

---

**From:** Bettina Dalgård G <bettina.dalgaard@dgi.dk>  
**Sent:** 10. februar 2017 21:03  
**To:** Lone Frandsen  
**Subject:** Revideret ansøgning til udviklingspuljen, Street Workout Cph  
**Attachments:** Ansøgning Udviklingspuljen 2017 Street Workout Cph final.docx; Specificeret budget Street Workout Cph, final.xlsx

Kære Lone

Så har jeg kigget på ansøgningen til udviklingspuljen samt opsætningen af budgettet igen og fremsender hermed revideret version.

Jeg ser frem til at høre fra dig.

Venlig hilsen

**Bettina Güler**

Leder af idrætsafdelingen



**DGI Storkøbenhavn** | Vester Voldgade 100 | 1552 København V

Mobil 28 30 50 51

[bdg@dgi.dk](mailto:bdg@dgi.dk) | [www.dgi.dk/storkoebenhavn](http://www.dgi.dk/storkoebenhavn)



## Udviklingspuljen for børn og unge under 25 år

### Ansøgningsskema 2017

Puljemidler kan søges af frivillige folkeoplysende foreninger for børn og unge, eller foreninger der i løbet af projektperioden ønsker at blive det.

<b>Ansøger (forening):</b> DGI Storkøbenhavn og Idrætsforum København med henblik på opstart af fire nye, lokale folkeoplysende foreninger i Københavns Kommune.
<b>Er foreningen godkendt som frivillig folkeoplysende forening?:</b> DGI Storkøbenhavn og Idrætsforum København er frivillige folkeoplysende foreninger, men ikke godkendt i København, fordi vi har henholdsvis foreninger og idrætsforbund som medlemmer.  De fire foreninger, som vi ønsker at danne, vil blive frivillige folkeoplysende foreninger i Københavns kommune. Derudover vil der være uddannelses tilbud til eksisterende foreninger i de nævnte områder.
<b>Foreningsnr. i Københavns Kommune:</b> 21756 <b>CVR. Nr.:</b> 7156 8113
<b>Kontaktperson:</b> Bettina Gülerüz  <b>Foreningens adresse:</b> Vester Voldgade 100 1. sal 1552 København V  <b>Telefon:</b> 28 30 50 51  <b>Email:</b> <a href="mailto:bdg@dgi.dk">bdg@dgi.dk</a>
<b>DGI Storkøbenhavns formand:</b> Peder Nedergaard <b>Adresse:</b> Vester Voldgade 100 1. sal <b>Telefon:</b> 42 55 75 50 <b>Email:</b> <a href="mailto:pn@pedernedergaard.dk">pn@pedernedergaard.dk</a>  <b>Idrætsforum Københavns formand:</b> Henrik Ravnild <b>Adresse:</b> Sporsløjfen 10, 2. th., 2100 Kbh. Ø <b>Telefon:</b> 3927 7144 <b>Email:</b> <a href="mailto:ravn@dbu.dk">ravn@dbu.dk</a>
<b>Projektets titel:</b> Street Workout CPH  <b>Projektperiode:</b>

**Fra:** 1. maj 2017

**Til:** 1. maj 2019

**Hvilken type er projektet (sæt kryds):**

Etablering af ny folkeoplysende forening ☒ Aktivitetsudvikling ☒

Rekruttering ☒ Partnerskab ☒

Administrativ lettelse ☐

**Hvor mange midler søges af Udviklingspuljen for børn og unge?:**

Kr. 603.000,-

**Beskriv projektets mål:**

Dette projekt er et led i udmøntning af den partnerskabsaftale, som er indgået med Kultur- og Fritidsforvaltningen, hvor der bl.a. er indledt et tæt samarbejde med de fire konkrete lokalområder via de lokale områdechefer for kultur og idræt.

**Projektets primære mål** er at etablere fire nye folkeoplysende foreninger i hhv. Sundby, Valby, Nordvest samt i Nordhavn.

