



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# SÆT FART PÅ UDVIKLINGEN I DIN SVØMMEKLUB

Boost din forening med en målrettet indsats for voksne



## FÅ DE VOKSNE I VANDET

– og skab udvikling og vækst i din svømmeklub

Bevæg dig for livet Svømning er et samarbejde mellem Dansk Svømmeunion og DGI Svømning. Vi arbejder i fællesskab for at skabe vækst og udvikling i de lokale svømmeklubber, tiltrække nye medlemmer og sætte endnu mere fokus på de voksne udøvere.

Bevæg dig for livet er et samarbejde mellem DGI, DIF, Nordea Fonden og Trygfonden, der sætter fokus på motion, sundhed og livskvalitet. Formålet med samarbejdet er at få flere danskere til at bevæge sig, og målet er, at 75 % af befolkningen skal være idrætsaktive i 2025 – heraf skal 50 % dyrke idræt i en idrætsforening.

I denne folder kan du læse mere om, hvordan Bevæg dig for livet Svømning kan understøtte dig og din svømmeklub i forhold til at få de voksne motionister i vandet og skabe vækst og udvikling i klubben.

Vi tilbyder en række spændende koncepter og indsatsområder, der sætter fokus enten på tiltrækning af nye målgrupper og medlemmer eller kvalitet i undervisningen via foreningsudvikling og uddannelse af klubbens trænere og instruktører.

På de næste sider kan du læse kort om de forskellige indsatser og finde inspiration til nye og attraktive træningstilbud, uddannelsesmuligheder og events, som din svømmeklub med fordel kan sætte på programmet.

God læselyst!

## SÆT NYE TILBUD PÅ PROGRAMMET

Det kræver nye træningstilbud og -aktiviteter, hvis din svømmeklub vil tiltrække og fastholde voksne. Bevæg dig for livet Svømning tilbyder blandt andet følgende indsatser, der kan understøtte din svømmeklub med at tiltrække og fastholde nye voksne medlemmer:

- Udviklingsforløb – Voksne i Vand med fokus på Aqua Fitness, svømning, svømning i åbent vand eller You Turn
- Træningskoncept – Aqua+ CrawlFit
- Kursus – Start2crawl
- Livsstilsforløb – You Turn
- Svømning i åbent vand – træning, events, udvikling og uddannelse
- Åbent hus svømmeevents – Swim Week og Open Water Week



Se mere på [bevaegdigforlivet.dk/svømning](https://bevaegdigforlivet.dk/svømning)

## UDVIKLINGSFORLØB – VOKSNE I VAND

### Hvad er Voksne i vand?

Voksne i Vand er et udviklingsforløb, hvor din svømmeklub arbejder målrettet med at tiltrække og fastholde voksne medlemmer.

Forløbet sætter fokus på svømmeklubbens potentiale og ønsker for fremtiden gennem konkrete målsætninger og handleplaner, der skal sikre klubbens fremtidige udvikling. Som led i udviklingsforløbet vælger din svømmeklub at arbejde målrettet med enten Aqua Fitness, svømning i åbent vand, svømning for voksne eller You Turn.

Voksne i vand foregår i et tæt samarbejde med Bevæg dig for livet Svømning, hvor både svømmeklub og Bevæg dig for livet Svømning har en gensidig forpligtelse i en given periode.

Pris: kr. 5.000

### Hvem kan være med?

Voksne i Vand henvender sig primært til svømmeklubber, der ønsker at arbejde målrettet med foreningsudvikling og med at skabe medlemstilvækst gennem nye og attraktive tilbud til voksne.

### Hvorfor er Voksne i vand en god idé?

Voksne i vand er en god idé, fordi det bidrager til at udvikle svømmeklubben via en målrettet indsats, så klubben opnår flere medlemmer og dermed øger indtjeningsmulighederne.

Voksne i Vand danner et rigtigt stærkt grundlag for at arbejde videre med alle indsatserne under Bevæg dig for livet Svømning.

# TRÆNINGSKONCEPT – AQUA+ CRAWLFIT

## Hvad er Aqua+ Crawlfit?

Aqua+ Crawlfit er en satsning rettet mod den voksne målgruppe af motionister.

Konceptet skal udvikle sig til at være et aktivt community, der samler brugere, klubber og diverse arrangementer om motion og aktivitet i vand til voksne. På nuværende tidspunkt består Aqua+ Crawlfit af en række træningsprogrammer tilegnet tre forskellige niveauer, som brugerne kan tage direkte ned fra 'hylderne' og svømme efter. Niveau 1 er således rettet mod at kunne svømme 200 meter sammenhængende crawl, niveau 2 1000 meter crawl og niveau 3 2000 meter crawl.

## Hvem kan være med?

Aqua+ Crawlfit er tilegnet svømmeklubber som inspiration til træning for voksne motionister på forskellige niveauer, samt til selvorganiserede svømmere, som har brug for vejledning til at forbedre deres crawlteknik.

