



FOREBYGGELSE OG GENOPTRÆNING I LANDETS HALLER

Fremfærd
Bruger



INTRODUKTION

Kataloget er til jer, der gerne vil vide mere om, hvad der foregår i hallerne af forebyggende og genoptrænende tilbud.

På baggrund af en bred research har vi udvalgt aktiviteter, der har fokus på at skabe en større anvendelse af kommunale svømme- og idrætshaller i forhold til forebyggelse og genoptræning. I dette katalog kan du lade dig inspirere af aktiviteter, der er meget forskellige, men samtidig alle sammen handler om, hvordan kommunen og borgerne kan bruge hallerne til forebyggelse og genoptræning.

God læselyst.

INDHOLD

BØRN	4
UNGE	8
NOGET FOR ALLE	12
ÆLDRE	14
INAKTIVE	16
FYSISKE OG PSYKISKE LIDELSER	18
SVØMMEHALLEN	20
GRØNNE AREALER	24
DRIFT OG UDVIKLING I HALLERNE	26

Børn skal lære sportsfaciliteterne at kende. Mange gange sker det i børnehavealderen og kan være med til at bygge et godt fundament for en aktiv hverdag op. Det handler altså om at få fat i børnene så tidligt som muligt, så fysiske aktiviteter bliver en naturlig del af deres barndom og opvækst. Det hjælper dem senere i livet til at fortsætte med aktiviteterne og skaber samtidig en tilknytning til hallerne, som fastholder dem senere i deres ungdom og voksenliv.



DUSport

Målgruppe: Børn og unge

DUSport skal skabe fysisk aktivitet på 10 udvalgte skoler lige efter skoletid for elever i 3.-6. klasse. Aktiviteterne skabes af "ildsjæle" i krydsfeltet mellem skole, DUS og fritid. Projektet er målrettet inaktive børn. Der er stor forskel fra skole til skole, også i forhold til de fysiske rammer. Derfor skal projektet forstås som en ramme, hvor "ildsjælene" selv udfylder og tilpasser projektet til den lokale kontekst.

Aalborg Kommune

[Gå til website](#)

Lilleputland

Målgruppe: Børn og unge

Projektet skal udvikle legeting i overdimension. For at få flere unge til at være fysiske udvikles der i samarbejde med kommunens produktionsskole overdimensionerede legeredskaber, fx. terninger, bolde, gyngestativer osv., som skal ud på gymnasier, uddannelsescentre og skolernes overbygning for at indgå i arbejdet med mere aktivitet i dagligdagen.

Gribskov Kommune

[Gå til website](#)



Aktiv Ferie

Målgruppe: Idrætsuvante børn

Aktiviteterne finder sted i skolernes ferier – uge 7 og 42. Der arrangeres forskellige aktiviteter i hallerne, som handler om Aktiv Ferie. Her præsenteres nye motionsformer og aktiviteter, som skal være med til at give de børn, der ikke er vant til at dyrke motion, mulighed for at prøve forskellige ting og samtidig skabe et tilhørsforhold til hallen.

Mariagerfjord Kommune

[Gå til website](#)

Mere Idræt For Pengene

Målgruppe: Børn & unge i SFO

Den nye skolereform åbner op for samarbejde med SFO, skole og ungdomsklub. Visionen er, at SFO'en skal placeres i forbindelse med idrætshallen, så de ikke-idrætsvante børn får et indblik i mulighederne for aktiviteterne i fritiden. Der er mulighed for at udnytte den ledige kapacitet i hallerne mellem skoletid og aftenaktiviteter.

Mariagerfjord Kommune

[Gå til website](#)

FamiliePakken

Målgruppe: Overvægtige børn i alderen 5-17 år samt deres familier

I et treårigt samarbejdsprojekt hjælpes, støttes og vejledes børnefamilier, der i dagligdagen er udfordrede af svær overvægt. Forældrene tilbydes et 12-ugers undervisningsforløb. Samtidig med undervisningen deltager barnet i fysiske aktiviteter. Familien deltager samlet i temadage om kost og motion.

Næstved Kommune

[Gå til website](#)

Så Letter Vi

Målgruppe: Overvægtige børn i alderen 3-18 år samt deres forældre

En helhedsorienteret indsats på flere niveauer, hvor forældre inddrages i tilbuddet. Indsatsen vedrører både samtale-, kost- og motionselementer. Tilbuddet fokuserer derfor også på optimering af forældres muligheder for at være aktive sammen med deres børn eller have mulighed for at dyrke idræt på samme tid og sted som deres børn.

Mariagerfjord Kommune

[Gå til website](#)

Jump4Fun

Målgruppe: Overvægte børn i alderen 8-15 år

Sjov og alsidig motion med fokus på bevægelsesglæde, motorik, selvværd, sund kost, vægttab og forældreinddragelse. Der er en til to træningsgange ugentligt inden for de enkelte områder. Herudover er der fællestræningsdage og workshops om sund kost ca. hver anden måned.

Hillerød Kommune

[Gå til website](#)

Svømmehal for børnehalebørn

Målgruppe: Børn i alderen 3-6 år

Frederikshavn Svømmehal inviterer to lokale børnehaver til at besøge hallen og give sparring på, hvordan hallen kan blive "børnevenlig", så børnehaverne har lyst til at komme regelmæssigt i hallen. Formålet med aktiviteten er at skabe en tilknytning mellem hallen og børnene så tidligt som muligt, så børnene fortsætter med at komme i hallen også efter børnehavealderen. Samtidig tilbydes hvert barn en gratis voksenbillet, så de voksne også inviteres ind i hallen.

Frederikshavn Kommune

[Gå til website](#)

Leg dig glad

Målgruppe: Overvægtige eller socialt udsatte 5-9-årige børn

Der arrangeres forskellige aktiviteter for overvægtige eller socialt udsatte børn. Aktiviteterne har til formål at skabe fællesskaber og interesse for motion. Fx cirkustræning i Idrætscenteret. Der er tale om en brobygningsindsats mellem barn/familie, institution/skole og fritidsliv, hvor der er mulighed for at afprøve forskellige motionsformer.