Foreningsdannelserne skal sikre et træningstilbud af høj kvalitet på nye udendørs fitnessanlæg og dermed give lokalområdets unge borgere mulighed for at dyrke motion i et inkluderende fællesskab, som kan rumme forskellige målgrupper.

Sekundært tilbydes fitnessuddannelse til trænere i eksisterende idrætssklubber, der er hjemmehørende i nærheden af fitnessanlæggene, således at der opbygges en kompetence i lokalområderne til at imødekomme den store efterspørgsel, der er på udendørs fitnessaktiviteter og træning blandt klubbernes medlemmer.

I de pågældende områder er der en specifik udendørs fitness-facilitet til stede, som lige nu kun benyttes af selvorganiserede idrætsudøvere. Projektets mål er at øge benyttelsesgraden af fitness-faciliteterne med udgangspunkt i organiserede aktivitetstilbud, der supplerer den selvorganiserede anvendelse af faciliteten. Her vil foreningskonstruktionen medvirke til at sikre en langtidsholdbar, bæredygtig organisatorisk ramme, der kan støtte op om brugen af faciliteterne og de nærliggende områder, der grænser op til redskaberne (græsbaner, stier, åbne rum/pladser, parkeringspladser samt andre nærliggende faciliteter).

Tidligt i projektoptimeringen vil udvalgte lokale, folkeoplysende idrætsforeninger blive kontaktet med henblik på afsøgning af deres interesse i at benytte sig af og støtte op om de nye fitness-faciliteter. På konditaget Lüders har DGI Storkøbenhavn og Idrætsforum København i samarbejde med By & Havn gennemført en pilot, hvor der i et halvt år er blevet afholdt gratis-træninger og sideløbende er blevet uddannet foreningsinstruktører i eksisterende, nærliggende idrætsklubber, som bruger faciliteten. På de åbne gratis-træninger har der hver gang deltaget mellem 20 og 80 deltagere. Foreningerne Københavns Skiklub, Tri Klub Danmark, Dui Leg & Virke og AK 73 har pt. fast organiseret træningstid på crossfitt-anlægget, som de selv står for at organisere målrettet deres medlemmer.

Projektets formål er at tiltrække målgrupper, som i dag ikke selv opsøger træningsfaciliteterne, fordi de ikke ønsker at træne alene eller er usikre på hvordan redskaberne benyttes korrekt rent træningsfagligt. På baggrund af den naturlige synlighed, som fremkommer ved udendørs-aktiviteter, vil det også være en central rekrutterings- og synliggørelsesstrategi at tiltrække forbipasserende til at deltage aktiviteterne. Dette understøttes af de ugentlige træninger, som er åbne og gratis for alle at deltage i. Disse åbne træninger er således også tænkt som en oplagt mulighed for eksisterende medlemmer til at tage venner og bekendte med til at prøve træningen af uden at skulle forpligte sig.

Projekttiltaget søger også at adressere problematikken omkring frafald af unge idrætsudøvere indenfor den traditionelle organiserede foreningsidræt. Via projektet vil vi kunne tilbyde de unge teenagere en form for fitnesstræning, som både er fleksibelt organiseret men samtidig rummer et fællesskab, som understøtter fastholdelse og motivation for regelmæssig træning. Herudover trænes der på en facilitet, som er tilgængelig på alle tidspunkter, og som dermed kan benyttes udover den skemalagte organiserede træning på det sted, som udøverne er blevet fortrolige med at benytte, hvilket læner sig op ad et folkeoplysende element.

Indsatsen har fire bærende temaer:

- Kobling mellem de foreningsorganiserede medlemmer og de selvorganiserede udøvere
- Instruktøruddannelse ift. outdoor fitness
- Foreningsdannelse i en folkeoplysende kontekst
- Evaluering og dataopsamling på brugen af træningsfaciliteterne og foreningsdannelse i det åbne rum.

