

IDRÆTTEN I REGION HOVEDSTADEN INFORMERER

Idrætsorganisationer og Idrætssamvirker



IDRÆTSKURSER FORÅRET 2011

Deltagelse er gratis!

Læs om kurserne på www.kaisport.dk

Bladet forsætter

I Idrætsråd Region Hovedstaden har vi drøftet, om vi skal fortsætte med dette blad, eller vi kun skulle udgive en elektronisk udgave, således at der blev flere midler til kurser. Vi har valgt at fortsætte

med bladet, da programmet nok vil blive mindre synligt i nogle foreninger, hvis papirudgaven ikke bliver udsendt. For at spare trykmidler og guld til verdens dyreste postvæsen, vil vi fra udgangen af

2011, kun sende et blad ud årligt, men til gengæld bliver det med det samlede kursusprogram for hele vinterhalvåret.

Med venlig hilsen idrættens
Samarbejdsudvalg
Jan Mogensen, ansvarshavende redaktør

Der bliver ikke fælles idrætsakademi i Regionen

I sidste nummer stillede vi spørgsmål ved, om det kunne være en god ide at etablere

fælles idrætslederakademi for idrætslederne i Regionen. Emnet blev grundigt

drøftet på en fælles konference for idrætsrådene i Region Hovedstaden i november. Der var et bredt ønske om, at man i de enkelte idrætsråd fastholdt udbud af et lokalt tilbud på området. Et fælles udbud vil derfor undergrave det lokale engagement, derfor bliver der ikke noget fælles udbud på dette område.

Vores Region er underforsynet med Foreningsfitness

Der er 96 foreningsfitnesscentre i Danmark. Men vores region er underforsynet med foreningsfitness, vi har kun 4 centre fordelt i Dragør, Bagsværd, Vejlbj og Skævinge, samt to der er under opstart i

Herlev. Vi er givet overrepræsenteret med de kommercielle fitnesscentre, men som det fremgår af indlæg på næste side har foreningsfitness en anden medlemssammensætning og er dermed vigtige ele-

menter, når der skal fokuseres på, hvorledes vi kan forbedre folkesundheden i kommunerne.

Indholdet i dette blad

Idrættskurser 2
Kommunerne bør støtte Foreningsfitness. 3
KAI's Hoppe og legeudstyr 4
Idrætsklinikker 4



Idrætskurser foråret 2011

- Mental træning - idrætspsykologi**
3 timer, KAI-kursus. Tirsdag 22. februar kl. 19.00-22.00
Kursussted: Herlev skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
- Front Page for begyndere**
14 timer, KAI-kursus.
Lørdag 26. og søndag 27. februar kl. 9.00-16.00
Kursussted: "AOF", Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup
- Spændingsregulering i praksis, idrætspsykologi**
3 timer, KAI-kursus. Tirsdag 8. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Herlev skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
- Styrketræning**
6 timer, DIF-kursus. Lørdag 12. marts kl. 9.00-15.00
Kursussted: Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev
- Front Page for erfarne**
14 timer, KAI-kursus.
Lørdag 12. marts og søndag 13. marts kl. 9.00-16.00
Kursussted: "AOF", Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup
- Pulstræning**
3 timer. KAI-kursus. Tirsdag 15. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Lyngby Dameroklub Chr. Winthersvej 24, 2800 Lyngby
- Idrætsskader – nej tak**
3 timer. DIF-kursus. Onsdag 16. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Herlev skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev.
- Ernæring**
3 timer. Træning. DIF-kursus. Torsdag 17. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Tårnby Curling Club, Kastrup Curlinghal, Røllikevej 3, 2770 Kastrup
- Førstehjælp**
6 timer, KAI-kursus. Lørdag 19. marts kl. 9.00-15.00
Kursussted: Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev
- Digitalfotografering**
7 timer. KAI-kursus. Lørdag 19. marts kl. 9.00-16.00
Kursussted: AOF, Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup
- Billedbehandling**
7 timer. KAI-kursus. Søndag 20 marts kl. 9.00-16.00
Kursussted: AOF, Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup
- Mental målsætning**
3 timer DIF-kursus. Mandag 21. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød
- Klubbens regnskab**
3 timer. KAI-kursus. Tirsdag 22. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Gladsaxe Sportshal, Vandtårnsvej 57, 2880 Søborg
- FLOW i idræt og fritidsliv, idrætspsykologi**
3 timer, KAI-kursus. Onsdag 23. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Fritidscenter, Christiansvej 2, 2600 Glostrup
- Kvinder, piger og idrætstræning**
3 timer, KAI kursus. Torsdag 24. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Rødovrehallen, Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre
- Idrætsmassage**
12 timer, KAI-kursus.
Fre. 25. kl. 19.00-22.00 og lør. 26. marts kl. 9.00-16.00
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
- Sitecore Foundry**
6 timer, KAI-kursus. Lørdag 26. marts kl. 10.00-16.00
Kursussted: AOF, Telegrafvej 5 A, 2750 Ballerup
- Førstehjælp**
6 timer, KAI-kursus. Lørdag 26. marts kl. 9.00-15.00
Kursussted: Allerød Hallerne, Banevang 7, 3450 Allerød
- Ernæring**
3 timer. Træning. DIF-kursus.
Mandag 28. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Lyngby Dameroklub Chr. Winthersvej 24, 2800 Lyngby
- Idrætspsykologi – ja tak**
3 timer, DIF-kursus. Tirsdag 29. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød
- Stressreduktion med hjertekohæren**
3 timer, KAI-kursus. Torsdag 31. marts kl. 19.00-22.00
Kursussted: Hillerød Stadion, Selsskovvej 76, 3400 Hillerød
- Idrætsmassage**
12 timer, KAI-kursus.
Fredag 8. kl. 19.00-22.00 og søn. 9. april kl. 9.00-16.00
Kursussted: Herlev Skole, Herlev Bygade 92, 2730 Herlev
- Førstehjælp**
6 timer, KAI-kursus. Tid og sted efter aftale med Jan Mogensen, tlf. 20 32 52 01, mail: jan@kaisport.dk