Ishøj Kommune

[Gå til website](#)

Alt for ofte vælger de unge hallerne fra, når de rammer teenageårene. Det skyldes mange ting, bl.a. at andre elementer i ungdomslivet tiltrækker de unge mere end aktiviteterne i svømme- og idrætshallerne. Samtidig viser al erfaring, at et godt idrætsliv helt fra barn til voksen kan medvirke til et mere sundt liv og større livskvalitet med færre livsstilssygdomme. Det handler derfor om at arbejde på at fastholde de unge i aktivitetslivet – og dermed fremme deres sundhed og gode livsstil – så lang tid som muligt.

Kriminalitetstruede unge

Målgruppe: Kriminalitetstruede unge

Idrætsprojektet er fast tilknyttet en række institutioner i København, herunder lukkede institutioner for unge under den kriminelle lavalder. Idéen er at tilbyde de unge nogle idrætsaktiviteter, som på sigt kan være med til at få dem ud af de dårlige vaner og dermed ud af kriminaliteten.

Københavns Kommune

[Gå til website](#)

3XI – Idræt, Idé & Innovation

Målgruppe: Elever og studerende på ungdoms- og videregående uddannelser

I 3XI-netværket får unge med interesse for idræt og bevægelse mulighed for at få kompetencer, så de kan føre deres ideer til aktiviteter, events og nye faciliteter ud i livet. Unge får igennem netværket selv indflydelse og kan være med til at skabe mere bevægelse i Aabenraa Kommune. Der vil i projektet særligt være fokus på at skabe aktivitet i campusområdet. Som en del af projektet får de unge i netværket mulighed for at deltage i en række workshops.

Aabenraa Kommune

[Gå til website](#)

Sport2Go

Målgruppe: 12-25 årige

De unge køber et Sport2Go-pas, der giver dem ubegrænset adgang til de idræts- og bevægelsestilbud, der er indeholdt i programmet. Aktiviteterne foregår lige efter skole (fra 15-tiden) i faciliteter i Aalborg og Nørresundby. Ordningen giver de unge mulighed for at prøve flere forskellige idrætter – alene eller sammen med vennerne – og kan bruges ubegrænset.

Aalborg Kommune

[Gå til website](#)

Etniske Piger

Målgruppe: Piger med anden etnisk baggrund end dansk i udskolingen

Projektet er et udviklingsprojekt, hvor etniske piger i udskolingen skal være med til at udvikle motionstilbud til dem selv og deres eget netværk. Pigerne vil derfor blive inviteret til et større arrangement/event med workshop for at komme med indspark til, hvordan motionsaktiviteter skal tilrettelægges, hvis de skal tiltrække dem selv. Ved arrangementet vil der være rollemøder, inspiratorer fra motionsprojekter af lignende art fx She-Zone samt procesfacilitering omkring idéudviklingen. Det handler om at tiltrække en befolkningsgruppe, der ellers ikke ville dyrke motion.

Høje-Taastrup Kommune

[Gå til website](#)



Aktiv ungdomskultur - Inspirationskaravane

Målgruppe: Unge 12-19-årige

Det er en udfordring med frafald, når børnene kommer op i ungdomsårene. Derfor etableres en inspirationskaravane, der besøger haller og foreninger med inspiration til, hvordan man bedre kan forstå de unge piger og drenge samt idrætssvage grupper og dermed målrette aktiviteter og organisationsformer til netop de målgrupper. Inspirationskaravanen skal medvirke til, at de store idrætsgrene som fx fodbold, håndbold og badminton kan få inspiration til nye elementer i træningen og dermed gøres mere attraktive.

Faaborg-Midtfyn Kommune

[Gå til website](#)

UNGIFMK

Målgruppe: Unge

Kommunen vil gerne arbejde for, at flere unge fortsat er aktive også i teenageårene. Det overordnede formål med projektet er at målrette nye og "sociale" idrætstilbud til unge. Der udbydes åbne sociale idrætsarrangementer som fodboldfest, svømmesjov og håndboldhygge samt nye aktiviteter som adventureraces og geocaching.

Faaborg-Midtfyn Kommune

[Gå til website](#)

Adventurerace

Målgruppe: Unge med særlige vanskeligheder

Det er formålet at udvikle og afvikle en "festival" med adventurerace for unge med særlige behov på linje med andre begivenheder, der italesætter hverdagen for en bestemt "gruppe", f.eks. Copenhagen Pride eller Melodi Grand Prix for bands med mentalt handicappede. I tillæg til adventure-aktiviteterne udvikles et lejrskoletilbud for de unge, der inkluderer adventurerace-aktiviteterne.

Thisted Kommune

[Gå til website](#)



Skøjtehal uden is

Målgruppe: Primært de unge fra 17 år

Sommertræning for ishockeyspillere, så de holder sig i gang uden for ishockeysæsonen. Formålet er at udvikle og holde spillerne i gang hele året også uden for ishockeysæsonen. Det gøres gennem forskellige aktiviteter i hallerne, hvor der godt kan trænes, selvom det ikke foregår på is.

Hvidovre Kommune

[Gå til website](#)

NOGET FOR ALLE

I mange af landets haller er der mulighed for at afholde flere aktiviteter, end der bliver i dag. Både aktiviteter, som knytter borgerne tættere på hallerne, men også aktiviteter, som er med til at sygdomsforebygge og genoptræne. Fælles for aktiviteterne er, at de skal være sjove i stedet for forpligtende. Det handler om at gøre dem attraktive, så der kan opbygges et fællesskab, som bygger på relationer – både mellem borgerne og mellem hallens personale og borgerne. Derfor er det vigtigt, at der tilbydes varierende og kreative udbud, så alle har mulighed for at være med.



Aktivt for Alle

Målgruppe: Voksne, familier samt mindre idrætsvante borgere

Idræstilbud, der skaber nye og anderledes indgangsvinkler til at få borgerne til at være fysisk aktive. Idræstilbuddene kan være far/datter-mountainbike i Hedeland, bedsteforældre/børnebørns-gymnastik, kajakpolo i Selsmose, "Lær at crawl efter lukketid" eller Zumba på legepladsen.