#### **Hvem er projektets målgruppe (køn, alder m.m.):**

Projektet retter sig primært mod teenagere og unge borgere fra 15 – 25 år bosat i den umiddelbare nærhed af de fire konkrete fitnessfaciliteter. Her tænkes specifikt på lokalområdets indbyggere over 15 år i hhv. Sundby, Valby, Nordvest samt i den nye bydel i Nordhavn og det tilstødende Østerbro.

Projektet arbejder med følgende to målgrupper:

**Primær målgruppe og målsætning:** Unge i alderen 15 til 25 år.

Vi ønsker at tilbyde teenagere og unge en ny og populær fitnessaktivitet samt en fleksibel ramme, der samtidig tilbyder organiseret træning og en stabil struktur.

Det vil være en central indsats for projektet at rekruttere, involvere og aktivere unge fra de nærliggende socialt udsatte boligområder, som måske aldrig har fundet vej til den organiserede idræt, herunder boligområderne Bellahøj, Urbanplanen og Kirsebærhaven/Folehaven.

Det er målsætningen at give teenagere og unge et idrætstilbud, som er oppe i tiden, og som matcher mange unges ønsker til sundhedsfremmende fysisk træning. Samtidig ønskes det at give de unge indflydelse på aktiviteten og på foreningens ledelse via aktiv medbestemmelse og engagement. Det er med andre ord også målsætningen at give de unge indsigt og redskaber til at lede og drive en forening, og at medlemssammensætningen skal afspejle mangfoldigheden i lokalområderne. Vi ønsker bl.a. at rekruttere deltagere/medlemmer/bestyrelsesmedlemmer fra Urbanplanen, Folehaven og Bellahøj, så foreningerne afspejler lokalområdets befolknings-sammensætning.

**Sekundær målgruppe og målsætning:** Trænere i eksisterende foreninger.

Det er målsætningen at give eksisterende klubber og foreninger et tilbud om at udvide deres tilbud, så de kan lave noget for deres eksisterende medlemmer og for børnemedlemmernes forældre, mens deres børn træner. Faciliteten vil bl.a. være oplagt til organiseret træning udenfor den normale sæson eller til målrettet styrketræning som skadesforebyggende træning eller vedligeholdelse af den fysiske form i sæsonen.

#### **Hvilken aktivitet vil I lave for at opnå målet?:**

##### **1. Instruktøruddannelse ift. outdoor fitness**

Der skal rekrutteres lokale unge, som ønsker at få en træneruddannelse. Uddannelses tilbuddet markedsføres i samarbejde med relevante, lokale aktører, herunder i kultur- og fritidsområderne, uddannelsesinstitutioner, via boligsociale medarbejdere og via de sociale medier. Der vil blive rekrutteret både blandt foreningsorganiserede og selvorganiserede.

Uddannelserne vil give de unge et solidt kendskab til brugen af outdoor fitness som primær træningsform og som supplerende træning til anden specialiseret idræt. Derudover får de unge kompetence til at udvikle holdtræningsprogrammer for udøvere på flere forskellige fysiske niveauer, dog med fokus på unge under 25 år, – herunder fokus på behov hos motionister og nybegyndere.

Uddannelsen er skræddersyet til de udendørs fitnessfaciliteter. Det er centralt, at undervisningens praktiske elementer finder sted på de fire faciliteter, således at instruktørelverne bliver fortrolige med de konkrete redskaber og muligheder samt med det åbne rum, hvor holdundervisningen skal finde sted.

I forbindelse med foreningsdannelserne og det forventede stigende medlemsoptag, skal der løbende identificeres og uddannes nye instruktører, der kan gennemføre en træning af god kvalitet. De vil blive rekrutteret blandt de nye foreningers medlemmer og blandt deltagere i de ugentlige åbne og gratis træninger.

##### **2. Kommunikation og markedsføring**

Et centralt element for at sikre projektets succes er synlighed både fysisk i uderummet, via trykte materialer og i høj grad via målrettet online markedsføring.

