalområdet. I august blev vi kontaktet af Dana Laura Cernat, som er projektleder på et integrationsprojekt ved Grønt Forum i Vejle, der har det formål at forbinde etniske og danske foreninger. Hun ville gerne have os med til at udvikle et koncept omkring kost og motion for kvinder med en anden etnisk baggrund end dansk. Det blev til et samarbejde om en Livsstilsklub for bosniske kvinder.

Som jeg ser det, kan det blive et meget givende samarbejde, der også kan overføres til andre Livsstilsklubber rundt omkring i landet. Ikke kun Livsstilsklubberne, men også andre aktiviteter i firmaidrætsforeningerne kan gå ind i et aktivt samarbejde med de indvandreforeninger, der findes i langt de fleste lokalområder. På forbundsplan i DFIF er der en række spørgsmål, vi må have vendt i forhold til arbejdet med integration. Eksempelvis kan nogle etniske kvinder ifølge deres religion ikke dyrke motion i fællesskab med mænd. Denne problemstilling og mange andre er noget, DFIF kan tage op til diskussion.

Der er givetvis mange veje at gå i forhold til integrationsarbejdet i DFIF. Hvis firmaidrætsforeningerne går aktivt ind i integrationsarbejdet, kan de få mulighed for at opleve en anden måde at være foreningsaktiv på. Der er helt sikkert mange ressourcer at hente hos danskere med en anden etnisk baggrund end dansk, for eksempel i forbindelse med at skaffe frivillige instruktører og nye medlemmer til foreningerne.

Indhold

4 | Virksomheder blander sig i stigende grad i ansattes livsstil
5 | Hjerterummet skal en tur til Mexico
6 | Danske Spil vandt over Ladbrokes
7 | Spillekrigen fortsætter
8
9 | Overvægt – et stigende samfundsproblem
10 | Thy. Læg lettere dit liv om
11
12 | Brønderslev. Kvinder ændrer livsstil
13
14 | Kolding. Livsstilsklubben er kommet for at blive
15 | Kæmper mod kalorierne
16 | Livsstilsklub – nu også på bosnisk
17 | Åbne Stævner i DFIF 2007
18 | Landskredsen. Populære drop in aktiviteter
19 | Det skrev Firmaidræt i 1998
20 | Tilmelding til European Company Sports Games 2007
21 | Firma-Klubbernes Boldspil Union 85 år
22 | Stavgængere går egne veje
23 | Fodboldrejse til Real Madrid vs Sevilla
24 | Styr på strategien for markedsføringen i foreningerne
25
26 | Kursustilbud fra DFIF
27 | European Company Sports Games 2008 – Vinter i Gastain, Østrig
28 | Panter Dag med feriestemning i Odense
29 | 200 glade pantere i Svendborg
30 | Landet Rundt
31 | Kort nyt
32 | Klar til finalen i Denmark Open i Futsal

Næste nummer af Firmaidræt udkommer onsdag den 23. januar 2007.

Redaktionen ønsker alle læsere en God Jul og et Godt Nytår.

Firmaidræt

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

Oplag: 16.00. Årgang 48. Nr. 10 2006 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. | Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. | **Deadline for tekst og annoncer:** mandag den 6. januar 2006.

Eftertryk med tydelig kildeangivelse tilladt. | **Produktion og tryk:** Elbo Grafisk A/S, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia, tlf.: 75 92 11 99, fax: 75 92 26 47 | **ISSN nr:** 0106-2700. | **Forsidefoto.** I Livsstilsklubberne i DFIF er motion en fast del af klubaftenerne. Allan Jørgensen fra Livsstilsklubben i Kolding styrketræner her med elastik. **Foto.** Gert Blume.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND. FOTO. METTE JOHNSEN.

Virksomheder blander sig i ansattes livsstil

Overvægt, kost- og motionsvaner hører ikke længere til i privatsfæren, men er også blevet et anliggende for virksomhederne.

Knap halvdelen af de ansatte på de danske arbejdspladser har et BMI (Body Mass Index) på over 25, og det betyder flere sygedage.

Overvægt og dårlig form giver flere sygedage, og samtidig er sundhedsfremme blevet et godt våben i kampen om at fastholde medarbejderne. Stadig flere virksomheder føler sig medansvarlige for deres ansattes dårlige kost- og motionsvaner, og tilbud om sund mad, motion og rygestop er i dag hverdagskost i halvdelen af de danske virksomheder.

Tal fra Sundhedsstyrelsen og konsulentfirmaet HealthGroup viser, at næsten hver anden medarbejder er overvægtig, en tredjedel ryger, én ud af ti dyrker under en times motion om ugen, og ligeså mange rører aldrig eller kun sjældent frugt eller grønt. Tallene bygger på en række data fra otte af landets største arbejdspladser, hvor 5.800 ansatte er blevet spurgt om deres sundheds- og livsstilsvaner.

Syv ekstra sygedage

Og der er mange gode grunde til, at virksomhederne i stigende omfang bekymrer sig om medarbejdernes heldbred og sundhedsstilstand. Usund livsstil giver nemlig også flere sygedage. Fede personer har i gennemsnit 3,3 flere årlige sygedage end normalvægtige, og rygerne har 2,1 flere sygedage om året. Hvis du slet ikke dyrker motion og er kvinde, skal du regne med at have syv ekstra sygedage om året i forhold til en aktiv kollega.

Ifølge sundhedskonsulent i Sundhedsstyrelsen, Jørgen Falk, er antallet af overvægtige danskere fordoblet siden 1987. For at komme den udvikling til livs, må virksomhederne træde til.

- Vi ser nu, at flere virksomheder inddrager sundhed, herunder overvægt og fedme, som en del af personalepolitikken. Flere virksomheder vil i langt højere grad profilere sig på deres sundhedspolitikker og motionstilbud i kampen om medarbejderne, samtidig med at man har indset, at blandt andet overvægtige og rygere har flere sygedage end andre.

Fysisk aktivitet på jobbet

44 % af virksomhederne har ordninger eller tilbud på motions- og idrætsområdet, og her er tilbud om deltagelse i enkeltstående idrætsarrangementer, f.eks. løbsarrangementer, den mest udbredte aktivitet med 24 %. Hver sjette virksomhed tilskynder medarbejderne til at gå i et motions/fitness-center, og giver evt. et tilskud til abonnement, eller de opfordrer de ansatte til at dyrke firmasport.

To ud af tre af de virksomheder, der har motions- og idrætstilbud, yder økonomisk støtte til de ansattes deltagelse i motions- og idrætsaktiviteterne. På blot tre år er antallet af virksomheder der har en madordning for deres ansatte næsten syvdoblet, og i dag tilbyder 44 % af virksomhederne en motionsordning. For tre år siden var tallet kun 20 %. I dag har virksomhederne typisk også mere end blot én sundhedsordning. Knap hver tredje virksomhed har i dag en sundhedspolitik, der omfatter både mad, motion, rygning og alkohol.

Kilde: Ugebrevet MandagMorgen samt Sundhedsstyrelsen: Sundhedsfremmeordninger på arbejdspladser 2005.

AF JAKOB THØGER MICHELSEN, KAMPAGNEKOORDINATOR, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND. FOTO. JOHNNY WICHMANN.

Hjerterummet skal en tur til Mexico

Børne- og Familiecenteret Hjerterummet blev de heldige vindere i dette års udgave af Dansk Firmaidrætsforbunds kampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen".

- Er det rigtigt? Nej, sig det lige igen - de andre tror ikke på mig. Har vi virkelig vundet?

Cirka sådan lød ordene, da "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" ringede op til holdkaptajn Annelise Nowak fra Korsør Kommunes Børne- og Familiecenter Hjerterummet. Først efter et par minutter gik det op for hele holdet, at der ikke var tale om en joke, men at de rent faktisk havde vundet en tur for hele holdet til Mexico, som førstepræmien i Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) landsdækkende motionskampagne.

I uge 38, 39 og 40 har holdet fra Hjerterummet motioneret minimum 30 minutter dagligt, som deltagere i Dansk Firmaidrætsforbunds kampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen". Det er fjerde år i træk, kampagnen har kørt, og ca. 18.000 har deltaget i dette års udgave af den landsdækkende motionskampagne.

Med kampagnen opfordrer DFIF de ansatte på danske arbejdspladser til at røre sig minimum 30 minutter om dagen, i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Den opfordring har deltagerne på holdet fra Hjerterummet taget imod.

Holdet fra Hjerterummet skal en tur til Mexico, som vindere i dette års udgave af Dansk Firmaidrætsforbunds kampagne "Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen".

Hverdagsmotion på kalenderen

Hjerterummet er et Børne- og Familiecenter i Korsør kommune, som hjælper og rådgiver børn og børnefamilier i en lang række situationer. Centeret har base i et boligområde i Korsør for at være tæt på sine brugere. Det betyder, at en del af arbejdet foregår på cykel frem og tilbage mellem hjemmebesøg og samtaler på centeret. Derfor er det også mest hverdagsmotionen, som holdet har fyldt deres motionskalender med.

- Vi har mest motioneret hver for sig. Selv om vi et par gange i løbet af kampagnen har forsøgt os med motionscenteret, som ligger nede i den anden ende af byen, så er det dog mest cykelturene, trapperne og motionen i fritiden, der har udgjort den største del, lyder det fra holdkaptajn Annelise Nowak, på spørgsmålet om hvilken motion de har lavet.

Nødt til at fortsætte

- Nu bliver vi jo så nødt til at fortsætte, hvis vi skal kunne passe bikinien, når vi skal på stranden i Mexico, følger det hurtigt og muntert fra nogle af de glade kolleger, som stadig har lidt svært ved at forstå, at de har vundet.

Holdet har deltaget i Dansk Firmaidrætsforbunds motionskampagne de sidste 3 år, fordi de syntes, det var en god anledning til at få sat fokus på motionen. At det så blev deres tur til at vinde i år, er noget, der lige skal vendes et par gange i hovedet. Holdet rejser til Mexico i starten af næste år – når det meste af Danmark formodentligt er dækket af sne og slud. DFIF ønsker tillykke med præmien!

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. ARKIVFOTO.

Danske Spil vandt over Ladbrokes

Øster Landsret har afgjort, at Danske Spil har lov til at sidde alene på spil som Lotto, Tips og Oddset.

Tipsmidlerne til en lang række almennyttige organisationer er fredet for en tid, efter at Østre Landsret onsdag den 15. november afgav en længe ventet dom i sagen mellem Skatteministeriet og det internationalt baserede spillefirma Ladbrokes. Dommen fastslår, at Danske Spils monopol på at tilbyde spil som Tips, Lotto og Oddset til de spillelystne danskere ikke er ulovligt i forhold til gældende EU-regler

Østre Landsret fulgte hermed kammeradvokatens indstilling om, at Danske Spils monopol er med til at begrænse spilleafhængighed og økonomisk kriminalitet.

Tipsmidlerne er fredet for en tid efter at Øster Landsret har givet Skatteministeriet medhold i, at Dansk Spil alene må udbyde spil til de danske spillefugle.

Ulovlighederne må stoppes

Formanden for Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Peder Bisgaard, glæder sig over den klare dom.

- Det er med stor glæde, at DFIF har modtaget Østre Landsrets klare dom i sagen. Skatteministeriet er blevet pure frifundet for at lov om visse spil, lotterier og væddemål er i strid med EU's regler, siger Peder Bisgaard, der i kraftige vendinger opfordrer den danske spillemyndighed til at gribe ind overfor den kraftigt stigende annoncering i de danske medier.

- Nu må ulovlighederne på dette område bringes til standsning. DFIF forventer, at de danske myndigheder griber ind og håndhæver loven ved at stoppe den eskalerende og ulovlige reklamering for andre spiludbydere end Danske Spil, siger Peder Bisgaard.

Også fra politisk side bliver dommen til fordel for Danske Spil hilst velkommen.