Høje-Taastrup Kommune

[Gå til website](#)

NOGET FOR ALLE

Fodbold for sjov

Målgruppe: Alle

Aktiviteten tager udgangspunkt i det sjove og det sociale og er derfor et tilbud til alle uanset alder og niveau. Efter træningen vil der være kaffe/te og mulighed for at lære hinanden at kende. Der er træning to gange om ugen af en times varighed.

Ishøj Kommune

[Gå til website](#)

SheZone

Målgruppe: Alle piger og kvinder – uanset kultur

Tilbuddet handler om at skabe et frirum og et fællesskab for bevægelse og udvikling af krop og sind for alle piger – uanset kultur. Aktiviteter kan eksempelvis være mor/baby-yoga, svømning kun med adgang for kvinder eller Feminin Fitness.

Københavns Kommune

[Gå til website](#)

Fars Køkkenskole

Målgruppe: Fædre og børn

Aktiviteten handler om at lære fædre og børn at lave lækker, sund mad sammen. Aktiviteten har en uformel og afslappet stemning, og alle kan være med – uanset om man er erfaren i køkkenet eller aldrig har prøvet at lave mad. Underviserne serverer gode råd til, hvordan det bliver nemmere og sjovere at lave mad med børn med bl.a. fortællinger om retterne og råvarerne.

Ishøj Kommune

[Gå til website](#)

Gribskov Ruller

Målgruppe: Alle

Aktiviteten handler om bevægelse, hvor kroppen er motoren, og som foregår på hjul, fx cykler, kørestole, barnevogne, skateboard, rulleskøjter, sæbekasser, rulleski. Der etableres Cykelbusser, Cykellegepatruljer, Dirt Jump Park, Cykelstiernes dag m.m.

Gribskov Kommune

[Gå til website](#)

Gribskov Leger

Målgruppe: Alle børn, unge, voksne og ældre

Leg og bevægelse indgår som en naturlig del af alle arrangementer i kommunen. Alle events i lokalsamfund kan være en del af Gribskov Leger. Det kræver blot en eller flere aktiviteter med fysiske aktiviteter. Eksempler kan være den lokale gadekærsfest, rideklubbens stævne, den lille forenings kræmmermarked, byfesten, borgerforeningens årlige skovtur osv. Aktiviteten får omtale, kan opnå økonomisk støtte og indgår i den årlige kåring af "Gribskov Leger-eventen"

Gribskov Kommune

[Gå til website](#)

ÆLDRE

Ofte er ældre mindre fysisk aktive end resten af befolkningen. Det kan der være flere forklaringer på. Fx, at kroppen ældes og derfor ikke er i så fysisk god form som tidligere. Når der tilbydes aktiviteter til ældre, er det vigtigt at have fokus på at få de ældre til at forblive aktive og fastholde en god og sund livsstil. Når ældre efter sygdom eller hospitalsindlæggelser skal genoptrænes, er det vigtigt, at der kan tilbydes de rette forløb, som kan medvirke til, at der går kortere tid, inden de kan vende tilbage til deres normal livsførelse.

Ældre i bevægelse

Målgruppe: Ældre

Aktiviteten Ældre i bevægelse har til formål at tilbyde motion til alle seniorer 50+ med fri i dagtimerne, og som ønsker en aktiv tredje alder. Ældre i bevægelse er først og fremmest idræt og motion, men lægger også vægt på socialt samvær og har flere arrangementer i løbet af sæsonen.

Ishøj Kommune

[Gå til website](#)

Aktiv Onsdag

Målgruppe: Ældre borgere

Formålet er at få ældre, som ønsker fysisk aktivitet, samvær og sjov, til at deltage i forskellige aktiviteter, som foreningen tilbyder. Aktiv Onsdag samler hver onsdag ca. 200 seniorer i alderen 60+ til fysisk aktivitet som fx gymnastik, stolemotion, ringo, bordtennis, curling, vandgymnastik. Aktiviteterne handler om at få flest mulige seniorer til at motionere mere.

Struer Kommune

[Gå til website](#)

Pensionistidræt

Målgruppe: Hjemmeboende pensionister

Aktiviteten retter sig mod alle pensionister og efterlønsmodtagere. Det er et tilbud med forskellige aktiviteter, fx ryg- og balancetræning, løb, pilates, "Senior sund allerbedst", svømning i varmvandsbassin, tæppecurling, bordtennis, billard.

Struer Kommune

[Gå til website](#)

MotionsCafé

Målgruppe: Ældre og udsatte borgere

MotionsCaféen vægter det sociale, og tilbuddene er på motionsplan. Caféen har et tæt samarbejde med sundhedsafdelingen i Middelfart Kommune. Ud over de faste motionstilbud holdes der oplæg fra sundhedsafdelingens medarbejdere, patientforeninger m.m. MotionsCafeen er et åbent tilbud til alle, der har tid i dagtimerne.

Middelfart Kommune

[Gå til website](#)

Motionsven

Målgruppe: Ældre borgere

En motionsven hjælper ældre med lettere motion i eget hjem ca. en time én gang om ugen i et halvt år. Motionsvennen kan fx være instruktør på et af Silkeborg Kommunes ældrecentre og understøtte borgerens træning i motionslokalet eller personale fra svømme- og idrætshallen. Projektet hjælper bl.a. med at bygge bro mellem borgere fra forskellige sociale grupper fx unge og gamle.

Silkeborg Kommune

[Gå til website](#)

MOTION i dagtimerne

Målgruppe: Pensionister, arbejdsløse, førtidspensionister, efterlønsmodtagere m.fl.

Der er tale om motionshold, der kører i dagtimerne. Holdene henvender sig til alle, som har mulighed for at deltage i løbet af dagen. De aktiviteter, der iværksættes, spænder fra almindeligt kendte idræts- og motionsformer, til mere specielle aktiviteter. Der er i aktiviteterne tilstræbt at kunne tilbyde specielt tilrettelagt træning til personer med særlige behov.

Middelfart Kommune

[Gå til website](#)

Seniorværksted

Målgruppe: Ældre mænd uden for arbejdsmarkedet

Projektet tilbyder værksteder, cykelhold og andre former for socialt samvær for ældre mænd, som står uden for arbejdsmarkedet. Projektets mål er at skabe netværk og livskvalitet for deltagerne samt at undgå ensomhed og de livsstilssygdomme, der er forbundet hermed.