Kommunerne bør støtte Foreningsfitness, de tiltrækker nye befolkningsgrupper og fremmer dermed folkesundheden

Ildrættens Analyseinstitut, har i oktober 2010 udsendt rapporten: Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvaluerede sundhed. Delrapport 5 i projektet 'Sundhed for millioner'.

Rapporten har set nærmere på forskelle og ligheder mellem fitnesskunder i kommercielle centre og medlemmer i foreningsbaserede fitnesscentre. Generelt var der i undersøgelsen især i kommercielt regi en overvægt af kvinder, som må antages at være overrepræsenterede.

Aldersmæssigt udgjorde den samlede respondentgruppe af aktive fitnessudøvere et meget bredt spektrum, men med et stort segment af unge mellem 20 og 29 år. Andelen af aktive fitnessudøvere faldt i takt med stigende alder efter de fyldte 30 år. Mellem de to organisationsformer kommerciel og ikke-kommerciel var der dog store forskelle. Over 40 pct. af kunderne i kommercielle fitnesscentre var mellem 20 og 29 år, mens medlemmerne i foreningsregi generelt var ældre og også spredte sig over flere aldersgrupper med bl.a. flere helt unge under 20 og flere ældre over 60 år.

Foreningsfitness har bredere aldersprofil: For foreningsidrætten kan den større aldersspredning blandt medlemmerne virke som dokumentation for, at foreningsbaserede fitnesscentre nyder en bred folkelig opbakning og tilsyneladende appellerer til befolkningsgrupper, der ikke finder vej til de kommercielle fitnesscentre.

Fitnesscentre tiltrækker næsten alle befolkningsgrupper:

Fitnesscentre tiltrækker som fællesnævner for en lang række motionsprægede træningsformer stort set alle befolkningsgrupper – dog med undtagelse af borgere på overførselsindkomst. Næppe mange andre idrætsfaciliteter har samme evne til at appellere til så mange befolkningsgrupper med mulighed for, at unge som gamle kan træne i samme rum uden at være på samme fysiologiske, tekniske eller motoriske niveau.