Den fysiske tilstedeværelse udendørs giver direkte eksponering overfor forbipasserende og kan medvirke til at sikre en lokal bevågenhed overfor aktiviteterne i foreningerne. I den forbindelse er det vigtigt, at foreningen har tøj, som instruktørerne kan låne, der klart viser, at det er et organiseret tilbud via tryk med foreningens navn: "Street Workout Cph." Til træningerne vil der også blive opsat beachflag, som øger foreningernes synlighed.

Der vil blive gennemført lokal markedsføring i samarbejde med de lokale kultur- og fritidsinstitutioner, boligsociale medarbejdere og uddannelsesinstitutioner. Herunder ønsker vi at mobilisere lokale ambassadører, som har forbindelse til de konkrete målgrupper. Det kan f.eks. være foreningsfolk, studerende eller unge i de udsatte boligområder. I den forbindelse produceres trykt materiale til handout.

Markedsføring på de sociale medier vil spille en afgørende rolle både i forhold til indledende rekruttering og til opbygning af nye fællesskaber (communities), som på den ene side skal opbygge loyalitet blandt deltagere, og på den anden side skal understøtte en fortsat åbenhed omkring træningstilbuddene og de nye foreninger.

Markedsføringen vil i høj grad foregå via Facebook, hvor målrettede boost af opslag øger mulighederne for at kommunikere direkte til målgruppen specifikt afgrænset i forhold til geografi, alder, interesser etc. I den forbindelse produceres også små videofilm, som vil fortælle og vise hvad der foregår i foreningerne og hvordan man kan blive en del af det.

### **3. Opstartsevents**

Der afholdes events på alle fire lokationer med bred markedsføring til alle teenagere og unge i lokalområderne. Ved opstartsevents vil der være workshops på forskellige niveauer og mulighed for at møde trænerne.

Disse events er en del af markedsføringen. Formålet er at kickstarte de gratis, åbne træninger, som skal foregå på ugentlig basis.

### **4. Kobling mellem det organiserede og selvorganiserede**

Udgangspunktet for foreningsdannelserne er træningsaktiviteten og træningsfællesskabet. Træning ligger tidsmæssigt forud for foreningsdannelsen. Det er afgørende for projektets succes at der afholdes én gratis, åben træningssession om ugen.

Efter dannelsen af foreninger med kontingent og faste træningsforløb ønskes gratis træningssessioner for alle med henblik på at fastholde åbenheden og et levende, inkluderende miljø på fitnessanlæggene, hvor alle har ejerskab og er i dialog med hinanden om områdets anvendelse. Vi ønsker også, at de åbne træninger bidrager til at højne kvaliteten af den træning, som foregår med redskaberne. Endelig er gratistræningerne afgørende for den fortsatte rekruttering af nye medlemmer til foreningerne, der i modsætning til dem, der udelukkende deltager én gang om ugen, vil imødesee mere personligt tilrettelagte progressive træningsforløb.

### **5. Foreningsdannelse**

Fitnessfaciliteterne er som udgangspunkt tænkt som en aktivitet, der primært appellerer til de selvorganiserede grupper i byen; men både Idrætsforum København, DGI Storkøbenhavn, områdeledere fra Kultur- og Fritidsforvaltningen i de respektive bydele samt også KOM PAN, der har udviklet to af de konkrete fitnessanlæg, vurderer, at brugen af redskaberne kan intensiveres og styrkes ved foreningsdannelser.

Foreningerne stiftes med udgangspunkt i deltagerne på de gratis træninger. Der vil blive givet sparring og rådgivning i forhold til vedtægter, stiftende generalforsamling, organisering, kommunikation m.v. Der støttes således op om de nye bestyrelser i forhold til at håndtere både de formelle krav og den praktiske organisering af foreningerne.

### **6. Evaluering og dataopsamling**

Ved at udvikle nye, foreningsorganiserede aktiviteter skabes der en række erfaringer, som omhandler mulighederne for at bruge eksisterende tilgængelige træningsfaciliteter og byrum til foreningsaktiviteter.

