

Evaluering af uddannelse i DGI Fitness & Sundhed

DGI Gymnastik og Fitness.
Potentialer, dilemmaer og fremtidig strategi



Delrapport 2

Maja Pilgaard
Idrættens Analyseinstitut
December 2012



Danish Institute for Sports Studies

IDRÆTTENS
ANALYSEINSTITUT

Titel

Evaluering af uddannelse i DGI Fitness & Sundhed. DGI Gymnastik og Fitness. Potentialer, dilemmaer og fremtidig strategi. Delrapport 2

Forfatter

Maja Pilgaard

Rekvirent

DGI Gymnastik og Fitness

Omslagslayout

Agnethe Pedersen

Øvrig grafik, opsætning og korrektur

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Anne Kring

Udgave

1. udgave, december 2012

ISBN

978-87-92120-53-3

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4 A

1437 København K

T: +45 32 66 10 30

F: +45 32 66 10 39

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Evaluering af uddannelse i DGI Fitness & Sundhed

Delrapport 2 af projektet 'DGI Gymnastik og Fitness.
Potentialer, dilemmaer og fremtidig strategi'
af Maja Pilgaard

Rapporten udgives sammen med Delrapport 1.
'Gymnastikkens placering i en sundheds- og fitnesskultur'
af Kasper Lund Kirkegaard

Idrættens Analyseinstitut har i løbet af 2012 gennemført projektet 'DGI Gymnastik og Fitness. Potentialer, dilemmaer og fremtidig strategi' på vegne af DGI Gymnastik og Fitness. Projektet har haft til formål at undersøge DGI Gymnastik og Fitness' rolle i forhold til den fremstormende sundheds- og fitnesskultur på idrætsmarkedet.

Projektet består af to selvstændige delrapporter, hvor delrapport 1 giver et tilbageblik på DGI's historik på feltet og evne til at tilpasse sig nye udviklingstendenser, mens delrapport 2 består af en evaluering af, hvordan DGI's uddannelsesaktiviteter inden for DGI Gymnastik og Fitness har sat sig spor i foreningernes praksis på området.

Delrapport 2 består således hovedsagligt af en empirisk spørgeskemaundersøgelse af deltagere, der har været på uddannelse under DGI Fitness & Sundhed, og rapporten gennemgår deltagernes tilfredshed med de enkelte uddannelser separat og samlet set, deltagernes generelle holdninger og motiver til uddannelse, nuværende brug af viden fra de uddannelser, de har været på, samt fremtidige potentialer og interesse for mere uddannelse.

Delrapport 2 afrundes med et samlet perspektiv på situationen i DGI Fitness & Sundhed som en samlet afrunding på delrapport 1 og 2, der kommer med en række anbefalinger og peger på nogle områder, som DGI med fordel kan overveje og forholde sig til med henblik på fremadrettet udvikling og strategier inden for gymnastik og fitness.

Indhold

Evaluering af uddannelse i DGI Fitness & Sundhed	6
Resumé	7
Overblik over de deltagende instruktører i undersøgelsen	8
Tilfredshed med uddannelse	12
Effekt	12
Indoor Cycling	13
Bold og Elastik	14
Pilates	16
Aerobic	17
Step	19
Yoga	20
Fitness	22
Cross Fitness	24
Zumba	25
Tilfredshed på tværs af uddannelser	27
Generelt om uddannelse	30
Hvorfor uddanne sig?	34
Motiver for uddannelse peger i flere retninger	36
Kategorisering af motiver	39
Personlige egenskaber står centralt	41
Udbytte af uddannelse	43
Instruktørroller	43
Nuværende brug af viden	47
Instruktørernes værdier	51
Et ønske om mere uddannelse	55
Deltagelse på andre uddannelser	55
Kendskab til andre uddannelser under DGI Fitness & Sundhed	56
Holdninger til fremtidig uddannelse	57
Uddannelse – hvornår?	61
Konkrete planer om uddannelse	62
Afsluttende bemærkninger og anbefalinger	63
Modsætningerne mellem forening og forretning er blødt op	63

Uddannelse – DGI’s styrkeposition?.....	65
Udsendelse af spørgeskema og svarprocent.....	72
Litteratur.....	73
Bilag 1. Forslag til uddannelser i DGI	75
Bilag 2. Branche for professionelle/kommercielle instruktører	84
Bilag 3. Uddannelse hos andre udbydere	89
Bilag 4. Konkrete planer om uddannelse hos andre udbydere	93

Evaluering af uddannelse i DGI Fitness & Sundhed

Som led i undersøgelsen 'DGI Gymnastik og Fitness. Potentialer, dilemmaer og fremtidig strategi', er der gennemført en omfattende spørgeskemaundersøgelse blandt 1.366 respondenter, der har deltaget på mindst én af de ti uddannelser udbudt af DGI Fitness & Sundhed (som i dag har ændret navn til DGI Fitness). Spørgeskemaundersøgelsen har til formål at undersøge deltagernes oplevelser og tilfredshed med den eller de uddannelser, de har været på, motiver for at uddanne sig og de værdier, der knytter sig hertil, nuværende brug og udbytte af uddannelse samt ønsker og behov til fremtidig indsats på uddannelsesområdet.