De fleste i undersøgelsen træner regelmæssigt:

Fitnessudøverne i undersøgelsen træner generelt regelmæssigt og har været aktive i fitnesscentre i mange år. Knap to tredjedele træner regelmæssigt og godt en tredjedel træner mere uregelmæssigt. Kendetegnende for de mindre aktive er, at langt størstedelen generelt har lyst til at træne, men oplever, at de ikke har tid til at træne. Respondentgruppen udgør således fitness-sektorens kernemedlemmer og -kunder. Fitnesskunder, der ikke træner regelmæssigt, er en minoritetsgruppe i undersøgelsen. For minoritetsgruppen, der ikke træner regelmæssigt, er årsagen mangel på tid og motivation. Mange af disse respondenter angiver, at de gerne ville træne oftere eller mere, hvis de havde tid.

En tredjedel af fitnessudøverne går kun til fitness:

Over 30 pct. af fitnessudøverne dyrker ikke andre idrætslige aktiviteter end fitnessstræning. Fitness er således en idrætsaktivitet, som 'man går til' på lige fod med andre idrætsaktiviteter. Især mange kvinder benytter fitnesscentret som eneste træningsform. I det omfang, respondenterne dyrker anden idræt end fitness, er der primært tale om selvorganiserede motionsaktiviteter uden for foreningsregi.

Fitnessstræningen ser ud til at have god sundhedseffekt:

Sundhedsmæssigt er det samlede indtryk, at fitness synes at være ganske effektiv. Især for udøvere, der træner regelmæssigt og varieret med en kombination af individuel træning og holdtræning.

Fitnessudøverne oplever som følge af træningen en betydelig fremgang i deres generelle selvvaluerede helbredstilstand, og fremskridtene mellem de to køn er næsten identiske. Jo mere regelmæssigt respondenterne træner, desto større fremgang fra forhenværende til nuværende selvvalueret helbred oplever de fitnessaktive. Den selvvaluerede helbredstilstand afhænger derfor direkte af træningsindsatsen.

Midaldrende oplever størst fremgang i helbredstilstand:

Mænd vurderer generelt deres helbredstilstand højere end kvinder, som tilsyneladende er mere ydmyge og tilbageholdende i vurderingen af deres eget helbred. Kunder vurderer samtidig også deres helbred lidt bedre end medlemmer. Kunder mellem 50 og 59 år oplever den største relative fremgang i den selvvaluerede helbredstilstand.

Træningen opleves at have god virkning over for smerter:

Samtidig står det klart, at de fitnessaktive også oplever, at fitnessstræningen har en positiv helbredsvirkende effekt, som behandlingsmiddel over for smerter og ubehag i bevægeapparatet. Fitnessstræningen synes med andre ord at have klare sundhedsfremmende og helbredende kvaliteter. På trods af dette er der ikke endnu etableret formelle kontakter mellem fitness-sektoren og sundhedssektoren.

Sundhedsmotiver er vigtigere end kropsæstetik med undtagelse af de unge:

I målingerne af de aktive fitnessmedlemmers træningsmotive og -begrundelser fremhæves sundhedsmotivet, som den primære årsag til fitnessstræning. Sundhedsmotive og -begrundelser er således samlet set vigtigere end kropsæstetiske perspektiver blandt både aktive fitnessmedlemmer og -kunder. De kropsæstetiske motive er dog dominerende hos de yngre fitnessudøvere under 30 år.

Sundhedsmotive spiller en stigende rolle i takt med fitnessmedlemmernes alder, samtidig med at de æstetiske træningsmotive falder drastisk med alderen. Dette gælder uanset organisationsform og køn.

Det samlede indtryk af resultaterne og analyserne i denne rapport er, at foreningsbaserede fitnesscentre i stor udstrækning formår at appellere til lokalsamfundets befolkning. Foreningsværdier og evnen til at tilpasse sig efter en skiftende efterspørgsel er ikke uforenelige størrelser, men en reel mulighed.

KAI's HOPPE- OG LEGEUDSTYR

Udlejes til foreninger, institutioner,
skoler mv. i Region Hovedstaden

Hoppeborg 4x4 meter, 5 stk.

Med blæser,
25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån:
325 kr. pr. dag pr. stk.



Hoppepude 5x5 meter

Med blæser, 25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån:
325 kr. pr. dag.

Hoppepude 6x6 m

Med blæser, 25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån 400 kr. pr. dag.



Hoppeborg 5x5 m 3 stk.

Kan bruges ude og inde
Med blæser, 25 m ledning og
transportvogn. Pris udlån:
535 kr. pr. dag pr. stk.
Vægt ca. 100 kg.

