

Fra handlingsplan  
til holdstart: Sådan  
markedsfører I jeres nye  
mandehold

**FITNESS**

# MANPOWER

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Kom godt i gang med ...  
**MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# FORTÆL OM JERES NYE AKTIVITET

For at sikre at I får så mange deltagere til jeres ManPower-hold som muligt, har vi udarbejdet en lille guide med gode råd samt forskellige tekster til jer.

## Guiden indeholder:

- Handlingsplan
- Tips & tricks til rekruttering
- Forslag til holdbeskrivelse
- Plakat (i A3 format med plads til foreningens navn, tidspunkt og adresse)
- Tekstforslag til Facebook (opslag og begivenhed)
- Forslag til pressemeddelelse
- Fotos til download

Kontakt os, hvis I har behov for yderligere materialer.



Kom godt i gang med ...  
**MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## BLIV SKARPE MED HANDLINGSPLANEN

Før I sætter jeres mandehold i søen, er det en god idé at udarbejde en handlingsplan.

Handlingsplanen har til formål at klargøre omfanget samt forening- og instruktørens rolle. Planen vil være med til at danne et overblik over målgruppen, formålet med træningen, strukturen og omgivelserne, der skal trænes i.

Selvom I allerede har et godt billede af, hvordan forløbet skal udspille sig, er det fornuftigt at bruge god tid på at udfylde handlings-

planen omhyggeligt. Den sikrer nemlig, at I altid kan vende tilbage til jeres udgangspunkt og genlæse jeres tanker og refleksioner, som sagtens kan ændres eller udvides som tiden går.



## GODE RÅD OM REKRUTTERING

I opstartsfasen skal I rekruttere deltagerne til jeres nye hold. Rekrutteringsprocessen er den del, hvor I som forening skal tiltrække deltagerne og præsentere dem for jeres tilbud.

Dette kan gøres på flere måder og det kan ofte være ret omfattende, da man skal overveje, hvordan man bedst får potentielle nye deltagers opmærksomhed. Til at starte med er det afgørende, at forening og instruktør er enige om, hvad og til hvem holdet er.

Vend eventuelt tilbage til handlingsplanen, som er et godt redskab til at blive skarp på fx holdets varighed (antal uger), det overordnede fokus, mødested og tidspunkt. I rekrutteringen bør I lægge vægt på

de elementer, som I tror potentielle deltagere finder interessant. Det kunne fx være introduktion til træning, inspiration til en mere aktiv livsstil, samvær med andre mænd eller de helt specifikke fysiske fordele ved at være fysisk aktiv.

I det følgende er der samlet ideer til, hvordan I kan rekruttere deltagere:

- Ambassadører
- Åbne træninger
- Markedsføring

## Kom godt i gang med ... **MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# BRUG AMBASSADØRER

Når man skal starte et nyt hold, som måske kræver lidt mere benarbejde end andre, kan det være effektivt at bruge ambassadører.

Det kan I gøre ved at "håndplukke" 4-5 mænd og få dem med på holdet. Ambassadørerne kunne være venner af instruktøren, foreningen eller ansatte fra en lokal arbejdsplads i området. Tilbyd eventuelt x-antal gratis træninger.

Som ambassadører har mændene selv har afprøvet holdet og dermed kan fortælle om deres oplevelser til nogle, de kender. Deres beskrivelse vil være nem at forholde sig til for andre mænd med

samme interesser og ståsted i livet. På den måde vil nyheden kunne sprede sig via snak, og det er nærmeste den stærkeste og mest troværdig reklame. Gør mændene opmærksom på at I gerne vil have, at de "lokker" andre deltagere til holdet.

Tilbuddet kan eventuelt håndteres ved at kalde de første 4 uger af sæsonen for en 'Bootcamp', som består af fire åbne træninger, der er gratis og uforpligtende for alle interesserede.

# TILBYD ÅBNE TRÆNINGER

Åbne træninger er en god måde at vise holdet frem på. Her kan deltagerne hive venner eller kollegaer med til en uforpligtende gratis træning eller to. På den måde kan potentielle deltagere snuse til holdet uden at binde sig – og får de en god oplevelse, vil de med garanti gerne tilmelde sig. De åbne træninger kan både holdes i starten og undervejs.

Når de første deltagere har tilmeldt sig holdet, bør I kigge på jeres handlingsplan igen. Formålet er at danne et overblik over, om de

deltagere, der har tilsluttet sig holdet, er de samme, som I forventede. Undersøg forskelle og ligheder og opdater eventuelt handlingsplanen, så I er helt klar på, hvilken motivation der ligger bag mændenes deltagelse. Lad denne danne grundlag for jeres fremtidige træninger. I lærer deres motivation bedre at kende ved løbende at stille nysgerrige spørgsmål til deres bagland og interesser.