- Det er glædeligt, at vi nu har fået afklaret forholdene på området, siger Socialdemokraternes idrætspolitiske ordfører Troels Ravn, der peger på, at Danske Spil hvert år genererer milliarder af kroner til det danske forenings- og kulturliv.

- Dommen må også være et signal til, at Skatteministeren nu langt om længe skrider til handling overfor de udenlandske bookmakere, der dagligt overtræder loven i form af annoncer i landsdækkende aviser og reklamespots på landsdækkende radiokanaler.

- Socialdemokraterne mener, at det er i samfundets klare interesse at sikre, at Danske Spil fortsat har en særlig stilling på det danske spillemarked. Det er derfor helt afgørende, at det ikke blot via loven men også via håndhævelsen af loven sikres, at overskuddet fra spil på sport fortsat tilfalder det danske kultur- og fritidsliv, siger Troels Ravn.

Bekæmper ludomani

Sagen var anlagt af Ladbrokes, som mener, at det danske spillemonopol er lovstridigt. Ladbrokes har med henvisning til den såkaldt Gambelli-dom fra EF-domstolen i 2003 krævet, at den danske stat, skulle opgive det spilmonopol, som Danske Spil nu har inden for Lotto, Tips og Oddset.

Ladbrokes henviste til en afgørelse fra EF-domstolen fra 2003 der siger, at spil er en tjenesteydelse, og tjenesteydelser skal ligesom varer og arbejdskraft have fri bevægelighed i EU-landene. På spil-området gælder det dog, at hvert EU-land må fastholde et spilmonopol, hvis man samtidig bekæmper ludomani. Samtidig skal monopol-indehaveren undlade at lokke nye spillere til - altså ingen reklamer.

Østre Landsret gav ikke Ladbrokes medhold i et eneste punkt, og bookmakerfirmaet skal nu betale sagens omkostninger, der forventes at løbe op i 500.000 kr.

Det er ikke første gang Ladbrokes er i totterne på de danske myndigheder. Tilbage i foråret 2005 var parterne også en tur i Østre Landsret. Dengang handlede striden om retten til at reklamere i dansk tv, og også dengang måtte briterne indkassere et nederlag.

Spillekrigen fortsætter

Annonceringen for spil 10-doblet på tre år.

Spillekrigen mellem de statslige spillemonopoler og de private spilleselskaber et langt fra afgjort, selvom der med dommen i Østre Landsret den 15. november er blæst til time out. De nordiske statslige spilleselskaber, som hvert år skaber milliardindtægter til almennyttige organisationer, herunder idrætten, er under stigende pres fra private spilleselskaber, der fortsætter med at reklamere for online-spil i de nationale medier.

Både Ladbrokes og Sportingbet har tilkendegivet, at de vil fortsætte med at annoncere i de danske medier, og hvis de danske spillemyndigheder får medhold i en eventuel straffesag om ulovlig annoncering, så er spilleselskaberne klar til at satse med massiv annoncering på udenlandsk baserede tv-kanaler som Kanal 5, TV3 og TV3+, der alle sender fra London, hvor reklamer for spil er tilladt.

Aggressive spilleselskaber

Imens fortsætter den ulovlige annoncering. Man kan således opleve, at et af de toneangivende danske dagblade bringer en reportage fra domsafsigelsen i Østre Landsret, og på samme opslag i avisen bringes en annonce fra Sportingbet, der gerne vil have læserne til at tilmelde sig et nyt online pokerspil "Sofapoker".

Spillemyndigheden under Skatteministeriet har opgjort, at den ulovlige annoncering på 3 år er 10-doblet fra ca. 7,5 mio. kr. i 2003 til 75 mio. kr. i 2006. De tre største modtagere af spille-annoncer er Ekstrabladet, BT og Tipsbladet, der tilsammen tegner sig for 70 % af de ulovlige annoncer.

Samtidig bliver spilleselskaberne stadig mere aggressive i bestræbelserne for at indfange danske spillefugle. Spilleselskaberne tilbyder alle en bonus på op til 500 kr. hvis man tilmelder sig online-poker eller opretter en konto. Et helt specielt usmageligt markedsføringstiltag er, at man kan tilmelde sig som "Affiliate", hvor man anbefaler venner og bekendte at oprette sig som kunde i spilleselskabet. Hvis vennerne opretter en konto med reference til én selv, kan man tjene op til 30 % af de penge som ens venner taber til spilleselskabet. På den måde kan man tjene penge på, at ens venner taber i spil...!

Bingo vokser eksplosivt

Det hurtigst voksende spilleområde er overraskende nok ikke poker, men bingo. På dagbladet B.T.'s hjemmeside kan man nu spille bingo på MariaBingo.com, der hævder, at være Nordens største bingohal med en omsætning på 250.000 kr. hver dag. Hvis man skulle vove sig ind i spillehallen, er det nok en god idé at læse det med småt igennem, inden man sætter sig tilrette bag skærmen med spilleplader, for spilleselskabet er registreret i Costa Rica, og det er dermed Costa Ricansk lov der er gældende i evt. erstatningssager.

Bingo henvender sig i modsætning til poker mest til kvinder, og er det spilleområde, der udvikler sig mest i øjeblikket. I Sverige har det nationale spilleselskab, Svenske Spil, netop lanceret bingo på nettet med stor succes.

European CompanySportsGames
AALBORG 2007

27. juni - 1. juli 2007

Deltag i næste års store europæiske firmaidrætsfestival i Aalborg

Turneringer i 21 forskellige idrætsgrene, deltagere fra hele Europa og masser af socialt samvær

Information på www.dfif.dk og www.ecsg.aalborg.dk

Tilmeld dig nu - sidste tilmelding den 31. december 2006.

EFCS

AALBORG
vild med verden

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. GERT BLUME.

TEMA: LIVSSTILSKLUBBER

Overvægt – et stigende samfundsproblem

DFIF's Livsstilsklubber gør en indsats i kampen mod kiloene.

Svær overvægt udgør et stadigt stigende sundhedsproblem i hele den vestlige verden. Et problem, der bl.a. øger risikoen for udvikling af en række livsstilssygdomme, først og fremmest type 2-diabetes og hjerte-karsygdomme.

I 1987 var andelen af svært overvægtige voksne danskere 5,5 %, i 1994 7,6 %, i 2000 9,5 % og i 2005 nåede tallet op på 11,4 %. Der er altså sket en konstant stigning i andelen af svært overvægtige på 5,9 procentpoint siden 1987. Dermed har mere end hver niende voksne dansker et Body Mass Indeks (BMI) på 30 eller derover. (BMI er et anerkendt mål for fedme, der beregnes ud fra oplysninger om højde og vægt).

Forekomsten af overvægtige er lavest i de yngste aldersgrupper, altså blandt de 16-24-årige mænd og kvinder, men det er til gengæld i disse aldersgrupper samt blandt kvinder i aldersgruppen 25-44 år, der er sket den største stigning. Stigningen er sket i alle aldersgrupper og hos begge køn.

Tallene, der må have fået de røde lamper til at blinke på væggen i Indenrigs- og Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussens kontor, kan findes i Sundhedsstyrelsens Sundheds- og sygelighedsundersøgelse 2005, der er den 4. generelle sundheds- og sygelighedsundersøgelse, som Statens Institut for Folkesundhed (SIF) har gennemført siden 1987. Undersøgelsen, der bygger på interview med over 21.000 personer, er landsdækkende og repræsentativ m.h.t. køn, alder og etnisk tilhørsforhold.

Fællesskabet styrker

Der er således mange gode grund til, at folk i stigende grad søger hjælp og støtte i kampen mod kiloene på slankehold, i særlige klubber og foreninger for overvægtige, hvor man kan mødes og motionere, lægge kostplaner og blive vejet i fællesskab.

Fællesskabet betyder også meget i DFIF's Livsstilsklubber, som der nu er ca. 20 af på landsplan. Livsstilsklubberne i DFIF er et koncept som bygger på en varig livsstilsændring, hvor Livsstilsklubberne tilbyder medlemmerne professionel kostvejledning og motion, kontrolvejning og måling af fedtprocenten.

På de følgende sider sætter Firmaidræt fokus på livet i fire af DFIF's Livsstilsklubber, hvor konceptet er det samme, men hvor udgangspunktet har været forskelligt. Alle fire steder har man med succes indgået i et samarbejde, som har styrket Livsstilsklubben og de tilbud, som klubben giver medlemmerne.

I Brønderslev har man indgået et frugtbart samarbejde med Sund By. I Thy samarbejder Thisted Firma Sport med det lokale motionscenter i Nors Hallen. I Kolding udnytter man den fælles synergi i samarbejdet med Idræt for Alle, der tilbyder idræt og motion i dagtimerne, og i Vejle har man trådt nye veje, ved at oprette et nyt tilbud i Livsstilsklubben til danskere med anden etnisk baggrund.

Alle fire steder har det nye samarbejde været med til at udvikle den lokale firmaidræt, så foreningen står bedre rustet til at tage imod nye medlemmer også på andre fronter, og Livsstilsklubberne er et konkret bevis på, at det er en rigtig god idé at kigge sig omkring i lokalsamfundet efter nye partnere, hvis man vil starte nye aktiviteter op.

Allan Jørgensen, formand for firmaklubben på virksomheden Kappa i Kolding, får tjekket vægten af Lene Enevoldsen, der er instruktør i Livsstilsklubben i Kolding.

Læs mere om DFIF's Livsstilsklubber på www.dfif.dk

TEKST & FOTO. OLE IVERSEN. FREELANCEJOURNALIST.

Pilates er en af de mange former for motion, som er en fast del af en klubaften i Livsstilsklub Thy.

Hans Jørgen Birk slider i det i skuldermaskinen. Motion og en kostomlægning har betydet et minus på 7 kilo.

TEMA: LIVSSTILSKLUBBER

Læg lettere **dit liv om**

I DFIF's Livsstilsklubber kan du få lagt livsstilen om med motion og sund kost, men det behøver ikke at betyde et farvel til sovsen.

Tanken om bjerge af råkost og timers opslidende workout og jernløft i et fitnesscenter får alt for mange til at holde sig langt væk fra motion. Andre får begyndt i det lokale motionscenter, men alt for mange mister motivationen og stopper efter få besøg. Livsstilsklubberne under Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) er en god måde for mange at komme i gang på, og i Thy har den nystartede klub succes. Bag den succes står Dorthe Pedersen, Thisted Firma Sport og Nors Hallen.

Læste i et dameblad

Dorthe Pedersen har dyrket motion i mange år og er en erfaren fitnessinstruktør. Derfor skulle der en periode med sygdom og en længere pause med inaktivitet i hendes liv til, før hun indså, hvor let det er at gå i stå, og hvor svært det kan være at komme i gang igen.

- Jeg begyndte selv med planer om at lave noget med motion og kost, men det blev en artikel i "Hendes Verden", som satte mig i gang. Her læste jeg om Livsstilsklubberne under DFIF, og sådan en klub bestemte jeg mig for at starte i Thy, fortæller Dorthe, der efterfølgende tog kontakt til DFIF som satte hende i forbindelse med den lokale firmaidrætsforening, Thisted Firma Sport. Her fik Dorthe den hjælp, hun skulle bruge til at starte Livsstilsklub Thy op. Den 3. september var der informationsmøde, og der måtte i al hast findes ekstra stole frem til de over 70 interesserede, der mødte op.

Et team af ildsjæle

Her to måneder efter er der 40 medlemmer, der trofast møder op til klubaftenerne i Nors Hallen lidt nord for Thisted. I Nors Hallen fandt Dorthe de rette rammer og de andre ildsjæle, som er supervigtige for at få klubben til at fungere. Udover Dorthe selv er der fem andre, alle kvinder, som hjælper hende henover ugen. To dage i ugen er der fast klubaften, og derudover kan deltagerne benytte en række andre tilbud om motion.

