

# Kom godt i gang med ... SENIORFITNESS

Holdtræning i  
fitnesscenter

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

| HANDLINGSPLAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  HVAD |  HVEM |  HVORNÅR |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Målgruppen:</b><br>Definer seniorer og holdet <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alder</li> <li>▪ Køn</li> <li>▪ Niveau</li> <li>▪ Holdbeskrivelse</li> <li>▪ Holdnavn</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                             |
| <b>Instruktører:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Krav til instruktør               <ul style="list-style-type: none"> <li>- alder</li> <li>- uddannelse/kurser</li> </ul> </li> <li>▪ Hvordan får vi fat i dem?</li> <li>▪ Hvad får de ud af det?</li> <li>▪ Hvad er rammen for deres indsats?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- antal timer</li> <li>- ansvar</li> </ul> </li> </ul>                                                           |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                             |
| <b>Organisering:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sted</li> <li>▪ Tidspunkt</li> <li>▪ Periode</li> <li>▪ Kontingent</li> <li>▪ Antal instruktører</li> <li>▪ Antal deltagere</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                             |
| <b>Markedsføring:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hvordan markedsfører vi?               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hjemmeside</li> <li>- Facebook</li> <li>- Presse</li> <li>- Plakater</li> <li>- Flyer</li> </ul> </li> <li>▪ Evt. åbent hus-arrangement               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planlægning</li> <li>- Markedsføring</li> <li>- Praktik - lokaler, kaffe/frugt</li> <li>- Ansvarlig på dagen</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                             |
| <b>Sociale arrangementer for seniorer:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planlægning               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ - hvad</li> <li>○ - hvor</li> <li>○ - hvornår</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                             |