Kom godt i gang med ...  
**MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# FORSLAG TIL MARKEDSFØRING

ManPower-materialet fokuserer på den voksne mand, som måske tidligere har været aktiv og som gerne vil i gang igen. Fysikken er måske ikke, hvad den har været og turen ned for at binde sko er blevet mere besværlig. Holdtræning er en mulighed for at møde andre mænd i samme livssituation. Den fælles situation og fælles motivation kan danne grobund for et sammenhold, hvor mændene kan være fælles om at motivere og støtte hinanden.

Tips til rekruttering af motionsuvante mænd:

- Brug humor og ironi
- Fokuser på sundhed og velvære
- Fokuser på at det skal være sjovt – og at der er en 3. halvleg

## 1. HOLDBESKRIVELSE TIL HJEMMESIDE

Det er vigtigt at beskrivelsen af holdet er så præcis så mulig, så deltagerne får, hvad de kommer for. Et ManPower-hold kan være forskellige alt efter jeres specifikke målgruppe, fx motionsuvante, overvægtige, tidligere deltager på andre hold mv. Det er derfor vigtigt, at I tilpasser teksten til netop jeres hold.

[Download tekst](#)

**Følgende kan bruges som udgangspunkt:**

*(Holdnavn – fx ManPower, Kun for mænd, Sjov motion for mænd, Herreholdet, Herregod træning, Herresjov træning)*

Trænger du til at komme op af sofaen og gøre noget godt for dig selv og din krop? Og vil du gerne træne sammen med ligesindede?

Så er dette hold lige noget for dig! Holdet er kun for mænd – og der er plads til alle uanset størrelse, alder og fysisk form (eller mangel på samme ).

Der arbejdes primært med øvelser med egen kropsvægt, og træningen tilpasses, så alle kan være med. Vi træner en gang om ugen og foruden at få god træning bliver du en del af et fællesskab med plads til sjov og hygge.

Kom godt i gang med ...  
**MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## 2. PLAKAT



Udfyld plakaten med jeres egne oplysninger, print den og hæng den op, hvor den kan ses af mange mennesker, fx i hallen og i supermarkedet. Det kan også være, at en af jeres ambassadører kan tage den med på job.

[Download plakat](#)

## 3. TEKSTFORSLAG TIL FACEBOOK (OPSLAG OG BEGIVENHED)

### Opslag

*Trænger du til at komme op af sofaen og gøre noget godt for dig selv og din krop? Så kom og prøv vores nye mandehold. Alle kan være med – uanset alder og fysisk form – og der er fokus på god træning og fælleskab.*

### Begivenhed

*Kom og prøv et rent mandehold med fokus på sjov træning og fælleskab. Vi træner primært med egen kropsvægt, og alle kan være med, da træningen er tilpasset den enkelte. Tilmeld dig her i begivenheden – og tag gerne din kammerat, kollega eller bror med.*

[Download Facebook-tekster](#)

Kom godt i gang med ...  
**MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## 4. FORSLAG TIL PRESSEMEDDELELSE

Udfyld de gule felter i pressemeddelelsen og send den til den lokale ugeavis Vedhæft et lokalt foto eller et foto, du henter på vores hjemmeside.

[Download pressemeddelelse](#)

### Nyt hold for mænd - uanset alder og fysisk form

(Den bedste Fitnessforening) tilbyder et rent mandehold med fokus på sjov, effektiv træning og fællesskab. Der er holdstart (xxxdag d. xx/xx) ved (Fitnesshallen).

Trænger du til at komme op af sofaen og gøre noget godt for dig selv og din krop? Så har (Den bedste fitnessforening) i (by) et helt nyt tilbud til dig – hvis du altså er en mand! Holdet er nemlig kun for mænd, der har lyst til at komme i form sammen med ligesindede.

”Holdet er for mænd, der måske har været aktive tidligere gerne vil i gang igen. Fysikken er måske ikke, hvad den har været og turen ned for at binde sko er blevet mere besværlig. Holdtræning er en mulighed for at møde andre mænd i samme livssituation. Den fælles situation og fælles motivation kan danne grobund for et sammenhold, hvor mændene kan være fælles om at motivere og støtte hinanden,” siger xxxxx xxxxx, (foreningsnavn).

Træningen er primært med egen kropsvægt, og alle kan være med på sit eget niveau.

”Vi håber, at se mange friske mænd, og kender man nogen, der kunne trænge til at komme i form, så fortæl dem endelig om holdet,” siger xxxxx.

Alle er velkomne til holdstarten (dato, tid og sted). Er man forhindret, kan man kontakte xxxxx xxxxx, (foreningsnavn) og høre, hvordan man kommer med på holdet.

Billedtekst: Der er lagt op til ren mandehørm, når det nye mandehold starter op.

Yderligere oplysninger om mandeholdet fås hos xxx xxxxx på tlf. xxxxxxxx.

Kom godt i gang med ...  
**MANPOWER**

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## 5. FOTOS TIL DOWNLOAD

Har I ikke nogen egnede fotos, kan I [frit downloade fotos](#) fra Bevæg dig for livet – Fitness' hjemmeside.