I Livsstilsklub Thy har Susanne Dahl Kristensen fundet lige det tilbud hun har søgt efter.

- Jeg har aldrig haft tid til at dyrke motion, og jeg har også prøvet at gå i en vægtklub. Her i Livsstilsklubben har jeg fundet det jeg har søgt efter, nemlig nogle der, ligesom jeg, ikke kunne finde tilbud i andre klubber rundt omkring, og som gerne ville tabe sig nogle kilo, siger Susanne, der er enlig mor og arbejder på deltid.

- Vejledningen i sund kost har lært mig at tænke mere over kosten og det, jeg spiser. Efter de første to måneder har jeg tabt 4 kilo, og så er opbakningen fra Dorthe og de andre instruktører jo helt fantastisk. Jeg har aldrig oplevet noget lignende. Når vægten går lidt ned, så jubler de jo mere end en selv!

Sund kost og motion gør forskellen

Livsstilsklubben Thy er bygget op

- Det handler om at motiverer deltagerne, siger lederen af Livsstilsklub Thy, Dorthe Pedersen, der her instruerer Susanne Dahl Kristensen.

- Jeg mener ikke, at motion kan stå alene, kosten er også utrolig vigtig siger Dorthe Pedersen.

med hovedvægten på kombination af motion og kost. En typisk aften begynder med en halv times Pilates. Derefter er der vejning, og til slut går man i motionscenter til cirkeltræning. Det er her, at pulsen kommer op og sveden pibler frem.

- Hvis du en aften ikke har lyst til den hårde træning, så kan en gåtur være lige så god, ligesom der er mulighed for aerobic, badminton og boldhold. Efter motionen står der vejledning i sund kost på programmet, siger Dorthe.

En af de få mandlige deltagere på holdet er Hans Jørgen Birk, mangeårig håndboldspiller i sine yngre dage. Nu kæmper han med eftervirkningerne efter en hofteoperation for tre år siden, og et lårbensbrud efter et trafikuheld for et år siden.

- Jeg har lært rigtigt meget på de to måneder, vi har været i gang. Især på kostsiden har jeg lært at lægge mine spisevaner om fra få og store måltider, til flere og mindre måltider om dagen. Jeg mærker klart forskellen, fortæller han.

- I Livsstilsklubben er der altid nogen at snakke med, og vore instruktører er utroligt engagerede. Det er i det hele taget utroligt, at sådan noget kan starte op i så lille en by som Nors. Det er jeg faktisk lidt stolt over, og så har jeg for resten tabt mig 7 kilo, slutter Hans Jørgen med et smil, mens han tager nogle ekstra svedige ryk i bicepsmaskinen.

Motivation er nøglen til succes

- Kosten er simpelthen meget vigtig. Jeg mener ikke, at motion kan stå alene, og hvorfor motionere en time, og så komme hjem og spise det hele på igen?

- Vi fortæller deltagerne bredt om sund kost, og gør det nemmere for den enkelte at træffe nogle valg og lave en kostomlægning, som er nødvendig. Men det betyder ikke at salat afløser sovs. Tværtimod. Vi vil hellere fortælle deltagerne at salat og sovs sagtens kan gå sammen. Det handler mere om hvordan man laver sovsen, siger Dorthe, og peger på, at nøglen til succes er motivation.

- Motivation er nøglen til succes, og for at stimulere og holde den ved lige, evaluerer jeg deltagerne løbende. Jeg holder mig hele tiden tæt til dem, der ønsker det, og ingen bliver overladt til sig selv. Er der succes, så jubler vi sammen, og er vægten uændret, så finder vi sammen det positive.

- For en manglende reduktion i vægten er ikke ensbetydende med fiasko. Det kan skyldes, at man har drukket meget vand, spist på et skævt tidspunkt, eller at fedtet er blevet til muskler. Og jeg oplever meget stærkt hvordan den løbende personlige evaluering virker, og det sker engang imellem at en lille tåre knibes, når det går godt. Det er rigtigt rart, siger Dorthe.

Håber succesen breder sig

Formanden for Thisted Firma Sport (TFS) Walther Larsen, håber, at der vil dukke flere livsstilsklubber op i andre byer i Thy.

- Jeg er blevet overrasket over, hvor stor interessen er. Vi har i TFS længe ønsket at starte op med en Livsstilsklub, og Dorthe har vist hvor god idéen er. Jeg håber, at der snart dukker en klub op i Hanstholm, Thisted og i Hurup. For behovet er der, siger Walter Larsen og understreger, at TFS ikke på nogen måde ønsker at konkurrere med de lokale motionsklubber.

- Det her er ekstra tilbud, og det betyder jo i sidste ende blot at der kommer endnu flere i motionscentrene, og der er jo til gavn for alle.

TEKST & FOTO: JAN HØST-AARIS/SIGNIFIKANT.

Kvinder ændrer livsstil i

TEMA: LIVSSTILSKLUBBER

Deltagerne i Livsstilsklubben Brønderslev styrketræner med elastikkerne.

Godt 30 motiverede medlemmer mødte op for at træne og få gode råd om kostplanlægning, da Firmaidræts udsendte reporter en torsdag i november besøgte Livsstilsklubben i Brønderslev på Søndergades Skole. Træningen foregår i pigernes gymnastiksal og ledes denne aften af fysioterapeut Kenneth Holte fra Sund By Brønderslev. Hans kollega, diætist Birgitte Brandstrup, giver efter træningen inspiration til, hvordan deltagerne med succes kan lægge deres kost om og gennemføre en planlagt kostomlægning.

- Jeg er alene i aften på grund af sygdom i Sund By, indleder Kenneth, til stor morskab for alle i salen.

Der grines meget i klubben, og den gode stemning er med til, at medlemmerne har lyst til at komme i Livsstilsklubben.

Sjov træning

Træningen består af en blanding af små lege og øvelser samt styrketræning med elastik. Øvelserne er med til at ryste medlemmerne sammen og gøre træningen sjov, og forbedrer også medlemmernes kondition.

I en af legene skal deltagerne gå parvis hånd i hånd og udvælge sig et andet par, som de så skal følge. De enkelte par skal hele tiden bevæge sig i forhold til hinanden, og der må kun være et "fremmed" par mellem de to par. Det er en rigtig sjov, men også krævende leg, som træner både krop, koordinationen og evnen til at hjælpe hinanden, og det hele forgår med latter og et smil på læben.

Baller af stål

Kvinderne i Livsstilsklubben lægger kræfterne i under styrketræningen. De hiver og trækker i elastikken til bristepunktet. Og det virker. Det er ikke nødvendigt at gå i et fitnesscenter for at træne hele kroppen. En elastik og en halv times tid er faktisk nok for at få en spændstig krop.

- Det giver baller af stål, kommer det fra en af deltagerne.

- Vi har brugt godt en halv times tid til at træne hele kroppen med elastik, forklarer Kenneth medlemmerne efter træningen.

- Træningen giver velvære plus nogle gode værktøjer så man undgår at kroppen går i forfald, kommer det med et glimt i øjet fra Susanne Laursen, inden hun bestiller en elastik til 35 kr. til næste klubaften.

Godt initiativ

Kenneth synes, at Livsstilsklubben er et godt initiativ, og mener at Sund By og firmaidrætten har fat i noget rigtigt. Der kommer mange i klubben, og der er en god stemning.

- Livsstilsklubben er en kombination af gode råd om sund kost, træning og socialt samvær. Det er ikke alle, der har lyst til at gå ned i et fitnesscenter, så her giver vi en mulighed for at træne på en anden måde, der også kan bruges hjemme, fortæller Kenneth.

- De fleste kommer her for at smide nogle kilo, og de synes, at

Brønderslev

Sundere kost, mere motion og et godt socialt netværk giver medlemmerne i livsstilsklubben udsigt til vægttab og bedre livsstil.

det er godt at mødes og holde fast i hinanden.

Små skridt med stor virkning

- Det handler om at tage små skridt. Og det er ok at belønne sig selv, når ændringen er gennemført og blevet en del af hverdagens nye livsstil. Så er der knap så langt mellem drøm og virkelighed, forklarer Birgitte.

Birgitte Brandstrup er diætist, og hun fortæller om kostomlægning med succes. Birgitte betoner, at det i høj grad handler om at gennemføre små realistiske ændringer. Hvis det f.eks. handler om at spise mere frugt i hverdagen, så kan man finde ud af, hvordan ens dag ser ud, og hvornår der er tid til at spise frugt, og så tage frugt med til de tidspunkter.

Livsstilsklub Brønderslev

Indtil nu har programmet for efteråret 2006 indeholdt: stavgang, naturgolf, konditest, cykelture, madlavning, træning med store bolde og oplæg om træning i forhold til vægttab.
Program for resten af efteråret 2006
16. nov. 1.) Træning med elastik,
2.) Min yndlingsret - vi laver opskrifter om.
23. nov. 1.) Træning med store bolde,
2.) Hvordan kommer vi igennem julen?
30. nov. Madlavning
07. dec. Konditest
14. dec. Juleafslutning og evaluering
Programmet er udarbejdet af Sund By Brønderslev.

Kontaktpersoner
Birthe Birk, Livsstilsklubben Brønderslev, tlf. 98 80 18 18/20 78 13 22, e-mail: bbirk@mail.dk
Birgitte Brandstrup, Sund By Brønderslev, tlf. 99 45 44 42
Jane H. Andersen, DFIF, tlf. 65 31 65 60, e-mail: jha@dfif.dk

Et samarbejde mellem firmaidrætten og Sund By

Livsstilsklubben Brønderslev er skabt gennem et samarbejde mellem Sundby By Brønderslev og Brønderslev Familie og Firma Idræt (BFFI). Det hele er kommet i stand ved, at Jane Matzen gik til vejledning hos diætist Birgitte Brandstrup, der havde hørt om livsstilsklubberne i DFIF. En henvendelse til konsulent Jane H. Andersen i DFIF førte til, at Birthe Birk, der sekretær i BFFI fik et samarbejde i gang med Sund By. I dag sidder både Birgitte, Jane M. og Birthe i bestyrelsen.

På spørgsmålet om, hvad der skal til for at starte en livsstilsklub op, siger Birthe Birk:

- Der er brug for ildsjæle og nogle der vil lave et organisatorisk benarbejde. Jane H. Andersen fra DFIF har været en stor hjælp, og vi har et rigtig godt samarbejde med Sund By personalet, der har lavet programmerne og oplæggene til klubaftenerne, fortæller Birthe Birk.

Birthe Birk fra BFFI (tv) og Birgitte Brandstrup fra Sund By samarbejder om Livsstilsklubben Brønderslev.

AF GEERT MADSEN. FOTO. GERT BLUME.

TEMA: LIVSSTILSKLUBBER

Livsstilsklubben i Kolding Firma Sport er kommet godt i gang og fortsætter i 2007. Fra venstre er det Tina Knudsen, Lene Enevoldsen og Helle Kristensen, der alle er instruktører både i Livsstilsklubben og i Idræt for Alle. Længst til højre er det Rikke Lunding, daglig leder af Livsstilsklubben.

Livsstilsklubben er kommet for at blive

Livsstilsklubben i Kolding satser på en ny sæson i Parkhallen i 2007.

Kolding Firma Sports nyeste skud på stammen – en livsstilsklub – er kommet for at blive, og der bliver oprettet mindst ét nyt hold efter nytår. Det står klart efter de første måneder, hvor medlemmerne har mødt talstærkt op siden starten i september. Allerede ved den første info-aften var interessen for det nye tilbud så stor, at der måtte hentes ekstra stole til mødet i Parkhallen, fortæller initiativtager og leder af klubben, Rikke Lunding.

Formanden for Kolding Firma Sport Jørn Godt, serverede frugt og kildevand til orienteringsmødet.

- Det var meget positivt, at der kom så mange. Det fortæller noget om, at der er brug for en livsstilsklub i Kolding, siger Rikke Lunding, der er uddannet økonoma.

