

OPSTART AF FITNESSCENTER

Sådan kommer jeres forening godt i gang



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark

TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



Få foreningen i form med fitness

Bevæg dig for livet – Fitness tilbyder gratis rådgivning og mulighed for at låne til etablering af et foreningsbaseret fitnesscenter.

Danskerne er vilde med fitness! Og rigtig mange vil gerne træne i et foreningsbaseret fitnesscenter, hvor de udover selve træningen også nyder godt af alle fordelene ved at være en del af en forening. Blandt andet fællesskabet og muligheden for indflydelse. Faktisk findes der omkring 150 foreningsdrevne fitnesscentre landet over, som Bevæg dig for livet - Fitness har hjulpet med opstarten. Nogle er små, andre er store, men fælles for dem er, at de bliver drevet som en forening, hvilket jo blandt andet betyder, at man blot skal være medlem for at kunne træne i fitnesscentret.

Fordele:

- Der er plads til alle
- Man er en del af et fællesskab
- Man har indflydelse

(Kilde: Rapporten "Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer", IDAN)

Succesen i Sunds

I 2012 traf lokale ildsjæle en beslutning om at stifte en fitnessforening, og siden er det kun gået en vej: Fremad! I dag tæller Sunds Forenings Fitness mere end 300 aktive medlemmer, og foruden fitnesscenter har Sunds i dag også holdtræning og kostvejledning.

"Idéen var, at Sunds Forenings Fitness skulle fungere som en base, hvor borgerne kunne mødes i lokalsamfundet i en foreningsramme og med træning og socialt samvær som centrum." *Sunds Forenings Fitness*

Vil I samme vej som Sunds?

Så kontakt Bevæg dig for livet – Fitness og hør mere om etablering og drift af et foreningsbaseret fitnesscenter.

Skriv til fitness@bevaegdigforlivet.dk eller læs mere på beavegdigforlivet.dk/fitness.



Kom godt fra start

Få den rigtige rådgivning alt efter, hvor langt I er i processen. Og vi er med hele vejen – også efter åbningen!

Skal vi?

Hvis I overvejer at etablere eller videreudvikle jeres fitnessforening, kan I vælge en afklarende rådgivning, hvor vi sammen afdækker behovet og mulighederne hos jer lokalt.

Ja, vi skal!

Har I besluttet jer for at starte et

foreningsbaseret fitnesscenter og eventuelt ønsker at låne til etableringen, får foreningen et rådgivningsforløb. I forbindelse med låntagning er der en særlig kvalitetsramme, foreningen skal leve op til. Kvalitetsrammen er udarbejdet ud fra erfaringer i forhold til, hvad der skaber de bedste foreningsbaserede fitnesscentre.

Gratis rådgivning og mulighed for at låne

Måske er I allerede en forening, der overvejer at etablere et fitnesscenter. Måske står I med nogle lokaler på hånden.

Måske har I bare lyst til at dyrke styrketræning.

Uanset hvor langt I er, eller hvilke tanker I har gjort jer, kan I få gratis råd og vejledning omkring alt i forbindelse med opstart og drift af en forening med fitness.

Vi kan bl.a. rådgive om:

- * Foreningsdannelse
- * Lokaler
- * Rekruttering af frivillige
- * Valg af udstyr
- * Målgrupper
- * Økonomi
- * Rammer for drift og dagligdag

Der er desuden mulighed for at låne rentefrit i forbindelse med etableringen af fitnesscentret. Her er det dog en betingelse, at I benytter vores rådgivning og lever op til nogle bestemte kvalitetsrammer. Se mere på bevaegdigforlivet.dk/fitness.

KONTAKT OS:

fitness@bevaegdigforlivet.dk

Om Bevæg dig for livet - Fitness

Bevæg dig for livet - Fitness er en fælles fitnessafdeling for DGI og GymDanmark, som udvikler og styrker fitness i foreningerne. Målet er 40.000 flere aktive i 2019. Det starter med dig og involverer hele Danmark.