## Hvorfor er Aqua+ Crawlfit en god idé?

Aqua+ Crawlfit er god inspiration, der er let at bruge for svømmeklubber og selvorganiserede svømmere. Programmerne er bygget op med tydeligt indhold og målsætninger, så det er let for brugerne at vælge den programserie, som bedst passer.

Aqua+ Crawlfit kan med fordel integreres sammen med Voksne i Vand og Start2crawl.

## Vidste du, at ...

Alle indsatsområderne understøtter din svømmeklub i at:

- Arbejde strategisk med den voksne målgruppe
- Højne træningskvaliteten i vandet
- Fastholde og få flere medlemmer
- Øge indtjeningsmulighederne.



# KURSUS – START2CRAWL

## Hvad er Start2crawl?

Start2crawl er et kursus, der klæder klubbens instruktører på til at lære voksne at svømme crawl og udvikle deres crawlteknik. Kurset tager afsæt i træning af supermotionister, øvede svømmere og triatleter.

Instruktørerne lærer at planlægge og gennemføre træningsforløb af forskellig varighed for både hold og individuelle udøvere, og bliver klædt på med relevant fysiologisk og pædagogisk viden, der tager udgangspunkt i undervisning af voksne svømmere.

## Hvem kan være med?

Kurset henvender sig primært til svømmeinstruktører, der skal undervise voksne i crawl.

## Hvorfor er Start2crawl en god idé?

Start2crawl er en god idé, fordi uddannede instruktører sikrer kvalitet i undervisningen og skaber de resultater, som udøverne efterspørger. Med instruktører særligt uddannet inden for crawl for voksne kan din svømmeklub tiltrække målrettede og ambitiøse motionister, der ønsker at udvikle deres færdigheder og svømmeteknik.

Aqua+ Crawlfit-træningsprogrammerne supplerer Start2Crawl rigtig godt og understøtter instruktøren i den daglige træning. Efter et Start2crawl forløb kan udøverne med fordel prøve kræfter med åbent vand træninger.

## Det er lettere end, du tror!

Vil I være én af de mange klubber landet over, der slår dørene op for voksne motionister, er der masser af hjælp at hente. Når I indgår et samarbejde med Bevæg dig for livet Svømning, støtter vi op med velafprøvede koncepter, hvor vi hjælpes ad med at udarbejde en fornuftig process der skaber resultater.



# LIVSSTILSFORLØB – YOU TURN

## Hvad er You Turn?

You Turn er et livsstilsforløb, der tilbydes af svømmeklubber og kombinerer træning med foredrag om motion, sundhed og personlig udvikling. Formålet er at hjælpe inaktive i gang med en sundere livsstil og skabe en varig livsstilsændring ved at have fokus på ændring af vaner. Forløbet kan strække sig over tolv uger, hvor deltagerne får lejlighed til at afprøve de forskellige træningsmuligheder i vand, som din klub tilbyder. You Turn-forløbet bliver afviklet af én af klubbens egne instruktører, som har gennemført You Turn-livsstilsuddannelsen.

Prisen på livsstilsuddannelsen varierer afhængig af uddannelsesstedet. Kontakt din lokale svømmekonsulent for mere info.

## Hvem kan være med?

You Turn henvender sig til klubber som ønsker at tiltrække en ny målgruppe, som ønsker flere voksne i klubben og som ønsker at tilbyde kortere forløb frem for helårs kontingenter. Ønsker klubben

konsulentrådgivning og faghjælp ift. at konvertere livsstilsuddannelsen om til et livsstilsforløb i netop din svømmeklub, kan You Turn understøttes sammen med Voksne i vand.

## Hvorfor er You Turn en god idé?

You Turn er en god idé, fordi konceptet giver din klub mulighed for at tiltrække og hverve nye medlemmer, der normalt ikke dyrker motion, og som ikke ville tilmelde sig et af klubbens mere traditionelle træningstilbud. Konceptet giver din klub mulighed for at præsentere klubbens mange tilbud for den nye målgruppe og skabe grobund for varige medlemskaber.

Vil I som klub have et nyt og konkret træningstilbud at tilbyde udøverne efter forløbet, kan Aqua+ Crawlfit anbefales i forbindelse med opstart af begynder- og crawlhold.

# SVØMNING I ÅBENT VAND – TRÆNING, EVENTS, UDVIKLING OG SIKKERHED

## Hvad er svømning i åbent vand?

Ved svømning i åbent vand flyttes svømmeaktiviteterne ud af svømmehallen og foregår i stedet i havet, åer, søer eller havnebassiner. Vores indsatsområder omfatter blandt andet:

- Kurser med fokus på sikkerhed i åbent vand
- Åbent vand events
- Træning i åbent vand

Vores kursusforløb med fokus på sikkerhed i åbent vand inkluderer blandt andet Red din makker-kursus og åbent vand underviserprøve. Formålet med kursusforløbene er at sikre at både svømmere og instruktører er opmærksomme på de særlige farer ved svømning i åbent vand og ved, hvordan de skal reagere, hvis uheldet er ude.

