



SKAB ET UNGE-EVENT

- der giver lyst til mere



GymDanmark
gymnastik & fitness

Få flere unge i jeres forening

Har I en ny aktivitet, som I gerne vil have deltagere på? Eller vil I bare holde et fedt event med unge og for unge? Guiden er til foreninger, instruktører og frivillige, der vil skabe aktiviteter, som giver unge lyst til at være med – og komme igen. Udover guiden får I materialer og tips til markedsføring og konkrete idéer til events i idékataloget.

Vil I have hjælp til at stable et event på benene, kan I kontakte GymDanmark. Her kan I få sparring på idé, program, rekruttering og markedsføring samt høre mere om mulighederne for materialer og eventuelt økonomisk tilskud.



Se mere om vores forløb

<https://gymdanmark.dk/boerne-og-teenfitness/>

FØR EVENTET Skab synlighed	UNDER EVENTET Giv en god oplevelse	EFTER EVENTET Få dem til at komme igen
1. Sæt målet Hvem vil I nå, og hvad skal de opleve?	5. Tag godt imod Sørg for at hilse på alle og at ingen unge står alene.	9. Følg op hurtigt Send en besked inden for en uge.
2. Fordel roller Hvem står for aktiviteter, praktik og opfølgning?	6. Skab energi Det er vigtigt, at alle får en succesoplevelse – det må ikke være for svært at være med.	10. Invitér personligt Gør det nemt at sige ja til prøvetime, introforløb eller ungehold.
3. Invitér bredt Brug unge medlemmer, venner, lokale kanaler og sociale medier.	7. Byg fællesskab Brug makkerøvelser, holdånd, hep og smil.	11. Del stemningen Brug billeder, historier og opslag til at holde oplevelsen i live.
4. Gør det trygt Fortæl tydeligt, at alle kan være med – også uden erfaring.	8. Vis næste skridt Fortæl allerede på dagen, hvornår de kan komme igen.	12. Byg videre Evaluer eventet og brug erfaringerne til næste ungeaktivitet
DERFOR: De unge ved, hvad de går ind til – og tør møde op.	DERFOR: De unge føler sig velkomne, set og som en del af fællesskabet.	DERFOR: De unge får en konkret anledning til at komme tilbage.



Kom godt i gang

Begynd med at afklare, hvilken gruppe unge I gerne vil nå.

“Unge” kan dække over både yngre teenagere, ældre teenagere og unge voksne – og de har ikke nødvendigvis brug for det samme. Hvis målgruppen er under 18 år, kan det være en god idé også at tænke forældre-kommunikation ind.

Beslut også, om eventet kræver tilmelding, eller om man bare kan møde op. Tilmelding gør det lettere at planlægge antal hjælpere, aktiviteter og opfølgning, mens drop-in kan gøre det mere uforpligtende for de unge at deltage.

HVORFOR HOLDE ET UNGE-EVENT?

Et unge-event kan være en åben dør ind i foreningen. De unge får mulighed for at prøve aktiviteten af, møde instruktørerne, mærke fællesskabet og opdage, at træning i en forening både kan være sjovt, trygt og noget, man gør sammen med andre. For dem, der allerede er i foreningen kan det være en anledning til at prøve nyt.

Det vigtigste er ikke, at eventet er stort – men at deltagerne går hjem med følelsen af: Det her kunne jeg godt have lyst til igen.

Hvorfor?

- Tiltrække nye børn og unge til foreningen
- Aktivere nuværende unge medlemmer
- Skabe synlighed om foreningens tilbud
- Give en uforpligtende indgang til træning
- Skabe en naturlig overgang til nye hold, fællesskaber eller forløb

HVAD KAN ET UNGE-EVENT VÆRE?

Et unge-event kan være en enkelt træning, en aktivitetsdag, en konkurrence, en challenge eller starten på et nyt ungehold. Vælg den form, der passer til jeres forening, jeres faciliteter og de unge, I gerne vil nå.

- En åben træning eller aktivitetsdag
- En introduktion til nye ungehold
- En Funktionel Fitness-konkurrence
- En challenge-dag med små holdkonkurrencer
- En social træningsaften med fællesspisning eller hygge

- Et “tag en ven med”-event
- Et kort introforløb, der starter med et event
- En idé de unge selv kommer med



FØR EVENTET

Sæt målet og fordel roller

Den gode oplevelse skal planlægges. Saml derfor en lille arbejdsgruppe på 2-4 personer – meget gerne nogle af foreningens unge - som har overblikket

og fordeler opgaverne. Det gør planlægningen lettere og sikrer, at både aktiviteter, velkomst, markedsføring og opfølgning hænger sammen.