Vægttab og sundere livsstil

Hver mandag frem til den 18. december danner Parkhallen rammen om en klubaften i Livsstilsklubben. Her står Rikke Lunding og hendes tre instruktører, Tine Knudsen, Lene Enevoldsen og Helle Kristensen, klar til at tage sig af medlemmerne. Tine, Lene og Helle kommer alle fra Idræt for Alle i Kolding, der tilbyder idræt og motion i dagtimerne, og som også har ståsted under Kolding Firma Sport.

Medlemmerne kommer i livsstilsklubben fordi de gerne vil tabe nogle kilo og få en sundere livsstil. Det rent fysiske program består af bl.a. linedance, step og aerobic, øvelser med store bolde, stavgang og funktionel gymnastik. Efter motionen er der hver aften vejning og kostvejledning, fedtmåling og orientering om kalorier, varedeklarationer samt foredrag.

- Vi har lige nu 24 medlemmer, og i gennemsnit møder der ca. 20 op til klubaftenerne idet en del har skifteholdsarbejde. I løbet af de to-tre måneder vi har været i gang har medlemmerne smidt 45,6 kilo, fortæller

Rikke Lunding, og oplyser, at Livsstilsklubben holder Åbent Hus onsdag den 10. januar 2007 i Parkhallen.

Såfremt der bliver medlemmer til mere end et hold pr. uge næste år, arbejder man også på, at få en kostfaglig person mere med i instruktør-teamet.

Et logisk samarbejde

Livsstilsklubben og Idræt for Alle, har begge fælles ståsted i Kolding Firma Sport, så det var helt naturligt, at udnytte ressourcerne i Idræt for Alle.

- Jamen, det er ikke så kompliceret. Vi udnytter blot den gode viden og kompetencer, som vores dygtige instruktører i Idræt for Alle har. Det er en logisk løsning, siger formanden for Kolding Firma Sport, Jørn Godt, der glæder sig over succesen med Livsstilsklubben.

- Idræt for Alle er nu fuldt associeret medlem af Kolding Firma Sport, og de har de kompetencer som vi stod og savnede i Livsstilsklubben. Instruktørerne har jo en masse viden om motionsaktiviteterne, som er en vigtig del af konceptet bag Livsstilsklubberne i Danmark, siger Jørn Godt, der selv gav en hånd med ved orienteringsmødet, hvor han var på pletten og serverede frisk frugt og isvand til de mange fremmødte.

Kæmper med kalorierne

Formanden for firmaidrætsforeningen Kappa i Kolding går gerne forrest i kampen mod kiloene.

- Hvis jeg skal kunne svare på spørgsmål, er jeg nødt til at vide noget om, hvad livsstilsklubben har at tilbyde!

Ordene kommer fra Allan Jørgensen, der er formand for firmaidrætsforeningen hos emballagevirksomheden KAPPA i Kolding. Han er med i den nye livsstilsklub under Kolding Firma Sport, og han giver gerne gode råd og vejledning til idrætsforeningens medlemmer, når snakken drejer sig om, hvad livsstilsklubben har at tilbyde kommende medlemmer.

- Det er ganske udmærket, lyder det kontant fra Allan Jørgensen, når han fortæller om, hvad han synes om klubben, der holder til i Parkhallen, og som er blevet en så stor succes, at det ligger fast, at den fortsætter i det nye år.

- Der var to grunde til, at jeg meldte mig til livsstilsklubben. Først og fremmest havde jeg brug for at tabe mig nogle kilo, og så ville jeg også gerne – på mine medlemmers vegne – finde ud af, hvad klubben har at byde på, og jeg må sige, at den lever helt op til mine forventninger. Derfor giver jeg gerne klubben nogle gode ord med på vejen, siger Allan Jørgensen.

Lidt har også ret

Allan Jørgensen har dog et enkelt problem at slås med. Han har problemer med at tælle kalorier, og selv om han erkender, at "alt kan læres", synes han alligevel, at det system, han tidligere har stiftet bekendtskab med hos Vægtvogterne, er at foretrække.

- Hvad mit vægttab angår, kunne det måske godt være bedre, men man skal altså også leve, og jeg går ikke 100 % op i at følge den lagte kostplan, for så bliver det for surt. Jeg har dog tabt et par kilo, og det er jeg efter omstændighederne godt tilfreds med. Lidt har også ret, lyder det med smil i stemmen fra Allan Jørgensen.

Firmaidrætsklubben hos KAPPA betaler halvdelen af det beløb på 700 kr., det koster at være medlem af livsstilsklubben fra starten og frem til årsskiftet.

Skal vægten ned, kræver det motion og sved på panden. Allan Jørgensen parat til at investere noget energi i en sundere livsstil, men han vil også have lov til at leve.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR DFIF. FOTO. LOUISE PEDERSEN.

TEMA: LIVSSTILSKLUBBER

LIVSSTILSKLUB – nu også på bosnisk

Livsstilsklubben i Vejle har nu også et tilbud til kvinder med en anden etnisk baggrund end dansk.

Initiativtagerne til den bosniske livsstilsklub. Fv bestyrelsesmedlem i Den Bosniske Kultur forening i Vejle, Enisa Malicevic, Jasmina Ovcina, projektleder Dana Laura Cernat, og forrest ergoterapeut og zoneterapeut Emese Sav.

Et nyt initiativ i Grønt Forum i Vejle skal arbejde for at fremme folkesundheden via indsatser omkring sund kost og motion i etniske foreninger. Initiativet er et samarbejde mellem projekt "Grøn Dialog - Integration via foreningsliv" ved Grønt Forum, Livsstilsklubben i Vejle Firma Idræt og Den Bosniske Kulturforening i Vejle.

- Livsstilsklubben har eksisteret i Vejle i to år, fortæller lederen af Livsstilsklubben, Louise Pedersen.

- Vi mødes hver tirsdag aften og dyrker forskellige former for motion, har individuelle motivationssamtaler og snakker teori omkring kost og motion. En gang om måneden er vi i køkkenet og laver mad sammen.

Integration via foreningsliv

Projekt "Grøn Dialog" er Grønt Forums nyeste initiativ inden for integration. Projektet skal støtte økonomisk og praktisk omkring det nye initiativ. Livsstilsklubben har i samarbejde med bestyrelsesmedlem i Den Bosniske Kulturforening, Enisa Malicevic, udarbejdet et koncept, der henvender sig til kvinder med anden etnisk baggrund end dansk, og som har lyst til at ændre deres kost- og motionsvaner i samvær med andre. Konceptet har fået navnet "Livsstilsklub - nu også på bosnisk". (Se også indlægget fra lederen af Livsstilsklub Vejle, Louise Pedersen på leder-pladsen i dette nummer af Firmaidræt.)

- Vi skal mødes ca. fire gange om måneden i foreningens egne lokaler, siger Enisa Malicevic, og oplyser, at der udover motion er planlagt en række spændende foredrag af almen interesse, såsom "stress og afstressende metoder", "depression, hovedpine - massage og zoneterapi som behandlingsmetoder", "fedt - det gode og det dårlige" o.m.m.

Flere foreninger med

Foredragene afholdes af Emese Sav, som er uddannet ergoterapeut og zoneterapeut og Janni Hansen som læser human ernæring samt Louise Pedersen. Alle er frivillige instruktører i Livsstilsklub Vejle.

- Fra nytår tilbyder vi konceptet til andre etniske foreninger og inviterer til fælles aftener omkring emner som kost, indkøb af varer, vitaminer og mineraler, P-pillers påvirkning af kroppen, køb af sportsudstyr, og alle er velkomne, siger Enisa Malicevic.

- Konceptet skal først afprøves i den bosniske forening. Vi vil iværksætte fællesarrangementer med stavgang og andre former for motion, hvor alle medlemmer i Livsstilsklub Vejle er velkomne. Konceptet skal ses som et forsøg på at give kvinder mulighed for at få kendskab til foreningslivet i Vejle og åbne deres øjne for de muligheder, der er inden for idrætsverdenen. Samtidig lærer de hinanden bedre at kende på tværs af nationaliteter.

Åbne stævner i DFIF 2006 og 2007

Idrætsgren	Dato	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.	E.mail/Hjemmeside
Badminton						
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
Badmintonstævne	18/2-07	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394		henissen@post.tele.dk
Billard						
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	www.firmasport.dk
FKBU-Cup	14-15/4-07	FKBU	Christian Jensen	20110485	23/3-07	christian.jensen@kabelmail.dk
Bowling						
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
Knæk et æg	18/3-07	Svendborg	Ann K. B. Pedersen	62222579	3/3-07	p.e.p.s.i@pedersen.mail.dk
Indefodbold						
Indefodbold	13/1-07	Kolding	KFS' kontor	75533322	15/12-06	kolding@dfif.dk
DM på stor bane	4/2-07	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	20/1-07	jirdata@post5.tele.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
Håndbold						
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
Kegler						
Kegler	27-28/1-07	Middelfart	Børge Nielsen	64413213	14/1-07	kongeotte@hotmail.com
Keglestævne	3-4/2-07	Haderslev	Leif Juul			haderslev@dfif.dk
Keglestævne	17-18/2-07	Sønderborg	Hartvig Kjærgaard	74435588		hartvig@stofanet.dk
Keglestævne	3-4/3-07	Bov	Uwe Jessen	74670557		uje@dfif.dk
Motionsløb, gang, cykelløb m.m.						
30. Julemærkemarch	3/12-06	Hele landet	Ingolf Romlund	8627 6545		www.julemaerkemarchen.dk
Nytårshyggetur	6/1-07	Grindsted	Lars Hagen	61106766		www.jydepotterne.dk
Påskeløbet	9/4-07	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	På dagen	jirdata@post5.tele.dk
Skydning						
Riffel og pistol	20-21/1-07	Aabenraa	Kennet Nielsen	21201587	5/1-07	www.aafi.dk
Odense-stævnet	3-4/2-07	Odense	Leif Sørensen	66176320	11/1-07	leif-s@dsa-net.dk
Riffel og Pistol	10-11/2-07	Haderslev	Kjeld Østergaard	20717865	26/1-07	kjeld-marcussen@privat.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.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.

TEKST OG FOTO. JØRGEN RASMUSSEN, FORENINGSKONSULENT, DFIF.

Helmut Tietz (tv) og Jacob Christensen fra Bispebjerg Hospital, var begge tilfredse med de nye drop in aktiviteter ved Landskredsens kredsstævne. Her tester de balanceevnen på en pedalo.

Populære drop in aktiviteter

Drop in aktiviteter forkortede ventetiden ved Landskredsens kredsstævne i Fredericia.

Det var med spænding, at Landskredsens bestyrelse ventede på deltagernes vurdering, da kredsen for første gang havde drop in aktiviteter med på programmet ved det årlige Landskredsstævne, der blev afviklet den 28. og 29. oktober i Fredericia Idrætscenter. Derfor var det en glad bestyrelse, der efterfølgende fik mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne til det nye initiativ.

Helmut Tietz fra Bispebjerg Hospital, afdelingsleder for kegler i foreningen, er normalt en fast deltager på foreningens hold ved det årlige Landskredsstævne. Men i år måtte han nøjes med at følge med fra sidelinjen, grundet en dårlig skulder. Han var derfor godt tilfreds med drop in aktiviteterne. Og det var han først og fremmest fordi at han ikke kunne kegle, men også fordi, at keglespillerne er færdig med at spille om lørdagen.

- De fleste af deltagerne er ikke med i andre aktiviteter, så de skal om søndagen kun vente på, at klubbens øvrige deltagere bliver færdige med de aktiviteter, de nu er med i. Så drop in aktiviteterne er med til at forkorte ventetiden, sagde Helmut Tietz.

Også Jacob Christensen fra Bispebjerg Hospital var godt tilfreds med drop in aktiviteterne.