Ishøj Kommune

[Gå til website](#)

INAKTIVE

Mange borgere er i dag inaktive. Det kan bl.a. skyldes borgerens livsstil, sygdom eller arbejde. Det er medvirkende til, at de ikke får bevæget sig så meget. Hvis de bliver syge, kan dette gøre, at det tager længere tid for dem at blive raske. Derfor er det vigtigt at finde aktiviteter, som er så attraktive, at de borgere, der normalt ikke anvender hallerne, kommer afsted. Det kræver, at der laves de rigtige tilbud, som ikke kun henvender sig til den aktive livsstil, og som især har fokus på motivation til bevægelse og sygdomsforebyggelse.

Læt æ rumpet

Målgruppe: Idrætsuvante borgere

Borgere støttes og opfordres til at danne 'firkløvere' (mindre grupperinger). 'Firkløverens' opgave er at opstarte aktivitetsrækker, hvor omdrejningspunktet er rummelige og alternative bevægelsestilbud. Eksempler på aktiviteter kan være gåture for rollatorbrugere, tur til stranden med hunde, "skubberture", hvor kørestolsbrugere fra det lokale plejehjem får frisk luft og selskab, samtidig med at skubberne får motion.

Aabenraa Kommune

[Gå til website](#)

Den Blå Rambla

Målgruppe: Voksne med stillesiddende arbejde

Aktivitetsmuligheder i direkte forbindelse med arbejdspladsen. Oplagte muligheder vil være, at der både indarbejdes initiativer, der giver medarbejderne mulighed for at afbryde det stillesiddende arbejde med korte, aktive pauser, samt fastlagte aktiviteter såsom fodboldfitness, løb og cykling.

Aarhus Kommune

[Gå til website](#)

Fodbold Fitness

Målgruppe: Motionsuvante kvinder.

Fodbold Fitness for kvinder kombinerer fitness- og fodboldtræning og er målrettet kvinder uden stor fodbolderfaring. Aktiviteten arbejder på at skabe et motionstilbud som alternativ til fitness, der er både sundt, sjovt og socialt. Konceptet bygger på et 12-ugers motionsforløb, hvor intensitet og sværhedsgrad øges undervejs.

Allerød Kommune

[Gå til website](#)



FYSISKE OG PSYKISKE LIDELSER

Det er ikke kun raske borgere, som skal have tilbud om aktiviteter. Selvom man har en fysisk eller psykisk lidelse, er fysisk aktivitet sundt både for krop og sjæl. Der er derfor vigtigt, at der også er tilbud, som er rettet mod de mange lidelser, der præger samfundet i dag. Med de rigtige vilkår og rammer i hallerne kan der åbnes op for, at også personer med forskellige lidelser kan bruge hallerne og samtidig kan danne sociale fællesskaber med hinanden.

Shared Care

Målgruppe: Psykisk udsatte

Projektets sigte er at få psykisk udsatte i gang med motion og socialt samvær, fx på yoga-, cykel- og svømmehold. Formålet med Shared Care er således at forbedre sundheden blandt psykiatribrugere, at sætte fokus på øget brugerinddragelse samt styrke samarbejdet mellem behandlings- og socialpsykiatrien og den almene praksis.

Ishøj Kommune m.fl.

[Gå til website](#)

FYSISKE OG PSYKISKE LIDELSER

Projekt Bevægelseksperimentariet Aktiv Fritid for Alle

Målgruppe: Unge med og uden handicap

Formålet med Projekt Bevægelseksperimentariet på Egmont Højskolen har været at finde ud af, om og hvordan man kunne skabe et træningsfællesskab mellem den unge med et handicap og dennes personlige hjælper. Altså gøre det muligt for de to at træne og være fysisk aktive sammen, så begge får det optimale ud af det. Projektet inddrager mobilteknologi i træningen.

Egmont Højskolen

[Gå til website](#)

Borgere med KOL varetager egen træning

Målgruppe: Borgere med KOL-diagnose

Borgere med KOL hjælpes til at kunne få et meningsfyldt hverdagsliv, hvor de genvinder deres evne til at klare hverdagen og blive i stand til at fastholde dette. Projektet har til formål at hjælpe KOL-patienter med at kunne varetage egen træning, så 'svingdørseffekt' undgås.

Sønderborg Kommune

[Gå til website](#)

Idrætsforeningen Vikingerne

Målgruppe: Mennesker med lette psykiske lidelser

Det primære formål er socialt: At få folk til at tale sammen gennem motion og give dem fornyet energi i hverdagen. Afhængigt af fremmødet og hvad deltagerne har lyst til, laves der aktiviteter enkeltvis og i hold. Aktiviteterne kan både foregå inde i hallen eller på udendørs områder.

Frederikssund Kommune

[Gå til website](#)

Gå i Gang

Målgruppe: Ældre, medlemmer af patientforeninger og fysisk inaktive

Projektet er et motionsprojekt med det formål at skabe gode muligheder for at give særlige borgergrupper og fysisk inaktive mulighed for at dyrke idræt sammen med ligestillede. Gå i Gang er for borgere, som ønsker at røre sig – samtidig med at der tages hensyn til eventuelle skavanker eller usikkerhed over for fysisk aktivitet. Det handler samtidig om at danne sociale netværk og fællesskaber.

Billund Kommune

[Gå til website](#)

Running with No Legs

Målgruppe: Mennesker med post-traumatisk stress-syndrom (PTSD)

Idrætsindsats til mennesker med PTSD, som ikke har mulighed for at træne i et almindeligt fitnesscenter. Træningen foregår som individuel træning sammen med ligesindede. Trænerne har særligt kendskab til behovene hos folk med PTSD. Indsatsen inddrager bl.a. funktionel træning.

Frederikssund Kommune

[Gå til website](#)

Copenhagen Thunderwheels Kørestolsbasketklub

Målgruppe: Handikappede unge

Copenhagen Thunderwheels handler om basket for kørestolsbrugere. Kørestolsbasket kræver i udgangspunktet ikke den store fysiske funktion. Aktiviteten henvender sig til de fleste mennesker. Uanset om der er tale om amputerede, rygmarvsskadede eller sågar personer med en sportsskade, fx knæskader.