OPGAVE	SPØRGSMÅL I SKAL AFLKARE	ANSVARLIG
Formål og målgruppe	Hvem vil vi gerne nå, og hvad skal der ske?	
Program og aktiviteter	Hvilke aktiviteter passer til målgruppen og faciliteterne?	
Praktik	Hvad skal være klar før, under og efter eventet?	
Rekruttering og markedsføring	Hvordan får vi unge og deres venner til at komme?	
Opfølgning	Hvordan inviterer vi deltagerne videre?	

MÅLGRUPPE

Hvem inviterer I?

Jo skarpere I er på, hvem I inviterer, jo lettere bliver det at ramme rigtigt med både aktivitet, tone og kanal. Tænk over, hvem der allerede er tæt på foreningen – og hvem der måske bare mangler en god anledning til at prøve jer af.

- Nuværende unge medlemmer
- Venner til nuværende medlemmer
- Tidligere eller passive medlemmer
- Unge fra lokalområdet
- Skoler, fritidsklubber og ungdomsmiljøer
- Forældre til yngre teenagere

TIDSPLAN



REKRUTTERING

Gør det let at tage nogen med

For mange unge er det afgørende, at de ikke skal møde op alene. Derfor er jeres nuværende unge medlemmer en vigtig nøgle. Gør det nemt for dem at invitere venner med – og giv dem gerne en konkret besked, et opslag eller en lille opgave, de kan dele videre.

- Bed unge medlemmer tage en ven med
- Lav en kort SMS- eller beskedtekst, de kan sende videre
- Lav et opslag til Instagram og Facebook, som medlemmer kan dele
- Giv instruktører og unge hjælpere en tydelig rolle i at invitere
- Overvej en "tag en ven med"-aktivitet, hvor man deltager som makker eller hold

MARKEDSFØRING

Få budskabet ud

Fortæl om eventet i god tid – gerne 8-10 uger før – på forskellige kanaler. Budskabet skal være enkelt: Alle kan være med, man behøver ikke have erfaring, og man må gerne tage en ven med.

1. Læg eventet på hjemmeside og/eller kalender
2. Opret en Facebook-begivenhed med adresse, tidspunkt og program
3. Del eventet på Facebook, Instagram og i lokale grupper
4. Bed medlemmer, instruktører og bestyrelse dele opslaget
5. Hæng plakater op i hal, skole, klub, bibliotek og andre lokale mødesteder
6. Send kort tekst til nyhedsbrev eller medlemsmail
7. Kontakt lokale medier, hvis eventet har en god lokal historie
8. Del stemningsopslag i dagene op til eventet

HJÆLP TIL MARKEDSFØRING

I forbindelse med jeres unge-event kan I få hjælp til markedsføringen. I kan f.eks. benytte tekstforlagene og tilpasse dem til jeres event.

Skabeloner til markedsføring:

1. Invitation
2. Opslag til sociale medier
3. Opfølgingsbesked
4. Plakat

1. KORT INVITATION TIL UNGE

Har du lyst til at prøve en sjov træning sammen med andre unge?

Så kom med til unge-event i [foreningens navn].

Vi giver den gas, træner sammen og slutter af med fællesskab og god energi. Alle kan være med – også selvom du aldrig har prøvet det før.

Tag gerne en ven med!

2. OPSLAG TIL SOCIALE MEDIER

Er du nysgerrig på træning, fællesskab og nye udfordringer?

Så kig forbi [foreningens navn], når vi inviterer til unge-event. Du kan prøve aktiviteterne af, møde andre unge og få en forsmag på, hvad foreningen kan tilbyde. Det kræver ingen erfaring – bare lyst til at være med.

Tid: [tidspunkt].

Sted: [adresse].

Tilmelding: [link/kontakt].

3. OPFØLGNINGSBESKED EFTER EVENTET

Tak fordi du var med til vores unge-event – vi håber, du havde en god oplevelse og fik lyst til mere. Du er meget velkommen igen til [næste træning/introforløb]

den [dato]

kl. [tidspunkt].

Tag gerne en ven med. Vi håber, vi ses!