Derudover tilbyder vi en række åbent vand events fra maj til september, hvor deltagerne har mulighed for at afprøve forskellige distancer og sværhedsgrader – fra 200 meter for begyndere til 10.000 meter for øvede åbent vand-svømmere.

Din svømmeklub kan også vælge at tilbyde fast holdtræning i åbent vand én eller flere gange om ugen eller planlægge korte,

intensive forløb, hvor interesserede har mulighed for at prøve kræfter med det åbne vand. Bevæg dig for Livet Svømning kan understøtte jeres igangsættelse eller fortsætte udviklingen af jeres åbent vand-træninger.

## Hvem kan være med?

Åbent vand-aktiviteter henvender sig til svømmeklubber, der ønsker at prøve kræfter med en ny og anderledes disciplin. Åbent vand-aktiviteter er også målrettet svømmeklubber, som ønsker at tiltrække nye medlemmer, der ikke tænder på traditionel svømning i svømmehallen men i stedet efterspørger naturen, friheden, adrenalinen eller spændingen.

## Hvorfor er svømning i åbent vand en god idé?

Interessen for svømning i åbent vand er generelt stigende og ved at tilbyde åbent vand-aktiviteter kan din svømmeklub få del i de mange potentielle medlemmer, der ønsker at dyrke denne form for motion. Svømning i åbent vand giver også mulighed for at tilbyde svømmetræning uafhængig af haltider og indendørsfaciliteter.

I vinterhalvåret kan man som klub blandt andet tilbyde udøverne Aqua+ Crawlfit.



### Vidste du, at ...

Swim Week og Open Water Week er gratis at deltage i for din svømmeklub? Swim Week og Open Water Week kan medvirke til, at I får fyldte hold? Vi tilbyder gratis lokal markedsføring.

# ÅBENT HUS SVØMMEEVENT – SWIM WEEK OG OPEN WATER WEEK

### Hvad er Swim Week?

Swim Week er et ugelangt åbent hus-arrangement, hvor svømmeklubber over hele landet inviterer interesserede til at komme og prøve forskellige svømme- og vandaktiviteter. Deltagerne bliver klogere på svømmeklubbens tilbud, hold- og træningsmuligheder og finder ud af, om motion i vand er noget for dem. Foregår træningen udendørs, hedder det Open Water Week.

### Hvem kan være med?

Swim Week er for svømmeklubber, der er interesseret i at arbejde målrettet med at tiltrække og hverve nye medlemmer. Selve arrangementet henvender sig til en bred vifte af deltagere i den

voksne målgruppe og på alle niveauer, der er interesseret i at vide mere om svømning, Aqua Fitness, motion i vand og den lokale svømmeklubs træningstilbud.

### Hvorfor er Swim Week en god idé?

Swim Week er en god idé, fordi arrangementet giver interesserede, som ikke er vant til at komme i svømmehallen, en uforpligtende mulighed for at prøve kræfter med din svømmeklubs mange træningstilbud og -aktiviteter. Arrangementet skaber dermed grobund for kontakt med nye målgrupper og ikke mindst mulighed for medlemstilvækst.



## Kom godt i gang – sådan gør du

Vil du vide mere om Bevæg dig for livet Svømmings mange spændende tilbud, og hvordan vi i fællesskab kan tiltrække og fastholde nye, voksne medlemmer til din svømmeklub, er du velkommen til at kontakte os

### Dansk Svømmeunion

Lene Madegaard tlf. 29 20 61 50  
Mads Nørgaard Andersen tlf. 61 14 77 97  
Lars Bo Larsen tlf. 29 16 09 01  
Anna Hauritz Nielsen tlf. 29 16 09 04  
Caroline Kleemann Falster tlf. 61 12 81 87

### DGI Svømning

DGI Nordjylland tlf. 79 40 41 50  
DGI Vestjylland tlf. 79 40 42 50  
DGI Midtjylland tlf. 79 40 43 50  
DGI Østjylland tlf. 79 40 43 00  
DGI Sydøstjylland tlf. 79 40 44 00  
DGI Sydvest tlf. 79 40 44 50  
DGI Sønderjylland tlf. 79 40 45 00  
DGI Fyn tlf. 79 40 46 00  
DGI Midt- og Vestsjælland tlf. 79 40 46 50  
DGI Nordsjælland tlf. 79 40 47 00  
DGI Storkøbenhavn tlf. 79 40 49 00  
DGI Storstrømmen tlf. 79 40 48 50  
DGI Bornholm tlf. 79 40 47 50  
SDU tlf. +49 461 144080

Vores konsulenter står klar til at besvare dine spørgsmål og sætte skub i udviklingen i din svømmeklub.

[Se mere på bevaegdigforlivet.dk/svømning](https://bevaegdigforlivet.dk/svømning)