

# GUIDE TIL EN VELLYKKET FITNESS TRYDAY

Oversigten med **tips og tricks** til at afholde et godt arrangement – og til at få nye medlemmer i foreningen

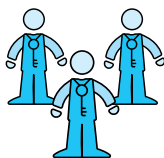
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# FØR →

## 1. HVEM GØR HVAD?

Lav en gruppe på 2-4 personer, der har ansvaret for:

- At få budskabet ud
- Praktik på dagen
- Aktiviteter på dagen
- Opfølgning efter dagen



## 2. INVOLVER MEDLEMMERNE

Det er nemmere at komme, hvis man kender nogen:

- Bed alle medlemmer om at invitere venner, naboer og familie med
- Gør det let – fx ved at give medlemmerne materiale, de kan dele ud til venner og bekendte
- Lav en SMS-besked eller et Facebook-opslag, som er let at dele for medlemmerne i deres netværk



## 3. FÅ BUDSKABET UD

Med få, simple midler kan I få budskabet bredt ud:

- Gør det tydeligt, at alle er velkomne – uanset niveau, bl.a. ved at lave plakater og flyers om arrangementet og del ud/hæng op
- Opret en begivenhed på Facebook – den er let at dele og deltagere kan melde sig til
- Send en pressemeddelelse til lokalmedierne om arrangementet



# UNDER →

## 1. DEN GODE VELKOMST

Det er vigtigt, at I får budt godt velkommen. I kan fx:

- Skiftes til at have ansvar for at byde velkommen ved indgangen
- Lave en fælles aftale om, at alle siger "hej" – særligt til dem, I ikke kender i forvejen
- Overveje navneskilte og få kontakt-oplysninger allerede ved ankomst



## 2. TIPS TIL AKTIVITETER

Gode oplevelser giver lyst til mere:

- Tænk over overraskende eller sjove elementer på dagen, der giver smil på læben
- Giv deltagerne en succesoplevelse med fitness – det må ikke være svært at være med
- Overvej, om I kan give deltagerne oplevelsen af at have gennemført et helt forløb på dagen, og fejre dem, når de har gennemført, fx ved at give dem et diplom



## 3. SES VI IGEN?

Lad deltagerne vide, at I vil se dem igen, fx ved at:

- Give nogle ansvar for at spørge om deltagerne vil til prøvetime i næste uge
- Give deltagerne en souvenir med hjem, så de husker den gode oplevelse – f.eks. et diplom
- Hænge 'Ses-vi-igen?'-plakater op, der sikrer mulighed for opfølgning



# EFTER →

## 1. OPFØLGENDE INVITATIONER

Opfølgning er vigtigt – gerne i ugen efter eventet:

- Jo mere personlig I kan gøre opfølgningen, jo større chance for succes
- Det er en god idé, hvis instruktører eller bestyrelse kan tage direkte fat i deltagerne
- Følg op på 'Ses-vi-igen?'-plakater med konkrete invitationer



## 2. SKAB ANLEDNINGER

Inviter deltagerne ned i foreningen igen

- Lav introduktions- eller prøvetimer, hvor det er klart, at nye er velkomne
- Overvej om I vil tilbyde tidsbegrænsede tilbud eller rabatter i forlængelse af eventet
- I kan med fordel dele f.eks. tilbud om prøvetimer via Facebook



## 3. HJÆLP HUKOMMELSEN

Hjælp deltagerne med at huske oplevelsen, fx ved at:

- Dele billeder fra dagen via Facebook-begivenhed og jeres Facebook-side
- Skrive positive historier fra dagen i Facebook-gruppen eller på e-mail
- Opfordre folk til at 'like' jeres side, så I kan holde kontakt