- Det var sjovt og spændende at prøve. Og så bliver ventetiden mindre, inden vi drager tilbage mod Sjælland i løbet af søndag eftermiddag, sagde Jacob Christensen der også kunne også glæde sig over, at han vandt D-rækken i kegler. Bispebjerg Hospital havde også i år lejet en bus til Fredericia, hvor omkring 40 personer var med.

Fra debutant til vinder

Sidste år var Alex Pensdorf fra Tåstrup Postkontor med i bowling for første gang ved et Landskredsstævne. Her rundede han i 4. serie det magiske tal 100 og sluttede med en score i denne serie på 119. Det rakte til et samlet snit på 96,00. Som førstegangsdeltager fik han som belønning overrakt en gammel kegle som præmie, og et synligt bevis på, at han havde rundet de første 100 kegler i en serie.

I år var Alex Pensdorf med for anden gang. Og igen gjorde han sig bemærket. Han vandt F-rækken med et snit på 124,25. - Har du trænet meget siden sidste år, spurgte vi Alex.

- Nej, jeg har vel bowlet en 2-3 gange. Jeg er et rent stævnemenneske. Mine kollegaer træner hver torsdag. Men der kan jeg ikke være med, da jeg har eftermiddagstjeneste. Om jeg er med til næste år? Ja, det kan du tro. Jeg vil i øvrigt godt rose Landskredsen for et godt stævne og en god aftenfest, slutter en glad Alex Pensdorf med guldmedaljen om halsen.

Udover drop in aktiviteterne var Futsal også med for første gang ved Landskredsstævnet. Derfor havde arrangørerne droppet den traditionelle indendørs fodbold. Deltagernes vurdering af Futsal var positiv. Men det kræver kondition, gav flere udtryk for.

Det var det første Landskredsstævne uden kvalifikation til DM. Om det var årsagen til, at der deltog omkring 50 færre personer i forhold til året før vides ikke.

Som et led i Landskredsens udvikling, og ikke afvikling, har man til næste år flyttet stævnet fra oktober til den 2. og 3. juni. Det betyder bl.a., at det nu bliver et stævne med både udendørs og indendørs aktiviteter.

Det skrev Firmaidræt 1998

Forsiden af Firmaidræt i april 1998 – der var 40 års jubilæumsnummeret af Firmaidræt – blev prydet af mixfodboldspillere ved landsstævne i indefodbold i Køge.

Idrætten bøjede sig

Idrættens organisationer har sagt ja til Kulturminister Ebbe Lundgaards forslag til en ny tips- og lottolov. Det betyder, at idrætten årligt mister omkring 43 millioner kr. i tilskud. For DFIF's vedkommende betyder det omkring 2,5 millioner kr. mindre i tilskud, og DFIF's formand Tage Carlsen havde ikke lige et svar på hvor de penge skulle findes på DFIF's budget.

Velkommen til DGI Firmaidræt

På DFIF's repræsentantskabsmøde i Ringkøbing kunne forbundsformand Tage Carlsen – på hjemmebanen i ROFI-Centret – med glæde byde velkommen til omkring 90.000 nye medlemmer fra de tre københavnske firmaidrætsunioner - KFIU, FKBU og LTFU. De har tidligere været medlem af DGI, men fra den 1. januar 1999 vil de være fuldgyldige medlemmer af DFIF.

Ny version af SuperNova

Det er gået stærkt siden DFIFs EDB-udvalg i maj 1997 udsendte version 2.1.0 af forbundets EDB-pakke SuperNova. Version 2.2.0 er nu klar, og det er ikke for meget sagt, at udvalget, superbrugerne og ikke mindst udviklingsgruppen har arbejdet som små heste, også i natteti-merne, for at der skulle ligge en ny, stærkt opdateret og forbedret version klar til brugerne medio februar 1998. Dags dato er der 136 licenshavere, og der har været 150 kursister igennem brugeruddannelsen, oplyser DFIF's IT-konsulent Lars Borup Andersen.

322 til fyraftensmøde

Det var fremtidens arbejdspladser, og hvordan de bør være, der var temaet, da amtsborgmester i Vejle Amt, Otto Herskind Jørgensen og leder af Vejle Amt – et hjerteamt, Jonna Winther, kunne byde velkommen til en fyldt sal i Lido Teatret i Vejle, hvor over 320 ansatte fra virksomheder i Vejle og omegn var mødt op for at få inspiration til det videre arbejde på vejen mod en sundere arbejdsplads – og større trivsel blandt medarbejderne.

Tour de Pedal fejrer 20-års jubilæum

I anledning af, at motionscykelkampagnen Tour de Pedal fejrer 20-års jubilæum i 1998, vil der den 14. maj kl. 18.30 blive afholdt en "Store Cykeldag", hvor alle der kan og vil kan cykle en motionstur, får tilbud om at deltage i Danmarks største cykelmotionsløb. I anledning af jubilæet er 7 nye byer med. Det betyder, at Tour de Pedal feltet nu er nået op på 46 deltagende byer i 1998.

Rekordernes FMI-træf

Med 790 deltagere fra 46 Idræt om Dagen projekter bliver det 8. FMI-træf den 27.-28. april i Oksbøl på alle måder et rekordernes træf. Sidste års træf i Nykøbing F. havde deltagelse af 450 deltagere fra 31 af FMIs projekter. – Det er svært at give en entydig forklaring på det overraskende deltagerantal i år, men en hel generel fremgang i antallet af projekter, ca. 30 nye på godt et år, er en af årsagerne, siger FMI-konsulent Carsten Hansen.

Modellernes formandsmøde

På formandsmødet i april blev formændene præsenteret for den ene model efter den anden. Der blev præsenteret 4 modeller for en ny kredsstruktur og 3 modeller til en ny IU-struktur samt modeller for en IT-strategi. Det var også på dette møde, at forbundsformand Tage Carlsen oplyste, at forbundsstyrelsen vil pege på Peder Bisgaard som ny formand for DFIF på repræsentantskabsmødet i 2001.

Første aerobic convention i DFIF

Efter at have overværet DFIF's første aerobic convention må vi fastslå, at aerobic er en succes i DFIF! Det kan 139 aktive aerobicudøvere fra hele landet skrive under på, efter en oplevelsesrig og udmattende dag ved DFIFs aerobic convention i Fredericia.

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

Tilmeldingsfrist til ECSG 2007 i Aalborg nærmer sig

Med 5.500 forhåndstilmeldte er der massiv interesse for at deltage i European Company Sports Games 2007 (ECSG 2007). Fristen for endelig tilmelding er den 31. december 2006.

Godt 300 danskere har tilkendegivet, at de vil deltage i European Company Sports Games 2007 i Aalborg, en hel del af dem deltog også i ECSG 2005 i Clermont-Ferrand.

Forhåndstilmeldingerne til European Company Sports Games 2007 (ECSG 2007) i Aalborg er strømmet ind. Hele 5.500 idrætsfolk fra det meste af Europa har vist deres interesse for at deltage i den internationale firmaidrætsfestival, inden forhåndstilmeldingen lukkede i sommers.

Nu gælder det den endelige tilmelding, for det er først med den, at man sikrer sig plads til at deltage i næste sommers festival i Aalborg. Festivalen foregår i dagene den 27. juni til den 1. juli 2007, og en tilmeldingsblanket kan hentes på hjemmesiden www.ecsg.aalborg.dk

Rift om pladserne

Styregruppen bag ECSG 2007 forudser, at der bliver rift om pladserne til at deltage i idrætsfestivalen i Aalborg.

- Vi har plads til knap 5.500 deltagere, så hvis alle de forhåndstilmeldte også melder sig til endeligt, er der fuldt hus, siger foreningskonsulent Torben Laursen, der sidder med i styregruppen som repræsentant for DFIF.

Derfor skal de danske firmaidrætsudøvere heller ikke vente ret meget længere med at tilmelde sig. Af de ca. 5.500 forhåndstilmeldte var knap 300 af dem danskere. En forhåndstilmelding er en interessetilkendegivelse, mens den endelige tilmelding er gældende. Sidste frist for den endelige tilmelding er den 31. december 2006.

Godt 300 danskere har tilkendegivet, at de vil deltage i European Company Sports Games 2007 i Aalborg, en hel del af dem deltog også i ECSG 2005 i Clermont-Ferrand.

Kursusoversigten foråret 2007 er udkommet

DFIF's nye kursusoversigt med kursustilbud for foråret 2007 er nu på gaden. Kursusoversigten er indlagt i dette nummer af Firmaidræt, men hvis det allerede er blevet taget af en kollega, så kan du få et nyt tilsendt gratis ved henvendelse til DFIF's forbundskontor i Nyborg. Tlf. 65 31 65 60.

AF JOHN TRANE, REDAKTØR, DFIF. FOTO. SANNIE KALKERUP, FORENINGSKONSULENT, DFIF

85 år med Firma-Klubbernes BOLDSPIL UNION

Det var fodbolden der satte gang i Danmarks ældste firmaidrætsforening.

Danmarks ældste firmaidrætsforening Firma-Klubbernes Boldspil Union (FBKU) kunne den 24. oktober fejre foreningens 85 års fødselsdag, og dagen blev markeret med en reception for medlemsklubber og samarbejdspartnere.

FKBU er ikke blot den ældste firmaidrætsforening, der er også en af de absolut største i Danmark med over 32.000 aktivitetsmedlemmer fra ca. 275 firmaklubber i Storkøbenhavn.

Firma-Klubbernes Boldspil Union organiserede Danmarks første fodboldturnering for firmahold, men i takt med klubbernes ønsker og krav har unionen udviklet sig til meget mere end en boldspilunion. I jubilæumsåret kan FKBU tilbyde medlemmerne 13 forskellige idræt og motionsaktiviteter, lige fra atletik og motionsløb til badminton, billard, bowling, dart, fodbold, golf, håndbold, kegler, orientering, skydning, svømning og sportsfiskeri.

En af grundpillerne

I sagens natur har FKBU i tidens løb været en markant medspiller i firmaidrætten i Danmark, og FKBU var da også med til at stifte Dansk Firmaidrætsforbund i 1946, sagde foreningskonsulent Sannie kalkerup, DFIF, da hun overbragte forbundets hilsen.

- I var altså den første forening, der organiserede firmaidræt, og I var en af grundpillerne da DFIF blev stiftet i den 20. januar 1946, 25 år efter jeres stiftelse. Hvad var mere naturligt end at DFIF's første formand blev Adolf Agerbæk, som kom fra FKBU og som var formand for Københavns Firma Idræts Union fra 1926. Adolf Agerbæk udrettede et kæmpearbejde for firmaidrætten såvel lokalt som på forbundsplan.

Tre mangeårige ledere fra FKBU. Fv er det forretningsfører Poul Munk, formanden for orienteringsafdelingen Elisa Sørensen og formand Nils Sabroe.

Det påskønner vi med, den dag i dag, at vi i DFIF har A. Agerbæks Ærespokal, som i dag er afløst af Agerbæks Æresskulptur "Lederen". En pokal som blev skænket af det for længst hedengangen københavnske stormagasin Crom & Goldschmidt, som også var et af de firmaer, der var repræsenteret, da FKBU blev stiftet, sagde Sannie Kalkerup, da hun ønskede tillykke med den store dag.

Alt ødelagt i skydelokale

Firmaidrætten i Korsør fik ødelagt inventar for 40.000 kr. under stormfloden.

Det var et sørgeligt syn, der mødte lederne fra Familie- og Firmaidræt Korsør, da de åbnede døren til foreningens skydelokale i kælderen under Baggesensskolen efter stormfloden i starten af november måned.

Vandet var trængt ind gennem døre og vinduer, og havde fyldte den over to hundrede meter lange kælder op, så vandet stod omkring 30 cm over loftshøjden i kælderen.

- Alt er ødelagt i vores skydelokaler i kælderen, fortæller formanden for Familie- og Firmaidræt Korsør, Bent Hansen.