Floorballbane 10x20 meter, 2 stk.

Kan gøres mindre.
Består af elementer på 2,5 m.
Der medfølger 2 mål og
transportvogn.
Pris udlån: 400 kr. pr. dag pr. stk.



Fodbolbane ca. 8,5x17 meter

Med blæser, 25 m ledning
og transportvogn.
Pris udlån: 400 kr. pr. dag.



Boksehandsker

2 sæt
Pris udlån: 250,- kr. pr. dag

Afhentningsgebyr kr. 75 på ovennævnte dele.

Popcornmaskine

Popcornmaskine (ikke KAI's)
Rustfri gryde, aluminium kabinet.
Kapacitet ca. 125 liter popcorn i
timen.

Mål: 46x41x79cm, 220v/1220w
Pris kr. 370 den første dag, efterføl-
gende dage kr. 180.

Majscorn, salt, kokosfedt og kræm-
merhuse kan medleveres.



Idrætssklinikker i Region Hovedstaden

Klinikkerne er åbne for alle borgere i regionen, som
har fået en idrætsskade. Læs mere på:
www.kaisport.dk under idrætssklinikkerne

Amagerkommunernes Idrætssklinik,

Amager Hospital, Italiensvej 1, 2300 København S.

Vilkår for undersøgelse og behandling på denne klinik er:
Forudgående henvisning fra en læge. Patienter indkaldes
skriftligt til undersøgelse og behandling en tirsdag mellem
kl. 15.00 og kl. 18.00 på det tidligere Sct. Elisabeth
Hospital, nu Amager Hospital, Hans Bogbinders Allé, ind-
gang 17. Der er telefonbetjening tirsdage mellem kl. 16.00
og 17.00 på tlf.: 32 34 35 78.

Frederiksberg Hospital

Få timer om ugen, tlf. 38 16 34 79.

Institut for Idrætsmedicin København,

Bispebjerg Hospital, Bygning 8, 1. gulv, Bispebjerg Bakke
23, 2400 København NV.

Vilkår for undersøgelse og behandling på denne klinik er:
Forudgående henvisning fra en læge. Patienter indkaldes
skriftligt til undersøgelse og behandling. Tlf. 35 31 60 89.

Idrætssklinikken Nord, Gentofte Hospital

Ortopædkirurgisk Ambulatorium opgang 1A,
Niels Andersens Vej 65, 2900 Hellerup.

Konsultation kun efter aftale. Tidsbestilling: Tirsdage
15.30 -17.30 på tlf. 39 68 15 41

Idrætssklinik Nord-Vest Herlev Hospital.

53 P.1., Ringvejen, 2730 Herlev.

Bemærk kun adgang efter forudgående tidsbestilling.

Tidsbestilling tlf. 60 64 54 52, mail: linikherlev@hotmail.com

BEMÆRK: Der er ingen specifikke dage med telefonid,
men telefonsvarer aflyttes samt mails besvares.

www.kaisport.dk/inv.htm

Vestkommunernes Idrætssklinik, Glostrup Hospital

Fysiurgisk Afdeling, Nordre Ringvej 57, 2600 Glostrup.

På grund af renovering af bygningen er Idrætssklinikken
flyttet til bygning 8. Samme indgang som blodbanken.
Konsultation kun efter aftale: Tirsdag og torsdag:
kl.16.00-18.00, på tlf. 43 43 08 72 fra kl. 16.30-18.00

Idrætssklinikken, Frederikssund Sygehus,

Frederikssundsvej 30, 3600 Frederikssund.

Åbningstid: Mandag-fredag: kl. 8-16, Tlf. 48 29 55 80,
Fax: 48 29 55 82.

Henvisning til Idrætssklinikken. Klinikken modtager patien-
ter efter henvisning fra almen praktiserende læge, prakti-
serende speciallæge eller andre hospitalsafdelinger.

Bornholms Hospital

Tlf.: 56 95 11 65, Overlæge John Kofod
Tirsdag (hver anden uge) 16.30-18.00.

Nyt højtalersystem til udlån, se www.kaisport.dk

Udstyret kan bestilles på www.kaisport.dk eller pr. tlf. til:
KAI ved Jan Mogensen, telefon dag 20 32 52 01.