

## TEMAKVELD VOKSENIDRETT

### MÅL:

1. Å ØKE REKRUTTERINGEN TIL EKSISTERENDE TRENINGSTILBUD FOR VOKSNE ELLER
2. OPPRETTE ET TRENINGSTILBUD FOR VOKSNE I IDRETTSLAGET

**GJENNOMFØRES AV: FORELDRE/TRENERE/STYRET I IDRETTSLAGET**

**TID: CA 2 TIMER**

Temakveld voksenidrett kan gjennomføres i idrettslaget enten i et styremøte eller særskilt innkalt møte med foreldre. Et tips er å gjennomføre møtet i forbindelse med en trening for barna. Det er ikke behov for en ekstern veileder, men det må være en møteleder fra idrettslaget. Møteleder kan enten være styreleder eller en annen person i idrettslaget som er engasjert i et treningstilbud for voksne i regi av idrettslaget.

Dette dokumentet består av noen spørsmål som idrettslaget kan stille seg for å enten øke rekrutteringen til et eksisterende treningstilbud for voksne, eller for å opprette et tilbud, og forutsetter at det er avdekket en interesse blant foreldrene, medlemmene eller styret i forkant.

Avhengig av hvor mange som deltar på temakvelden, kan spørsmålene gjennomføres i plenum eller i grupper. Dersom de gjennomføres i grupper, må svarene høres opp i plenum underveis. Møteleder eller en sekretær noterer ned svarene på en tavle/ flippover/ skjerm som alle kan se. Tiden det tar å gjennomføre temakvelden anslås til 2 timer.

**Velg mellom spørsmålene under mål 1 eller 2 ettersom situasjonen i idrettslaget.**

### **Idrettslaget har et treningstilbud for voksne**

#### **Mål 1: Øke rekrutteringen til eksisterende treningstilbud**

#### **Diskuter følgende spørsmål:**

1. Hvor mange voksne 20-35 år og 36 år og oppover er fysisk aktive medlemmer i idrettslaget i dag?
2. Hvilke aktiviteter tilbyr idrettslaget for voksne i dag?
3. Hvilke dager og tidspunkt trener de på?
4. Hvilken arena trener de på?
5. Har idrettslaget ønske om å få flere aktive voksne medlemmer?
6. Hvor mange aktive voksne har idrettslaget som mål/kapasitet til å få med?
7. Hvilke grupper kan dere informere? Foreldre? Venner? Kolleger? Naboer? Spesiell alder? Pensjonister? Annet fødeland?
8. Er det et godt rekrutteringsgrunnlag?
9. Hvem kan dere samarbeide med for å få med flere voksne? Andre idrettslag? Idrettsråd? Sameier/borettslag? Andre frivillige organisasjoner? Kommunen? NAV?
10. Hvordan markedsføres tilbudene i dag?
11. Hva kan dere gjøre for å markedsføre det bedre? I sosiale medier? I lokale medier? På arbeidsplassen?
12. Kan dere organisere et nybegynnerkurs for voksne? Hvem kan holde dette?
13. Kan dere få til treninger for voksne samtidig som barna trener? Enten sammen eller parallelt?
14. Kan dere organisere barnepass mens foreldrene trener?

15. Kan treningene avsluttes med sosial møteplass? Med enkel servering?
16. Kan treningsgruppa arrangere sosiale sammenkomster i løpet av året? Temakvelder? Reiser? Merkeprøver? Materielltilbud?

## **Idrettslaget har ikke har et treningstilbud for voksne**

### **Mål 2: Opprette en ny treningsgruppe for voksne**

#### **Diskuter følgende spørsmål:**

17. Hvilken aktivitet har idrettslaget ønske om å opprette?
  - a. Hvilken aktivitet har idrettslaget kunnskap om?
  - b. Hvilken aktivitet er det interesse for?
18. Hvor mange aktive voksne har idrettslaget som mål/kapasitet til å få med?
19. Hvem er målgruppen?
  - a. Foreldre? Venner? Kolleger? Naboer? Spesiell alder? Pensjonister? Annet fødeland?
  - b. Er det et godt rekrutteringsgrunnlag?
  - c. Hvem kan dere samarbeide med for å få med flere voksne? Andre idrettslag? Idrettsråd? Sameier/borettslag? Andre frivillige organisasjoner? Kommunen? NAV?
  - d. Har idrettslag i nærheten tilbud for voksne? Kan voksne heller benytte dette tilbudet? Eller bør dere samarbeide med dette idrettslaget?
20. Er det behov for at en trener skal lede treningene?
  - a. Eventuelt hvem kan være trener?
  - b. Er det behov for kursing av trenere?
  - c. Hvilke muligheter finnes for dette?
  - d. Skal treneren få honorar?
21. Hvilke rammebetingelser har idrettslaget for å opprette en treningsgruppe for voksne?
  - a. Har idrettslaget en hall, arena eller uteområde som voksne kan trene på?
  - b. Hvor kan voksenalderen trene? Når kan voksenalderen trene?
  - c. Hvor lenge skal treningen vare?
  - d. Hvilken tidsperiode skal treningen vare?
22. Hvem skal lede treningsgruppa?
  - a. Hvem skal være leder?
  - b. Hvilke personer skal være med i ledergruppa?
  - c. Hvilke oppgaver bør den enkelte ha?
23. Hva skal treningsgruppa koste for den enkelte i medlemsavgift og treningsavgift? Dette må fastsettes på årsmøtet.
24. Skal treningen innebære noe mer enn trening?
  - a. Skal treningen avsluttes med sosial møteplass? Med enkel servering?
  - b. Skal treningsgruppa arrangere sosiale sammenkomster i løpet av året? Temakvelder? Reiser? Merkeprøver? Materielltilbud?
  - c. Skal treningsgruppa delta i en mosjonskonkurranse?

25. Trenger treningsgruppa sponsorer?
- Har idrettslaget sponsorer fra før som også kan sponse voksengruppa?
  - Hvem er aktuelle sponsorer?
  - Hvem kan jobbe for å skaffe disse?
26. Hvordan skal dere markedsføre tilbudet?
- I sosiale medier? I lokale medier? På arbeidsplassen? Se ovenfor om målgruppe.
27. Kan dere arrangere nybegynnerkurs?
- Hvem kan holde dette?
28. Hvordan går idrettslaget fram for å opprette aktivitetstilbudet? Lag en tiltaksplan som vist under og fyll inn.

Hva skal gjøres (tiltak)	Hvordan	Ansvarlig	Når	Status
Møte i ledergruppa				
Avklare treningsavgift				
Booke hall				
Informere om tilbudet				
Få inn et vedtak i årsmøte				
Starte opp tilbud				
Osv.				