- Vandet har aldrig stået så højt før, heller ikke da vi havde stormfold i 1993, hvor vi også fik vores skydelokaler ødelagt. Det er dobbelt ærgerligt at det lige skulle ske nu, hvor vi havde fået det hele renoveret, og vi samtidig havde fået nye medlemmer i skydeafdelingen, siger Bent Hansen.

Foreningen fik ødelagt inventar for 40.000 kr. og våbnene i våbenskabene blev også beskadiget. Der er ingen erstatning at hente fra forsikringsselskabet, der henviser til, at kælderen ligger under gadenivau.

Firmaidrætten vil gerne beholde stavgængerne som medlemmer, og derfor sætter Idræt & Motion nu fokus på udviklingen af stavgangs-aktiviteterne.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

Stavgængerne går egne veje

Mange stavgængere foretrækker at gå selv efter at have fået instruktion i foreningerne.

Stavgang er en populær motionsaktivitet i mange af DFIF's foreninger. I 2005 var der over 4.600 registrerede stavgængere i DFIF's foreninger, men mange foreninger har i løbet af 2006 oplevet, at stavgængerne lige så stille "siver" væk fra foreningens tilbud med faste hold.

Idræt & Motionsudvalget (I&M) i DFIF har spurgt 100 foreninger om udviklingen i antallet af stavgængere de seneste 2-3 år, og 49 foreninger har svaret tilbage. Blandt dem har 30 foreninger en større eller mindre tilbagegang, og de kommer selv med svarene på tilbagegangen.

Tendensen er, at når stavgængerne første har lært at gå rigtigt, så foretrækker mange at gå selv og ikke være bundet op af faste tidspunkter og hold. En del anfører også, at stavgængerne ikke er villige til at betale for at gå stavgang, og sluttelig peger man på, at konkurrence fra andre foreninger også har kostet medlemmer.

Inspirationshæfte

I&M læner sig ikke blot tilbage og lader den udvikling fortsætte. Derfor planlægger I&M en række stavgangskurser, hvor de nuværende instruktører kan få ny inspiration. Samtidig udgives til foråret 2007 et lille inspirationshæfte. Idrætskonsulent Carsten Hansen fra I&M har følgende råd her og nu til foreninger: Man kan supplere gåturen med små konkurrencer, lege og bakketræning, fotosafari, O-løb, opsamlingsheat. Man kan lave en månedlig event med nyt indhold i opvarmning, rute og afslutning, og lave mindre grupper på holdene, som er tilpasset tempo og teknisk niveau.

Foreningerne er også velkomne til at kontakte idrætskonsulent Carsten Hansen, der er klar med inspiration og nye idéer til at gøre foreningens stavgangshold mere spændende.

idræt | motion | samvær

Lagersalg

a-serve stavgangsstave med teleskopfunktion, der let og enkelt tilpasses den nøjagtige højde.
Justerbare og specialdesignede handsker for optimal komfort.
Slidstærke stålspidser og antishocksystem – gummifødder medfølger.

Pris kr. 150,-
(ekskl. moms og forsendelse)

Kan bestilles på tlf. 6531 6560 eller Stine@dfif.dk

Dansk Firmaidrætsforbund
DFIF

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk/am · mpa@dfif.dk

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFIF. FOTO: JOHNNY WICHMANN.

Fodboldrejse til Real Madrid vs. Sevilla

Sponsorer for Denmark Open i Futsal arrangerer fodboldrejse til kampen Real Madrid vs. Sevilla den 6. maj 2007.

De indledende stævner i DFIF's Denmark Open i Futsal er godt i gang. Futsal-feberen har indtil videre været på besøg ved stævner i byerne Århus, Brøndby, Esbjerg, Holbæk, Sæby, Hillerød, Odense, Amager og Silkeborg. Og mange flere byer står for skud i de kommende måneder frem til finalestævnet i Århus den 24.-25. februar 2007. Når forårets futsal-stævner er overstået, kan de fodboldinteresserede i DFIF få sig endnu en god boldoplevelse med en tur til Madrid til kampen Real Madrid vs. Sevilla. Fodboldturen til Madrid foregår i dagene 5.-7.maj 2007, og kampen spilles om søndagen den 6. maj.

Vindere af finalestævnet med på fodboldrejsen

Det er samarbejdet mellem DFIF og et par af sponsorerne for Denmark Open i Futsal, der har banet vej for fodboldrejsen til Madrid. Movement Travels, der sponsorerer rejsegavekort som præmier til både de indledende stævner og finale-stævnet i Århus, står for at arrangere hele fodboldrejsen til Madrid. Og spanske Joma Sport, der bl.a. tilbyder spilletøj til DFIF's futsal-spillere til gode priser, er samtidigt sponsor for det stærke hold fra klubben Sevilla. Vinderholdet af finalestævnet i Århus i februar kommer med på turen til Madrid, da fodboldrejsen udgør 1. præmien i DFIF's Denmark Open i Futsal. Medlemmerne fra DFIF kan også drage fordel af sponsorsamarbejdet med tilbuddet om fodboldrejsen til Madrid i maj 2007, der kan købes via DFIF's hjemmeside fra slutningen af november 2006.

Team World Couriers Peter Christensen er sammen med sine holdkammerater med ved finalestævnet i Denmark Open i Futsal i Århus den 24.-25. februar, hvor der spilles om en fodboldrejse for hele holdet til Real Madrid vs Sevilla.

Futsal stævneoversigt

LFTU, Engelsborg Hallen	17. december 2006	Ålborg	21. januar 2007
Hillerød	6. januar 2007	Århus	21. januar 2007
Ringsted	7. januar 2007	Sønderborg	27. januar 2007
Roskilde	7. januar 2007	Vordingborg	10. februar 2007
Nordfyn	13. januar 2007	Randers	11. februar 2007
Helsingør	13. januar 2007	Ringsted	11. februar 2007
Herning	13. januar 2007	Holstebro	Afventer dato
Hirtshals	14. januar 2007	Fredericia	Afventer dato
LTFU, Gladsaxe Sportshal 2	14. januar 2007	Vejle	Afventer dato
Nykøbing Falster	20. januar 2007		
Horsens	21. januar 2007		
Kalundborg	21. januar 2007		
Viborg	21. januar 2007		

For yderligere info: Kontakt idrætskonsulent Anette Hvidtfeldt, DFIF, telefon 6531 6560, mobil 2423 7525.

Læs mere om Denmark Open i Futsal på www.dfif.dk

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFIF. FOTO. AJA ANDERSEN.

Styr på strategien for markedsføringen

Det første af DFIF's nye markedsføringskurser blev gennemført den 4.-5. november. Deltagerne fik inspiration og brugbare værktøjer med sig hjem.

Rikke Romlund Jensen fra Silkeborg Firma-Sports PR-udvalg fik nye redskaber med hjem til markedsføring af foreningen aktiviteter.

- Jeg fik mest ud af de cases og opgaver vi løste på kurset, siger Henrik Lindby, der til daglig sidder som forretningsfører i Københavns Firma Idræts Union.

Hvordan kommer vi "ud over rampen" med foreningens tilbud og aktiviteter? Hvem er vores målgruppe egentlig? Og hvordan griber vi opgaven an med at markedsføre foreningens idræts- og motionstilbud over for medlemmerne? De lokale firmaidrætsforeninger vil gerne "klædes på" til at varetage markedsføringsopgaverne i foreningen, og vejen dertil går gennem værktøjer, inspiration, praktiske redskaber og øvelser. Derfor tilbyder DFIF en række nye markedsføringskurser, som er udviklet på baggrund af en undersøgelse i efteråret 2005, hvor foreningsformændene har givet input til kursernes indhold og form. Det første af de nye markedsføringskurser er netop blevet gennemført, og flere er på vej.

Læg en plan

12 engagerede firmaidrætsfolk deltog i weekenden den 4.-5. november på det første af DFIF's nye markedsføringskurser, som foregik på DSB Kursuscenter i Nyborg. Deltagerne brugte weekenden til bl.a. at få styr på strategien, finde ind til kernen af deres tilbud i foreningen og lære konkurrenterne at kende. Og budskabet fra underviser Casper Andersen var, at uden en plan, så går det ikke. Det budskab tog kursusdeltager Rikke Romlund Jensen fra Silkeborg Firma-Sport til sig.

- Det har helt klart været lærerigt at få nogle redskaber til at systematisere markedsføringen og lægge en plan for den. Det gør det nemmere at huske, hvad vi skal tænke med, når vi planlægger en foreningsaktivitet, så vi kan nå vores mål og få succes med aktiviteten, fortæller Rikke Romlund Jensen efter kurset.

Rikke sidder med i det nye PR-udvalg i Silkeborg Firma-Sport, som foreningen har oprettet i forbindelse med den foreningsanalyse, de har gennemført.

Bekræftet i strategien

Henrik Lindby sidder til daglig som forretningsfører i Københavns Firma Idræts Union (KFIU), og han fik god inspiration med sig hjem fra markedsføringskurset.

- Kurset bekræftede mig egentlig i, hvordan vi skal gribe arbejdet an og henvende os til vores medlemmer og nye kunder. Jeg fik mest ud af de cases og opgaver, vi skulle løse undervejs, og det gav da noget inspiration til arbejdet i fremtiden i KFIU.

Der er dog også plads til forbedringer af det første markedsføringskursus om planlægning og strategi. Deltagerne peger bl.a. på, at de godt kunne have brugt mere tid på arbejdet med strategien og på at komme i dybden med konkrete teknikker til f.eks. at afdække og beskrive målgruppen. Evalueringerne fra deltagerne bliver nu brugt til at tilpasse og videreudvikle kurset, inden det næste gang er på programmet i DFIF's kursusoversigt.

Tre forskellige kurser

Det første kursus om planlægning af foreningens lokale markedsfø-

i foreningen

ringsindsats bliver gentaget i foråret 2007, i weekenden den 24.-25. marts. Her er der plads til ca. 15 nye deltagere, som kan få styr på strategien og lægge en plan for foreningens markedsføring. I efteråret 2007 er DFIF så klar med det andet kursus i rækken, som handler om de forskellige konkrete medier og kommunikative værktøjer til markedsføringen. Deltagerne kan på dette kursus træne sig i, hvordan man f.eks. skriver en pressemeddelelse og samarbejder med pressen, hvad der får en annonce til at virke, og hvordan man opbygger et elektronisk nyhedsbrev. På det tredje af markedsføringskurserne, der efter planen bliver udbudt fra år 2008, kan deltagerne få redskaber til at samarbejde med sponsorer og lave opsøgende salg i foreningens lokalområde.

Tre nye markedsføringskurser

DFIF er i færd med at udvikle tre nye markedsføringskurser til foreningerne, som udbydes og gennemføres i de kommende år.

- Kursus 1 handler om planlægning og strategi for foreningens lokale markedsføringsindsats.
- Kursus 2 handler om de konkrete medier og kommunikative værktøjer til markedsføringen.
- Kursus 3 handler om sponsorsamarbejde og opsøgende salg i foreningens lokalområde.

Det første af markedsføringskurserne er netop blevet gennemført og udbydes igen i foråret 2007. Se også DFIF's kursusoversigt for foråret 2007 der er udsendt sammen med dette nummer af Firmaidræt.