Københavns Kommune

[Gå til website](#)

SVØMMEHALLEN

Svømning er et godt alternativ til udendørsaktiviteter. Ud over at svømme baner tilbyder mange svømmehaller også andre former for træning, genoptræning og velvære. Da træning i vand ikke belaster kroppen i samme udstrækning som ved normal træning, er netop træning i vådt element godt til genoptræning eller til muskel- og ledsmerter.

Svømning for overvægtige

Målgruppe: Overvægtige voksne

Deltagerne er i svømmehallen eksklusivt – uden at andre er der – og de har omklædningsfaciliteterne for sig selv. Det er et kommunalt tilbud i samarbejde med den lokale svømmeklub.

Rudersdal Kommune

[Gå til website](#)

Svømning for kvinder

Målgruppe: Piger og kvinder

HTK udbyder svømning for piger og kvinder. Lørdag aften er svømmehallen derfor kun åben for kvinder og kun bemandet med kvinder.

Høje-Taastrup Kommune

[Gå til website](#)

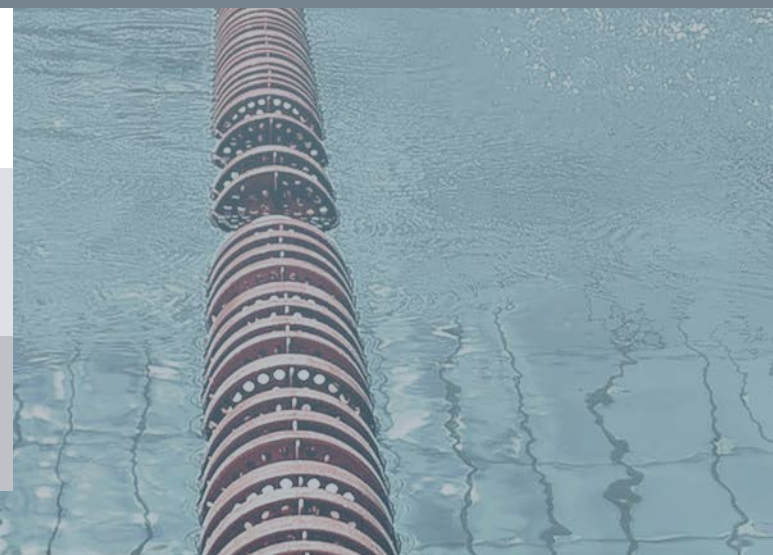
Aqua Bike

Målgruppe: Alle

Aqua Bike er en slags spinning i vand. På cyklerne findes der ingen skrue, der sætter belastningen op. Her skal man arbejde sig til den. Træningen er skånsom for led og muskler og anvendes både som konditionstræning og genoptræning.

Horsens Kommune

[Gå til website](#)