Som led i projektet vil der derfor blive foretaget en procesevaluering med deltagere, instruktører og deltagende foreninger med henblik på at måle på både forventninger og på konkrete oplevelser.

Der udarbejdes et spørgeskema til brug for dataopsamling og løbende afrapportering. Der etableres samtidig en logbog i forhold til antal deltagere (show ups).

Evalueringen vil samtidig indeholde en erfaringsopsamling med gode råd ift. hvilke overvejelser,

man bør gøre sig ift. til:

- Foreningsdannelse og kobling mellem organiserede og selvorganiserede træningsforløb ift. bæredygtig forankring af aktiviteterne i nye folkeoplysende foreninger.
- Forudsætningerne for succesfulde træningsforløb for deltagerne (træningseffekt, selvoplevet trivsel/helbred og fællesskabsopbygning).
- Sammenhæng mellem tilfredshed og træningsmængde for forskellige målgrupper.

#### **Projektets resultater:**

- Dannelse af fire nye folkeoplysende foreninger, hvorfra der udbydes outdoor fitness til primært unge ml. 15. og 25 år
- 750 medlemmer i de nye foreninger
- Én ugentlig åben, gratis træning fire steder i byen
- Udviklingsforløb med strategi og handleplaner
- 90 uddannede instruktører
- Erfaringsopsamling med henblik på udbredelse af modeller, hvor organiseret og selvorganiseret træning sameksisterer og beriger hinanden

#### **Hvor skal aktiviteten foregå (bydel, idrætshal, foreningens lokaler eller andet):**

1. Sundby ved Sundby Idrætspark
2. Valby ved Valby Hallen
3. Nordvest ved Grøndal MultiCenter
4. Nordhavnen på Konditaget Lüders

#### **Hvilke dage skal aktiviteten foregå**

Gratistræningerne organiseres typisk i weekender på et fast tidspunkt hver uge, mens forenings-træningerne typisk organiseres på hverdage.

#### **Tidsplan for projektet:**

##### 2017

Maj: Rekruttering og uddannelse af instruktører  
Maj: Opstartsevents og opstart løbende markedsføring  
Juni: Opstart åbne træninger  
Juni: Opstart dataindsamling  
September: Påbegyndelse af foreningsdannelse på de fire lokationer  
September: Udbud af træning til foreningsmedlemmer samt åbne træninger  
Oktober: Forløb om organisering og kommunikation i foreningerne  
December: Midtvejsevaluering

##### 2018

Januar: Uddannelse af flere instruktører  
Februar: Efteruddannelse instruktører uddannet i 2017  
Marts: Ordinære generalforsamlinger i foreningerne  
Marts: Udvidelse af træningstilbuddet i de enkelte foreninger

Maj: Events i samarbejde med andre lokale aktører  
September: Forenings- og lederudvikling  
Oktober: Markedsføringsindsats overgår til foreningerne  
November: Udarbejdelse af hæfte med erfaringsopsamling og gode råd

#### 2019

Januar: Træneruddannelse  
Februar: Efteruddannelse instruktører uddannet i 2018  
Februar: Evaluering  
Marts: Generalforsamlinger i foreningerne.

#### **Samarbejdspartnere:**

- Fire følgende områder er skrevet ind i partnerskabsaftalen:
- 1. Kultur Syd (Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro)
- 2. Amager Kultur (Sundbyerne og Amagerbro)
- 3. Kultur og Fritid Nord (Vanløse, Brønshøj-Husum og Bispebjerg)
- 4. Kultur Østerbro (inkl. 2150 Nordhavn)
- Boligsociale medarbejdere i Urbanplanen, Folehaven og Bellahøj.
- Uddannelsesinstitutioner i lokalområderne (ungdomsuddannelser og videregående uddannelser)
- Eksisterende lokale foreninger

#### **Hvordan og hvor vil I finde deltagere til projektet?:**

Der vil blive gennemført lokal markedsføring samt markedsføring på de sociale medier som beskrevet i afsnit 2 om centrale aktiviteter i projektet.