Kurser fra DFIF

Talerteknik

Det ser så let ud, når mødeløverne erobrer talerstolen og tager salen i deres hule hånd. Vi kan ikke garantere, at du bliver fuldbefaren, men i løbet af to dage får du en række værktøjer, der kan hjælpe dig med at blive en bedre taler.
Vi arbejder med forberedelsen og opbygningen af talen, og i løbet af kurset får du tips om, hvordan du virker mest sikker og overbevisende. Eller med andre ord: Du får mere mod, mere viden og meget mere blod på tanden. I løbet af kurset, som er dialogbaseret, får du lov at prøve det hele af med publikum på.
Instruktør: Steen Kræmer
Dato: 26.-27. januar 2007
Sted: Nyborg
Tilmeldingsfrist:
Senest den 20. december 2006

Firma Multi Motion - arrangørkursus

Firma Multi Motion er adventurerace for motionister og firmahold. Kurset vil gennem en kombination af teori og praksis formidle, hvordan etableringen af et lokalt Firma Multi Motion kan forløbe. Vi sætter fokus på de praktiske tiltag, som skal gøres under forberedelserne og afviklingen af løbet.
Kom og lær, hvordan din forening planlægger og afvikler et lokalt Firma Multi Motion løb. Formålet er at give deltagerne en grundlæggende viden om adventurerace for motionister, samarbejdspartnere, sponsorer, markedsføring, logistik samt praktiske eksempler på øvelser/opgaver i naturen.
Instruktør: Mads Kyed
Dato: 17.-18. februar 2007
Sted: Fyn
Tilmeldingsfrist: Senest den 10. januar 2007

Spinning - instruktøruddannelse

Få den rette viden og fundament til at fungere som spinning-instruktør i en forening/motionscenter. Uddannelsen er bygget op omkring Spinning 1,2 & 3 og efter endt uddannelse med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen, skal du som instruktør kunne undervise i spinning på alle niveauer.
Instruktører: Birgitte Junker, Claudia Freitag, Bobby Croshaw og Henrik T. Christensen.
Dato: 3.-4. marts og 17.-18. marts 2007 (forløber over 2 weekender).
Sted: Randers
Tilmeldingsfrist: Senest den 5. februar 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

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

AF ANETTE HOLMER, SEKRETÆR (OG ALPIN SKILØBER), DFIF. FOTO. GASTEINERTAL TOURISMUS.

European Company Sport Games 2008
– Vinter i Gastein, Østrig

Konkurrer i alpint skiløb, langrend, snowboard og indendørs fodbold ved European Company Sport Games 2008 – Vinter.

Så er det tid for det første udkald til ECSG vinter den 22.-26. januar 2008. Gå i træningslejr kommende vinter og deltag i 2008 i de europæiske firmaidrætsvinterlege, som foregår i Gastein dalen i Salzburgerland i Østrig. Legene afvikles i og omkring de charmerende skisportsbyer: Bad Gastein, Bad Hofgastein og Dorfgastein, som byder på ægte østrigsk alpestemning.

I de 3 områder findes 48 kabellifte og mere end 200 km afmærket slalompiste og 70 km afmærket langrendsløjpe.

Efter skiløbet er der mulighed for afslapning og wellness i spa- og termiske wellnesscentre i området.

Der afvikles konkurrencer i alpint skiløb, langrend, snowboard og indendørs fodbold. Vintersports-disciplinerne bliver afviklet med konkurrencer for individuelle såvel som for hold, og opdelt efter køn og alder. Indendørs fodbold afvikles som 5-mandshold for herrer og oldboys (+40).

Indkvartering og deltagergebyr

Der er forskellige indkvarteringsmuligheder, både 3- og 4-stjernede hoteller samt Bed & Breakfast. Priserne starter ved 140 Euro pr. person, og går op til 308 Euro pr. person i dobbeltværelse (4 nætter incl. morgenmad plus tillæg ved enkeltværelse.)

Deltagergebyret er 130 euro, som dækker aftensmad, transport i området og deltagelse i konkurrencer. DFIF giver tilskud svarende til deltagergebyret i form af fælles beklædning samt et kontant tilskud. DFIF arrangerer ikke fællestransport.

Hvis du vil vide mere så klik ind på www.wintergames2008.at hvor der også kan forhåndstilmeldes, eller kontakt Anette Holmer, på forbundskontoret tlf. 65 31 65 60.

Østrigske Gastein har det hele. Ægte østrigsk alpestemning og mulighed for afslapning i wellnesscentre.

Nyt abonnentssystem i DFIF
Vigtig information til alle bladmodtagerne i DFIF.

Ved årsskiftet sætter DFIF et nyt administrativt system i drift. Systemet skal bl.a. styre, hvem der abonnerer på bladet "Firmaidræt".

I vores gamle system har vi desværre en del dobbelte registreringer samt adresser, som er mangelfulde. Dette har vi nu mulighed for at gøre noget ved i forbindelse med overflytningen af adresserne til det nye administrative system, idet vi vil gennemgå alle adresser og tjekke dem via opslagsværker.

Nyt nummer den 24. januar

I den udstrækning at vi kan verificere din adresse, vil du som abonnent ikke mærke til overgangen. Men skulle du mod forventning ikke modtage bladet "Firmaidræt" sidst i januar måned 2007, eller ønske bladet tilsendt til en anden adresse, hører vi gerne fra dig.

Vi håber med dette initiativ, at sikre en endnu bedre service over for dig, som abonnent, og løsningen vil om kort tid blive udbygget med en Internetadgang, hvor du selv har mulighed for at vedligeholde dine abonnentoplysninger.

Alle henvendelser vedrørende abonnement skal du rette til: Sekretær Pia Hansen på tlf. 65 31 65 60, eller via e-mail pia@dfif.dk

AF LOUISE PEDERSEN, MOTIONSMANAGER, DFIF. FOTO. HELLE VINSTEN.

På en af posterne skulle der samles et puslespil.

Panter Dag med feriestemning

140 forventningsfulde "Pantere" til aktivitetsdag i Odense.

Torsdagen før efterårsferien var Panter Dagen nået til Bolbro i Odense, og selvom det var første gang Panter Dagen gæstede Odense, mødte 140 forventningsfulde deltagere op. Vejret viste sig fra den bedste side, og det var derfor ikke så mærkeligt, at der var efterårsferie-stemning i luften. Dagen startede med en gang opvarmning, inden deltagerne blev sendt af sted på en motionstur i lokalområdet. Der var frit valg mellem at gå, lunte eller løbe 3 eller 5 km, med eller uden stave. Desuden var der en kortere gåtur for de mindre mobile.

De fantasifulde sange om Panter Dagen blev sunget for de andre deltagere.

Nye udfordringer

Da alle var kommet tilbage til Idrættens Hus på Stadion Allé 50, hvor arrangementet blev afholdt, var det blevet tid til forskellige aktiviteter, deltagerne blev delt op i mindre grupper som gik rundt til forskellige poster hvor nye udfordringer og opgaver ventede "Panterne".

Der var en post hvor der skulle laves et avisdyr, en post hvor man skulle samarbejde om at flytte en medicinbold frem og tilbage på en opmålt strækning, en post hvor der skulle samles et puslespil, en post hvor én fra holdet skulle skyde bolde med katapult og andre skulle gribe bolden i et net. På en post var opgaven at digte en sang om Panter Dagen, som senere skulle fremføres for alle tilstedeværende. Alle deltagerne gik til opgaverne med stor entusiasme, og man blev lidt i tvivl om hvorvidt hovedparten af deltagerne var over 50 år!

Dans og sange

Efter alle aktiviteterne, blev frokostbuffeten nydt i fulde drag. Efter al den friske luft var det tiltrængt med et hvil, og der var blevet brændt nok energi af til at folk kunne tage for sig af retterne. Snakken gik lystigt, og det var svært at få hele forsamlingen til at lette sig, for at gå over i en anden sal og danse, men det lykkedes dog til sidst.

Inden dansen sang de grupper som havde digtet for os alle, og det var nogle meget fantasifulde sange. Så blev der spillet op til dans og så kom der sus i skørterne, og vi dansede folkedans til den store guldmedalje og salen blev godt varmet op.

Da dansen var slut og vi var blevet tørre i halsen, var det heldigvis tid til kaffe og endnu en lille snak. Her var der mange positive tilkendegivelser fra deltagerne, som allerede glædede sig til næste års Panter Dagen.

Aktivitetsdag for seniorer +50

Panter Dagen er en aktivitetsdag for seniorer 50+, der byder på motion og socialt samvær.

En Panter Dag er en motionstur til fods evt. på cykel eller med stave, efter fuldt af aktiviteter. Som f.eks. natur-golf, gamle lege, dans og andre aktiviteter. Panter Dagen sluttes altid af med hyggeligt samvær. Læs mere på www.dfif.dk

Vil du vide mere om Panter Dagen i DFIF, så send en mail til sekretær i Idræts- & Motionsafdelingen Kirsten Mikkelsen kirsten@dfif.dk eller ring til 65 31 65 60.

TEKST & FOTO. LOUISE PEDERSEN, MOTIONSMANAGER, DFIF

200 glade deltagere til Panter Dagen i Svendborg

Idræt, motion og samvær – DFIF´s motto ført ud i livet på Svendborg Ældreidræts Panter Dag.

Allerede fra tidlig morgen var der en forventningsfuld stemning blandt de omkring 30 frivillige ældreidrætsdeltagere, som er med til at planlægge og gennemføre dagen. De kom og gjorde klar til start, der blev sat målbanner op, gjort klar til opvarmning, lavet borde til at udlevere startnumre og så videre, der var et mylder og en forventningsfuld stemning i hele truppen. Da starttidspunktet var ved at nærme sig blev pladsen fyldt op af endnu flere forventningsfulde deltagere. Nogle af dem kom langvejs fra, der var 10 fra Langeskov, 30 fra Rudkøbing og 10 helt fra Skærbæk ved Tønder havde fundet vej til Thurø hallen, hvor Panter Dagen blev afholdt, i alt var der lige over 200 deltagere.

Motion og samvær

Selve Panter Dagen startede med en god gang opvarmning, inden deltagerne blev sendt ud på de forskellige ture, hvor der blev hyggesnakket i små grupper. Allerede da deltagerne kom til Thurø hallen gik snakken lystigt. Det var tydeligt at de havde glædet sig til den årligt tilbagevendende begivenhed, som Panter Dagen er blevet på Thurø. Svendborg Ældreidræt har arrangeret Panter Dagen for 8. gang i år. Efter alle havde gennemført den rute de havde tænkt sig var det tid til at spise madpakker, eller hente den mad som var bestilt i cafeteriaet. Lidt efter blev der spillet op til sjov på plænen, der var besøg af en lirekassemand som gjorde sit for at få deltagerne ud til aktiviteterne. Det lykkedes fint og de frivillige gik ud til de forskellige poster med et flag, som de plantede ved deres aktivitet, så det var let for deltagerne at se, hvor de var.

Der var livlig aktivitet på hele plænen. Der blev spillet bold, gået på stylter og der var mange som forsøgte sig med golf, uden at det lykkedes nogle at ramme plet, selvom der var dyb koncentration.

Dansende Pantere

Aktivitetstimen på plænen fløj af sted, og så var det pludselig blevet tid til dans. Det foregik inden døre og det var squaredance som var på programmet. Godt vi havde en hel hal, for gulvet var fyldt af dansende Pantere. Efter en livlig svingom blev kaffen og den hjemmebagte kage serveret – og det bragte lykke. Kaffen smurte stemmerne til et par festlige fællessange og eftermiddagen sluttede af med, at der blev trukket lod om et væld af flotte præmier fra lokale sponsorer.

Joh, idræt, motion og samvær gik op i en højere enhed denne smukke efterårsdag på Thurø.

Lirekassemanden spillede op til en svingom på plænen.

De grønne plæner blev taget i brug til en masse aktiviteter efter frokosten, der blev indtaget i det fri.

Landet rundt

Slagelse. Jagter nye ledere

Slagelse Firma Sport (SFS) har taget et utraditionelt skridt i jagten på nye ledere. Foreningen har indrykket annoncer i dagspressen og udsendt et personligt brev til alle ledere i foreningen, og har også rettet henvendelse til alle 1.400 medlemmer i jagten på en ny formand og to nye bestyrelsesmedlemmer. Foreløbig har én kandidat meldt sig under fanerne, oplyser Bent Stendorf fra den styregruppe, der lige nu arbejder med lederrekruttering i SFS. Det sker som en del af et større arbejde som SFS har igangsat sammen med DFIF, der skal udvikle foreningen. Det drejer sig blandt andet om udvikling og handling i forhold til temadage for virksomheder, markedsføring i nærområdet samt lederrekruttering via alternativ rekruttering og kendskabsseminarer.