Aqua Jogging

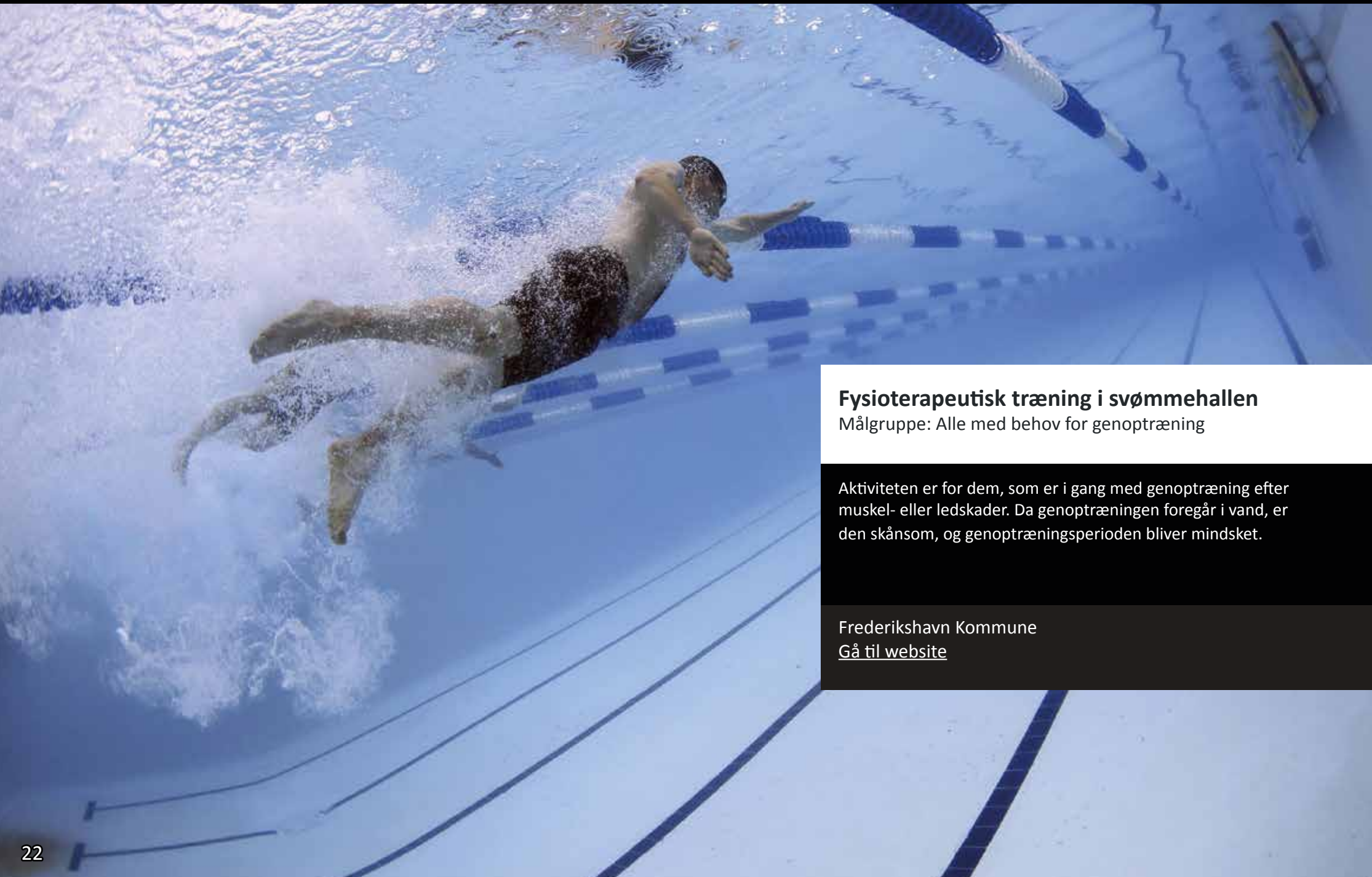
Målgruppe: Alle

Aqua Jogging er forskellige aktiviteter i vand med enkle øvelser og brug af flydebælte. Træningsformen gør det muligt for en bredere målgruppe at deltage og kan nemt tilpasses efter niveau og hensigt: konditionstræning, forebyggende træning og genoptræning.

Horsens Kommune

[Gå til website](#)





Fysioterapeutisk træning i svømmehallen

Målgruppe: Alle med behov for genoptræning

Aktiviteten er for dem, som er i gang med genoptræning efter muskel- eller ledsårer. Da genoptræningen foregår i vand, er den skånsom, og genoptræningsperioden bliver mindsket.

Frederikshavn Kommune

[Gå til website](#)

Saunagus

Målgruppe: Alle

Saunagus giver svømmehallens gæster mulighed for en times velvære, hvor de kan fokusere på at slappe af og være til stede. Aktiviteten udføres af en professionel, som tilrettelægger forløbet samt gør brug af olier med forskellige egenskaber og varierende musik.

Københavns Kommune

[Gå til website](#)

AquaPunkt

Målgruppe: Ældre og gigtpatienter

Træningsformen er en form for vandgymnastik. Aktiviteten er særligt god til ældre og svagelige, da den er skånsom, men samtidig effektiv. Træningen styrker kroppen og lindrer smerter og gener i led, ryg og muskler. Øvelserne er enkle, hurtige og effektive og er tiltænkt arme, skuldre, ryg, mave, hofter og ben.

Silkeborg Kommune

[Gå til website](#)

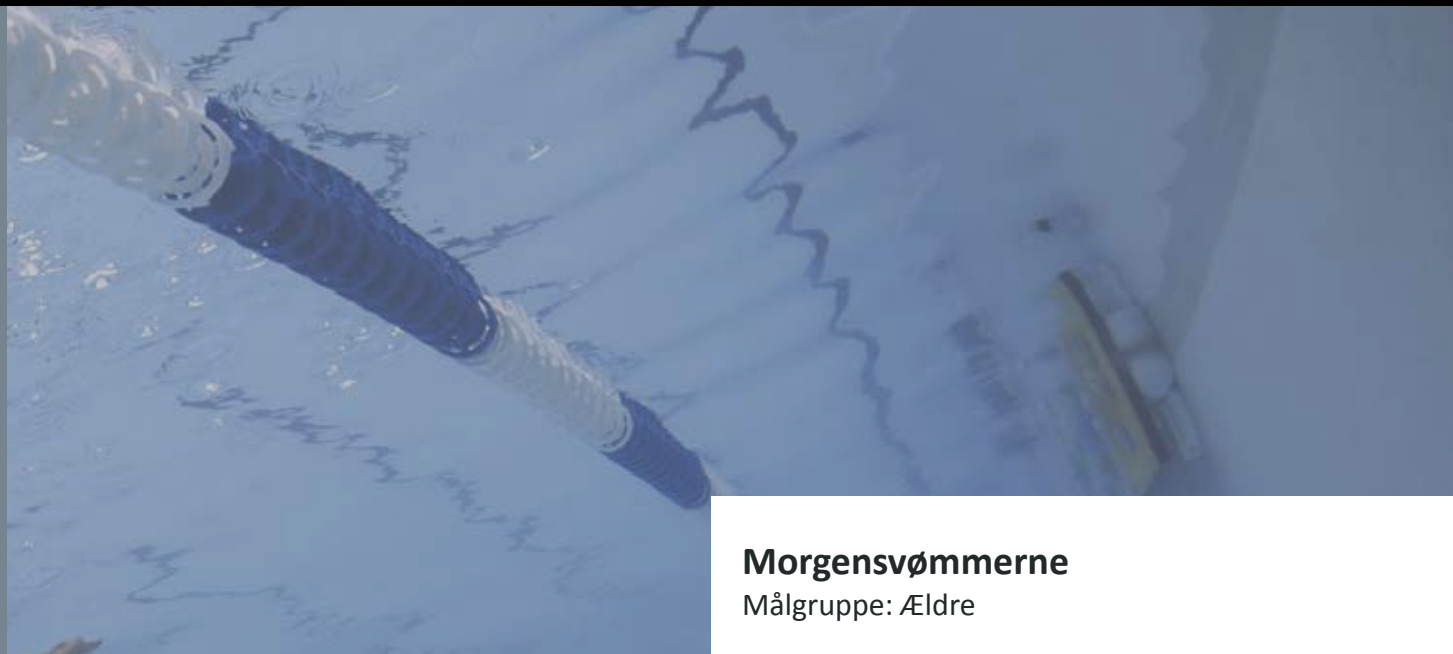
Morgensvømmerne

Målgruppe: Ældre

Aktiviteten foregår hver morgen, hvor deltagerne har mulighed for at bruge svømmehallen og efterfølgende gå op i kantinen og drikke kaffe med de andre deltagere. Formålet er især socialt, så de ældre ikke sidder alene, men kommer ud og møder andre mennesker og får brugt svømmehallen.