#### **Hvor mange nye medlemmer under 25 år / nye frivillige instruktører forventer foreningen at få i projektperioden:**

- 50 nye instruktører i de fire nye foreninger
- 500 nye medlemmer i de fire foreninger, som er under 25. Dertil 250, som er over 25 år.
- 40 uddannede instruktører i eksisterende foreninger.
- 4.000 show ups til opstartsevents og gratistræninger

#### **Hvordan vil I videreføre aktiviteten i foreningen efter projektets afslutning?:**

Aktiviteter vil fortsat være forankret i de fire outdoor fitness-foreninger, som vil blive solidt funderet i løbet af projektperioden både i forhold til aktivitetsudbud og medlemsvolumen samt organisering og ledelse. Der vil være lavet strategier for foreningernes arbejde og udviklingsindsatser, og herudover vil idræts- og foreningskonsulenter fortsat have dialog med foreningerne.

I projektperioden skabes relationer mellem lokale aktører, hvilket også vil være et bærende element i perioden efter projektets afslutning og forventeligt bidrage til kontinuerlig udvikling i områderne og foreningerne.



# Specificeret budget for Street Workout Cph 2017-2019

	Projektår 1	Projektår 2	
<b>Løn og administration</b>			
Løn til medarbejdere	120.000	100.000	Løn til kons
<b>Rekrutteringsaktiviteter</b>			
Synliggørelsesaktiviteter m. lokale ambassadører	40.000		Omkostning
<b>Udstyr og materialer</b>			
Instruktørtøj til foreningerne v. gratistræninger	40.000		40 trænere
Rekvistitter til træning	100.000		Medicinbol
<b>Events</b>			
Opstartsevents	80.000		1 event pr.
<b>Uddannelse af trænere</b>			
Instruktørkurser	138.000	74.000	12 forløb á
<b>PR og kommunikation</b>			
Facebookannoncering	15.000	15.000	Boost af op
Beachflag	12.000		3 stk. pr. or
Trykte materialer	12.000	6.000	Flyers, post
Filmoptagelser til sociale medier	31.000	16.000	Fotograf, re
<b>Foreningsudvikling</b>			
Udviklingsforløb for bestyrelsen	40.000	40.000	4 forløb om
<b>Evaluering og dataopsamling</b>	30.000	40.000	
<b>Opgørelse af frivilligtimer</b>	80.000	80.000	1280 timer
<b>Revision</b>			
Revision		20.000	
<b>Samlet budget</b>	<b>738.000</b>	<b>391000</b>	<b>I alt</b>
<b>Ansøgning til udviklingspuljen</b>	<b>603.000 kr.</b>		
<b>Medfinansiering</b>	<b>526.000 kr.</b>		

## \* Note: Kommentar til løn

Konsulent, 3 timer ugentligt

Sekretær, 1 timer ugentligt

Studertermedhjælp, 7 timer ugentligt (herudover dækker KOMPAN 3 timers studentermedhjælp om ugen til evaluering og d

## \*\* Note: Kommentar til udstyr samt events

Vi er opmærksomme på, at der ikke ydes tilskud til forplejning, transport, lokaleleje og materialer til personligt eje.

Yderligere specifikation sker i samarbejde mellem projektets parter ud fra lokal vinkling og behov

ulent, sekretær og studentermedhjælp.

gsgodtgørelse á 2.000 kr. til 20 personer

á 1.000 kr.

de, kettlebells, speedladders, TRX etc. (25.000 kr. pr. område)

område á 20.000 kr., udgifter til workshopundervisere, leje af pavilloner og borde, musikanlæg og dj

16.000 kr. (3 pr. område) samt 2 efteruddannelsesforløb á 10.000 kr.

slag

nråde

kort etc.

ædigering og lyd

i organisering og kommunikation, 4 forløb om leder og foreningsudvikling

á 125 kr. fordelt på foreningsdannelse samt instruktører ved gratistræninger (ca 50/50)

**1.129.000**

ataopsamling)