4. PLAKAT:

Udfyld plakaten med jeres egne oplysninger



Scan og få adgang
til plakat

UNDER EVENTET

Byd velkommen

Velkomsten er afgørende – især for unge, der ikke kender foreningen i forvejen. En god velkomst handler om mere end at sige hej. Det handler om at blive set, vist på plads og hjulpet ind i fællesskabet fra første minut.

- Hav unge værter eller instruktører ved indgangen
- Sig hej til alle – særligt dem, I ikke kender
- Gør det tydeligt, hvor man skal gå hen
- Overvej navneskilte eller farvede armbånd
- Indsaml kontaktoplysninger ved ankomst, og fortæl tydeligt, hvad oplysningerne bruges til
- Kobl nye deltagere sammen med andre, så ingen står alene
- Sørg for samtykke, hvis I tager billeder eller video – især hvis deltagerne er under 18 år

AKTIVITETER

Giv dem en succesoplevelse

Aktiviteterne skal give energi, grin og en følelse af at lykkes. Hold dem korte, sociale og lette at forstå. Skru hellere op for fællesskab og hej end for sværhedsgrad – og sørg for, at alle kan være med på deres niveau.

Eksempler på aktiviteter:

- Kom og prøv... (et foreningshold)
- Åben træning
- Makker-challenge
- Stationsløb med korte øvelser
- Team workout
- Stafet med opgaver
- "Beat the coach"
- Funktionel Fitness-konkurrence
- Mini-konkurrence, hvor der heppes mere end der måles

SES VI IGEN?

Gør næste skridt tydeligt

Hvis deltagerne skal komme igen, skal næste skridt være klart. Fortæl allerede på dagen, hvornår de kan komme tilbage, hvem de kan kontakte, og hvilket hold eller forløb der passer til dem. Gør invitationen personlig og konkret.

- Invitér til en prøvetime i næste uge
- Tilbyd et kort introforløb
- Fortæl om relevante hold og træningstider
- Uddel et lille kort med næste træningsmulighed
- Brug en "Ses vi igen?"-plakat eller tilmeldingsliste
- Send deltagerne hjem med en souvenir, et diplom eller en holdplan

EFTER EVENTET

Følg op hurtigt og personligt

Eventet slutter ikke, når de unge går hjem. Den vigtigste del ligger ofte i dagene efter, hvor oplevelsen stadig er frisk. Følg op hurtigt, venligt og konkret – gerne med en personlig besked og en invitation til næste træning.

- Send en personlig besked, mail eller SMS til deltagerne
- Invitér til næste træning, prøvetime eller introforløb
- Del billeder og positive historier fra dagen
- Lav et tak-for-sidst-opslag på sociale medier
- Opfordr deltagerne til at følge foreningens kanaler
- Evaluer eventet med instruktører, unge hjælpere og bestyrelse





Praktisk tjek før eventet

- Er lokale, hal eller udendørsområde booket?
- Er der styr på instruktører, værter og hjælpere?
- Er udstyr, musik, forplejning og eventuelle præmier klar?
- Er der tænkt over sikkerhed, førstehjælp og ansvarlige voksne?
- Er der lavet en plan for billeder, samtykke og kontaktoplysninger?
- Er næste skridt klar, så deltagerne ved, hvordan de kan komme igen?

FØR EVENTET	UNDER EVENTET	EFTER EVENTET
Sæt formål og målgruppe	Tag godt imod alle	Følg op inden for en uge
Lav program og rollefordeling	Skab tryghed og fællesskab	Inviter til næste aktivitet
Opret begivenhed og del opslag	Giv deltagerne en succesoplevelse	Del billeder og gode historier
Involvér medlemmer som ambassadører	Indsaml kontaktoplysninger	Evaluer og justér konceptet
Hæng plakater op og brug lokale kanaler	Gør næste skridt tydeligt	Planlæg næste ungeaktivitet

Evaluering: Hvad lærte I?

Sæt gerne 20 minutter af efter eventet – eller på et kort møde i ugen efter – til at samle op. Det gør det lettere at gentage det, der virkede, og justere det, der kan blive bedre næste gang.

- Kom den målgruppe, I gerne ville nå?
- Hvad virkede godt i programmet?
- Hvornår var energien højest – og hvornår faldt den?
- Hvor mange viste interesse for at komme igen?
- Hvad skal gøres anderledes næste gang?

IDÉER TIL EVENTS

Hvis I har brug for inspiration, kan I benytte nogle af vores events/konkurrencer/materialer, som er gennemprøvet. Se forslagene i idékataloget.