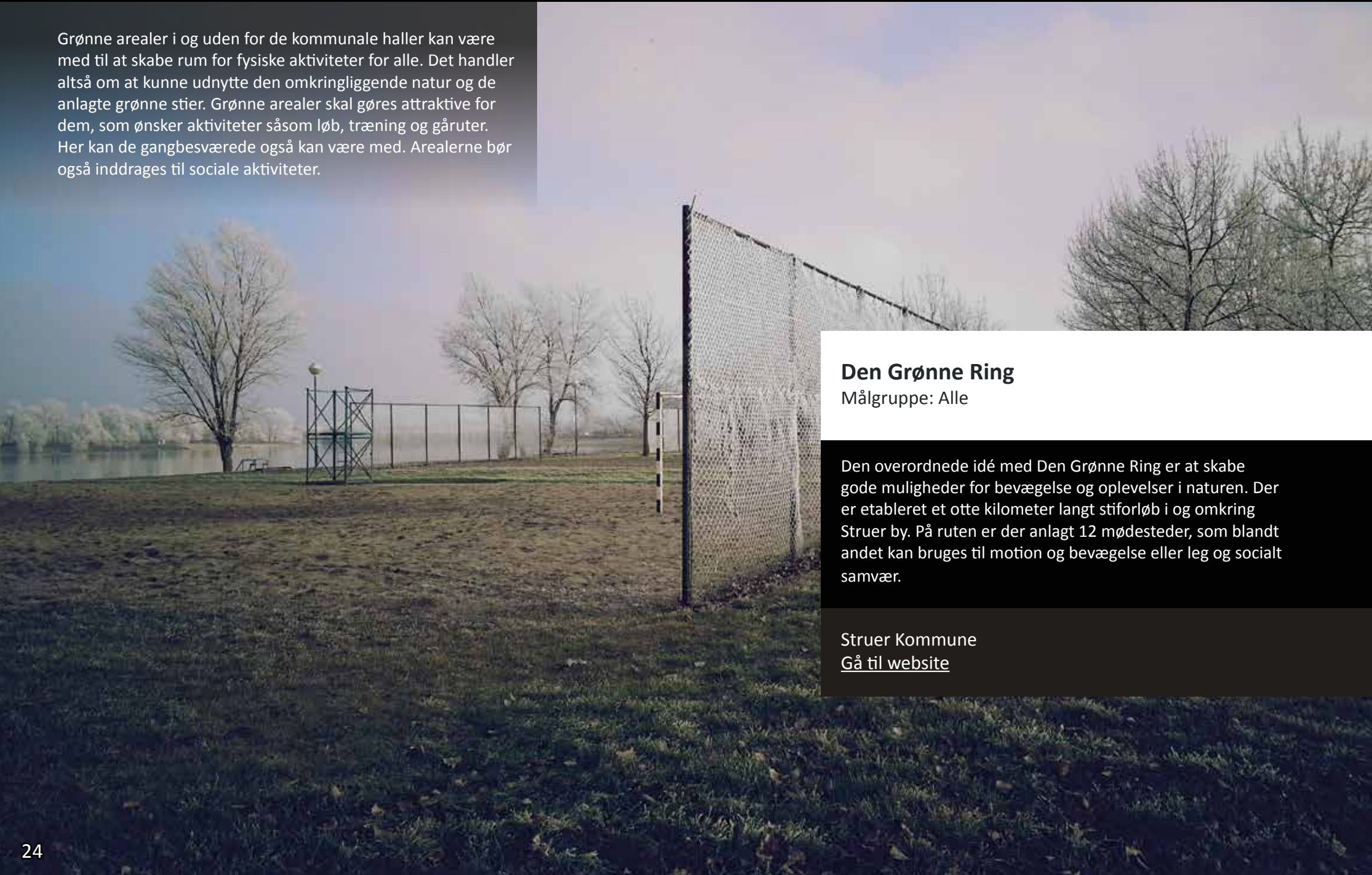
Furesø Kommune

[Gå til website](#)



GRØNNE AREALER

Grønne arealer i og uden for de kommunale haller kan være med til at skabe rum for fysiske aktiviteter for alle. Det handler altså om at kunne udnytte den omkringliggende natur og de anlagte grønne stier. Grønne arealer skal gøres attraktive for dem, som ønsker aktiviteter såsom løb, træning og gåruter. Her kan de gangbesværede også kan være med. Arealerne bør også inddrages til sociale aktiviteter.



Den Grønne Ring

Målgruppe: Alle

Den overordnede idé med Den Grønne Ring er at skabe gode muligheder for bevægelse og oplevelser i naturen. Der er etableret et otte kilometer langt stiforløb i og omkring Struer by. På ruten er der anlagt 12 mødesteder, som blandt andet kan bruges til motion og bevægelse eller leg og socialt samvær.

Struer Kommune

[Gå til website](#)

Aktivitetsrute for borgere med fysisk handicap

Målgruppe: Alle

Der oprettes lettilgængelige ruter med aktivitetsområder for ældre borgere og borgere med sværere fysiske handicap. Hver rute er indrettet med baser med mulighed for hensyntagende fysiske aktiviteter/lege og områder med sanseindtryk.

Gribskov Kommune

[Gå til website](#)

Gå-ud-på-gaden-idræt

Målgruppe: De uafhængige unge i alderen 12-19 år samt voksne og forældre i alderen 19-50 år.

Projektet skaber nye muligheder for aktiviteter i det offentlige rum, så det virker særligt attraktivt for målgruppen. Der skal anlægges et antal multibaner, og anvendelsen af disse skal varieres og styrkes. Derudover bliver fokus også sat på forældrenes muligheder for at lave fysisk aktivitet, mens deres børn er aktive i diverse foreninger. Aktiviteterne skal være appellerende både til piger og drenge.

Aalborg Kommune

[Gå til website](#)

Brobygning

Målgruppe: Borgere med livstilssygdomme, motionsuvante

Projektet er et forsøg på at skabe brobygning mellem patientprogrammer og foreningslivet. Der er blevet etableret otte kløverstier i samarbejde med Naturstyrelsen. Tilbuddet er rettet mod en målgruppe, som ikke bruger almindelige foreningstilbud. Der laves arrangementer med Dansk Vandrelaug m.m. som en del af deres patientforløbstilbud.