Fakse. DM i bænkpres

Lørdag den 2. december 2006 mødes de stærkeste mænd og kvinder i Danmark til de danske mesterskaber i bænkpres i Fakse. Mesterskaberne arrangeres af Fakse Idræt og Fritid (FIF), og Lars Berg Andersen fra FIF regner med et halvt hundrede aktive løftere til konkurrencen, der afvikles i den gamle hal ved VUC på Præstøvej. FIF stiller selv med Sussi Jensbo og Henrik Bo Hansen, og Sussi håber på at blande sig i medaljestriden. – Det handler om hvor mange kilo du kan løfte i forhold til din kropsvægt, og derfor betyder det noget, om du vejer 56 eller 100 kilo, siger Sussi, der er regerende dansk mester i 3-kamps-styrkeløft i åben klasse og nordisk mester i master-klassen.

Varde. 3 gange rundt om Jorden

Det blev Firmaidræt i Varde og Omegn (FIVO) der fik cyklet flest ture i årets motionscykelkampagne Tour de Pedal. De gæve vestjyder cyklede ikke færre end 8.331 ture i løbet af de seks måneder fra april til september, og det blev til i alt 120.383,5 km, eller næsten 3 gange rundt om Jorden.

Bente Hansen, der er en flittig deltager i Tour de Pedal i Varde vandt førstepræmien, en ny cykel. Her er hun flankeret af Arnfred Dinesen (tv) fra Arnfreds Cykler, der sponsorerede førstepræmien, og Niels Jørgen Nielsen, næstformand i FIVO.

Aalborg. 207 til Panter Dagen

Det var 10. gang, at Aalborg Senior Sport stod for afviklingen af Panter Dagen, og det var måske derfor, at efterårsvejret viste sig fra den allerbedste side, og lokkede 207 seniorer på eventyr med motion og samvær den sidste onsdag i september måned. Tidligere stadsgartner Børge Clausen skød aktiviteterne i gang efter at hele forsamlingen havde sunget morgensang sammen med "Rørsangerne", og idrætspædagogerne havde tilrettelagt et strålende program, der faldt i god jord hos deltagerne, fortæller sportschef Kirstine Langagergaard. Panter Dagen sluttede traditionen tro med efterårssange og fælles kaffebord i det grønne med dejligt hjemmebag.

Bov. Bowling i 24 timer

For 10. år i træk blev der i oktober måned afviklet maraton-bowling i Kruså. Med. Maraton-stævnet bliver afviklet af Bov IF Bowling, Bov Firma Sport og BK Grænsen, og samlede 24 spillere fordelt på 3 hold. Alle spillere skulle spille 42 serier hver i løbet af de 24 timer. Strikers blev det bedste hold med 53.881 kegler, Superbowlerne væltede 52.037 kegler og Team Calle besatte tredjepladsen med 49.185 kegler, oplyser stævneleder Thorwald Christiansen.

Skanderborg. Fri adgang til motionscenter

Alle medarbejdere i Ny Skanderborg Kommune kan fra den 1. januar 2007 frit benytte motionscentret i rådhuset i Hørning. Siden 2004 har Hørning Kommune haft et tilbud om gratis motion for alle kommunalt ansatte, og det tilbud forventer man at fortsætte med i den nye storkommune, skriver Århus Stiftstidende. Det vil være superbrugere der kommer til at stå for prøvetimerne og introduktionen til maskinerne i motionscenteret, fortæller fysioterapeut Tina Barløse, der efter nytår også skal beskæftige sig med arbejdsmiljøet på arbejdspladserne i Ny Skanderborg kommune.

Vejle. 50 år på banen

Vejle Firma Idræt (VFI) kunne den 18. november fejre 50 års fødselsdag. VFI markerede det runde jubilæum med en reception på dagen, hvor formanden Karsten Lillebæk kunne tage imod gratulanter fra nær og fjern. De 1800 aktivitetsmedlemmer i VFI kan vælge imellem en lang række idrætsgrene og aktiviteter, lige fra gokart til bridge, fodbold, riffelskydning og stavgang m.m. Den største idrætsgren i jubilæumsåret er bowling, der tæller 144 hold, oplyser Karsten Lillebæk, der også kan notere sig en fremgang i fodbold på ikke færre end 40 % de seneste 2-3 år.

Kort nyt

Negative dopingtest i firmaidrætten

I august måned var Antidoping Danmarks dopingkontrol på uanmeldt besøg i Struer Fitness under Struer Firmaidræt, hvor seks medlemmer af Struer Fitness blev test. Alle de seks medlemmer blev testet negativ.

Ligeledes i august måned aflagde Antidoping Danmarks dopingkontrol et besøg hos De Danske Politi Mesterskaber i landevejscykling. Her blev der foretaget fire test, og alle fire cykelryttere blev testet negativ.

Ny bog: FODBOLD MED FJENDEN. Dansk idræt under hagekorset

Idrætssamkvemmet var den mest omfattende form for kulturelt samarbejde med Tyskland under besættelsen. Hele den toneangivende del af den danske idrætsverden, anført af Dansk Idræts-Forbunds ledelse, de professionelle, sportsjournalisterne og de internationalt kendte idrætsudøvere, deltog i udvekslingen med Tyskland.

FODBOLD MED FJENDEN kortlægger idrættens rolle 1940-45 og viser, at det dansk-tyske samarbejde foregik på alle idrættens niveauer lige fra græsrødderne i de lokale idrætsforeninger til DIFs topledelse.

FODBOLD MED FJENDEN er skrevet af professor og dr.phil. i historie Hans Bonde. 498 sider, indbundet, illustreret. Pris: 348 kr. Udkommer 17. november 2006.

Int. fodboldturnering i Prag

Fra firmasportsforbundet i Prag, Tjekkiet, har DFIF modtaget en invitation til den internationale fodboldturnering for firmahold, "Um's Prager Fässchen", der finder sted fra den 14. til den 17. juni 2007. Det er 15. gang turneringen afvikles og turneringen er godkendt af EFCS (European Federation of Company Sports).

Der spilles 11-mands fodbold, og alle hold er garanteret 5-6 kampe. Der deltager hold fra bl.a. Schweiz, Italien, Tyskland, Holland og Frankrig. Yderligere information og indbydelse kan fås ved henvendelse til DFIFs forbundskontor i Nyborg, tlf. 65 31 65 60. Se også hjemmesiden www.pragerfaesschen.cz

Julemærkemarchen fejrer 30 års jubilæum

Det er blevet en tradition for mange mennesker at indlede julemåneden med at deltage i Julemærkemarchen. Hver første søndag i december – og i år, søndag den 3. december, for 30. gang – starter flere end 23.000 deltagere fra 60 forskellige startsteder i landet. De betaler for at gå 5 eller 10 km, og overskuddet går ubeskåret til Julemærkefondens arbejde. Efterhånden har deltagerne gået jorden rundt flere gange, og Julemærkemarchen har igennem årene overrakt ikke mindre end 8.483.647 kr. til Julemærkefonden – sidste år blev det til 600.000 kr., som aktive og støttende mennesker havde gået sammen. Julemærkefonden administrerer de fire Julemærkehjem, der årligt tilbyder ca. 700 børn et pusterum i hverdagen, og hjælper dem med at ændre mønstre og vaner, så selvværdet og livsglæden øges.

Se alle startsteder på http://www.julemaerkemarchen.dk/ Flere oplysninger fås hos Ingolf Romlund, Julemærkemarchen M. P. Hansensvej 12 DK-8270 Højbjerg tlf.: 8627 6545 mobil: 2048 6545.

DGI satser på bedre haller

DGI udfordrer Team Danmarks samarbejde med landets nye storkommuner, og DGIs formand, Søren Møller, bebudede de nye visioner for organisationen på årsmødet den 3.-4. november. Der er fra DGI lagt op til et tættere samarbejde med kommunerne, og ifølge Søren Møller er velfungerende breddeidræt den bedste måde for kommunerne at profilere sig på. Visionen er, at der skal være indgået partnerskaber med halvdelen af landets nye kommuner inden 2010.

Dansk Firmaidrætsforbund

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

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

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

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

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

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

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

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

Afdelingsleder kommunikation
Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: lb@dfif.dk

Redaktør
John Thrane
Capellavænget 12
5210 Odense NV
Tlf. 66 16 08 88
Mobiltlf. 20 45 55 02
E-mail: jt@dfif.dk

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

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

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

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

Anette Hvidtfeldt
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

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

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

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 74 63 25 15
Mobiltlf. 40 45 78 64
E-mail: tl@dfif.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 98 51 01 01
Mobiltlf. 40 33 98 32
E-mail: jg@dfif.dk

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

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

TEKST & FOTO: JOHNNY WICHMANN. FOTOJOURNALIST.

Klar til Denmark Open finalen

Futsal – det hurtige sydlandske fodboldspil uden bander, har nu fået fat i firmaholdene. Indledende stævner 32 steder i landet.

Holdet fra Team World Courier er klar til finalestævnet i Århus. Bagerst fv: Peter Christensen, Aske Johansson, Martin Qvist, Anders Furbo Siddende fra venstre: Peter Krogh, Brian Bonde, Charlie Niehau og Lars Nielsen.

Det eneste, der minder lidt om Brasilien, hvor futsal har været populært længe, er den høje luftfugtighed. Luften i den lille hal i Hagested i udkanten af Holbæk emmer af sved, og fugten sætter sig på kameralinsen som en sen og mørk søndag eftermiddag i november. Dagen igennem har seksten firmahold arbejdet sig til semifinalerne i et af de indledende stævner i Denmark Open i Futsal.

Den ene semifinale mellem Team World Courier og Posten fra Holbæk er på vej mod en afgørelse, og kampen er tæt. Begge hold presser højt på banen for at få den afgørende scoring ind. Det bliver Kastrupholdet Team World Courier, der får scoret kort før tid og er klar til finalen.

Den nye form for indendørs fodbold uden bander omkring banen har fået en god start. Fra at være et alternativ til det traditionelle spil på håndboldbanen, vil det hurtige og seværdige spil om få år fortrænge det traditionelle fire-mandsspil, hvor den fjerde mand skal blive over midten.

En fornyelse af indefodbolden

Lars Nielsen fra arrangøren, Holbæk Firma Sport, er ikke i tvivl:

- Spillet ligner mere udendørs fodbold, der er mere tempo over dette spil, for man er hele tiden oppe og presse hinanden, fordi angriberholdet ikke er i overtal, når det angriber. I det traditionelle spil kan man risikere at få nogle læsterlige bank, fordi de bedre hold kan spille de mindre gode rundt i trekanter. I futsal er bolden tungere og hopper næsten ikke, så man får ikke lige tid til at tage tre-fire på foden og smække bolden op i hjørnet.

Martin Qvist fra Team World Courier er enig:

- Det er første gang vi er med i en futsal-turnering, og det her er en bedre form for indendørs fodbold end det traditionelle. Man stresser ikke så meget, når man kommer bagud, fordi vi her spiller 15 minutter i stedet for 8-9 minutter. I de rigtige ligaer spiller man 2x25 minutter.

I finalen får Team World Courier's målmand, Aske Johansson, et knaldende langskud igennem til 1-0. Et par minutter før tid er Posten fra Holbæk lokket så meget frem på banen, at Team World Courier's Peter Christensen i en kontra kan drible sig fri og score til 2-0 og en vindercheck på 5.000 kroner. Team World Courier er hermed – sammen med toeren, Posten fra Holbæk – kvalificeret til finalestævnet i Århus den 24.-25. februar 2007.

Stævnekalender og tilmelding findes på www.dfif.dk

POST DANMARK PP

Maskinel Magasinpost
Afsender:
Postbox 7777
7000 Fredericia

ID NR. 42136