Allerød Kommune

[Gå til website](#)

Lokal GeoCaching

Målgruppe: Alle børn, unge, voksne og ældre

Ved at tilkoble sig en allerede eksisterende aktivitet, "skattejagt", udvides denne og bringer flere borgere i aktivitet. I tæt samarbejde med børnehaver, skoler og andre af kommunens institutioner udlægges nye "skatte", så hver institution i det daglige kan foretage deres egen lille skattejagt. Meningen er, at det skal sætte fokus på andre måder at bevæge sig på og samtidig fremme bevægelse og socialt samvær i dagligdagen på tværs af generationer, så også familier kan gå på skattejagt i deres fritid.

Gribskov Kommune

[Gå til website](#)

Ud i det RØGfri

Målgruppe: Alle, der er motiveret for et rygestop

Kursusdeltagerne mødes seks gange i alt på forskellige steder i og omkring Odense og tager på tur. Der er fælles øvelser, smagsoplevelser, fysisk aktivitet samt en natur- og friluftsvejleder, der guider deltagerne igennem forskellige natur- og sanseoplevelser i det odenseanske landskab. Undervejs bliver der talt om rygestop og motivation med en tobaksrådgiver

Odense Kommune

[Gå til website](#)

Den Mobile Grejbank

Målgruppe: Kommunens skoler, institutioner, borgere, foreninger og turister.

Den Mobile Grejbank er en større lukket trailer, der kan transporteres ud til natursteder langs landets kyster. Traileren indeholder materialer til bevægelsesaktiviteter, natur og teknik samt vandaktiviteter. Dette kan bruges til fysisk udfoldelse langs kyststrækninger.

Gribskov Kommune

[Gå til website](#)

DRIFT OG UDVIKLING I HALLERNE

Det er ikke kun befolkningen, som fokuserer på at have en sund livsstil. Hvis idræts- og svømmehallerne skal være et samlingspunkt, hvor folk har lyst til at bruge diverse aktiviteter, er det nødvendigt at optimere og sætte endnu mere skub i det, hallerne tilbyder. På den måde rykker forebyggelse og genoptræning endnu tættere på borgerne ved deres besøg i hallerne. Dette kan fx være et sundt alternativt i kantinerne eller gode faciliteter til de aktiviteter, der udbydes.

Videreudvikling af hal-hjernerne – fra facilitet til facilitator

Målgruppe: Halinspektører

Kompetenceudvikling af halinspektørerne. En fælles tilrettelagt videreuddannelse, der giver dem indsigt i udvikling i danskernes motionsvaner, udvikling og igangsætning af nye aktiviteter samt optimal og bæredygtig drift og organisering af idrætsfaciliteten.

Thisted Kommune

[Gå til website](#)

Faciliteter i bevægelse

Målgruppe: Alle brugere af
Faaborg-Midtfyn Kommunes idrætsfaciliteter

Familier skal i fællesskab have mulighed for at dyrke motion og spise sunde måltider i faciliteten. Der bliver investeret i nødvendigt udstyr, og der udbydes sunde fødevarer. Målet er at understøtte faciliteterne til at kunne tage højde for borgernes idræts- og kostvaner.

Faaborg-Midtfyn Kommune
[Gå til website](#)

Jumpfood

Målgruppe: Brugere af hallerne

Jumpfood er blevet til med ønsket om at gøre plads til en ny, sund og tidssvarende madkultur i de danske idrætshaller. Konceptet er blevet udviklet i tæt samarbejde med idrætshaller i hele landet og er implementeret i ca. 30 haller i forskellige kommuner.

Billund Kommune m.fl.
[Gå til website](#)

Idræt til selvorganiserede grupper

Målgruppe: Alle borgere og institutioner

Projektet går ud på at udfordre anvendelsen af sale og haller ved at åbne op for, at selvorganiserede grupper kan benytte hallerne i ubrugte ydertimer, fx i skoletiden, weekender og ferier. Formålet er at åbne hallerne op for de selvorganiserede grupper samt anvende faciliteterne mere optimalt og derigennem udvide den tidsmæssige kapacitet.

Roskilde Kommune
[Gå til website](#)

Kostpolitik i hallerne

Målgruppe: Brugere af hallerne

Børn, Unge og Fritidsudvalget har vedtaget en sund kostpolitik for kommunens selvejende haller. Med denne kostpolitik vil hallerne medvirke til at understøtte gode kostvaner hos hallens brugere. Udgangspunktet er, at det sunde valg skal være det lette valg. Det betyder fx, at frugt og grønt er synligt og tilgængeligt; at vi ikke bruger friture; at vi bruger produkter, som er nøglehulsmærkede, hvor det er muligt; samt at der kun er et begrænset udbud af usunde madvarer, max 15 forskellige produkter.

Middelfart Kommune
[Gå til website](#)



I dette katalog kan du finde et væld af inspiration til aktiviteter, der kan foregå i og omkring landets svømme- og idrætshaller. Aktiviteterne bygger alle på tanken om at sygdomsforebygge og genoptræne borgerne i kommunen. Haller skal så at sige blive attraktive medspillere i kommunens opgave med "Det nære sundhedsvæsen". Det kan ske, hvis to faktorer er til stede: Nemlig at kommunerne ser hallerne som en aktør i opgaven, og at hallernes tilbud matcher det, kommunerne står over for at skulle løse i forhold til sygdomsforebyggelse og genoptræning.

Læs her, hvordan flere haller arbejder med at løse opgaven.

Fremfærd er et partssamarbejde mellem KL og Forhandlingsfællesskabet. Fremfærd vil medvirke til udviklingen af fremtidens kommuner, hvor borgernes og medarbejdernes ressourcer er drivkraften, og hvor kommunen er en aktiv medspiller i et stærkt og forpligtende lokalsamfund.

Fremfærd sætter udvikling af kerneopgaverne i centrum og fremmer, at medarbejderne kan bruge deres faglighed og dømmekraft til gavn for borgerne og deres muligheder for at være i spidsen for eget liv.

Fremfærd udvikler konkrete forandringsprojekter, og afprøver nye måder at arbejde med de kommunale kerneopgaver. Projekterne har borgeren i fokus sammen med faglighed, trivsel og effektivitet. Partssamarbejdet Fremfærd blev etableret som en del af overenskomst 2013 og videreføres i overenskomst 2015.

Læs mere om Fremfærd på fremfaerd.dk

**Fremfærd
Bruger**