Øget kendskab til deltagerne på de forskellige uddannelser og deres holdninger til en række relevante parametre omkring uddannelse skærper perspektiverne på de udfordringer og potentialer, som ligger i det fremtidige arbejde med at udvikle DGI Gymnastik og Fitness. Denne delrapport skal således sammen med Delrapport 1 'Gymnastikkens placering i en sundheds- og fitnesskultur' kvalificere og nuancere overvejelserne omkring fremtidige strategier for DGI Gymnastik og Fitness.

I det følgende gennemgås undersøgelsens resultater ud fra fire overordnede temaer foruden et indledende afsnit, som giver et overblik over deltagerne i undersøgelsen:

1) Tilfredshed med uddannelse

Her bliver respondenterne bedt om at vurdere, i hvor høj grad de var tilfredse med de specifikke uddannelser, de var på. Hvordan vurderer de det faglige niveau? Udbytte af uddannelsen? Underviserens kvalifikationer? De øvrige deltagers kvalifikationer? De fysiske rammer?

De enkelte uddannelser gennemgås kort hver for sig og indgår derefter i en samlet analyse, som vurderer uddannelserne i forhold til hinanden.

2) Hvorfor uddanne sig?

I dette afsnit undersøges deltagernes egne holdninger til, hvorfor de har været på uddannelse. Analysen fokuserer på motiver inden for fire kategorier: Kan man tale om indre motiver drevet af lyst? Eller en følelse af nogle ydre, påtvungne krav om faglig opkvalificering? Er motiverne for uddannelse relateret til det frivillige foreningsliv eller ønsker de at høste kvalifikationer i andre sammenhænge uden for foreningsidrætten? Dertil undersøger afsnittet, hvilke kvalifikationer deltagerne værdsætter ved undervisere på uddannelserne sammenholdt deres oplevelse af væsentlige kvalifikationer i egen instruktørrolle.

3) Udbytte af uddannelse og nuværende brug

Dette afsnit afdækker deltagernes tilbøjelighed til at omsætte deres viden fra uddannelse i praksis. Hvor stor en andel af deltagerne på uddannelser 'leverer' frivillig arbejdskraft tilbage til DGI-foreninger? Hvor mange arbejder professionelt med instruktørfaget? I kommercielt regi? I øvrige regi? Opstarter de nye hold eller aktiviteter? Og hvori består muligheder og barrierer for at bringe

ny viden fra uddannelser til konkrete aktiviteter i idrætsforeningerne? Afsnittet undersøger også deltageres værdimæssige tilgang til instruktørhvervet med udgangspunkt i DGI's egne værdier.

4) Uddannelse i fremtiden

Sidste afsnit ser på, hvordan instruktørerne forholder sig til at komme på uddannelser igen i fremtiden. Vurderer de DGI-uddannelser bedre end, på lige fod med eller dårligere end andre udbydere? Har de konkrete planer om videreuddannelse, og i så fald inden for DGI eller i andre sammenhænge?

Resumé

Samlet set viser denne evaluering en meget stor tilfredshed med uddannelserne under DGI Fitness & Sundhed. Deltagerne i denne undersøgelse vurderer, at underviserne, det faglige niveau og udbytte af uddannelsen i høj grad modsvarer deres forventninger. De fleste af deltagerne omsætter deres viden og erfaring fra uddannelserne i frivillige idrætsforeninger, og uddannelse viser sig at være en god investering for foreningerne i forhold til at starte nye hold og aktiviteter.

De sociale og personlige egenskaber og kvalifikationer står som meget centrale værdier hos deltagerne i denne undersøgelse, og ofte betyder sådanne 'bløde' værdier mere end de faglige kvalifikationer. Faglighed og sociale/personlige egenskaber spiller dog sammen, og for mange deltagere daler den samlede oplevelse og tilfredshed med en uddannelse, hvis ikke de øvrige deltagere leverer og bidrager på både det faglige og personlige plan. Det viser et behov for at målrette uddannelserne til forskellige deltagere på forskellige niveauer og med forskellige ønsker og behov.

Alder spiller en væsentlig rolle for deltageres begrundelser for at uddanne sig, og for deres fokus på DGI's centrale værdier i rollen som instruktør. Det tyder på, at DGI Fitness & Sundhed med fordel kan ruste sig dels mod generationsmæssige forandringer, som gør, at de nye generationer i mindre grad end ældre går op i den særlige kontekst (DGI), hvor uddannelsen foregår, og hvor viden fra uddannelser omsættes i praksis. Dels ligger der også en pointe i at målrette uddannelserne, både hvad angår indhold og struktur, mere mod forskellige ønsker og behov i forskellige livsfaser.

Mange deltagere forholder sig positivt til fremtidige forestillinger om (videre)uddannelse, mens lidt færre har konkrete planer herom. DGI Gymnastik og Fitness har en udfordring i forhold til at forbedre kommunikation, information om- og den direkte kontakt til potentielle deltagere på fremtidige kurser og uddannelser. Langt fra alle deltagere på en uddannelse er klar over, at de har mulighed for en konkret videreuddannelse inden for samme område, hvilket må anses for ærgerligt i betragtning af den store velvilje for potentielle videreuddannelsesforløb.

Overblik over de deltagende instruktører i undersøgelsen

Spørgeskemaundersøgelsen har udelukkende haft fokus på deltagere på de ti uddannelser nævnt i tabel 1 herunder, og inkluderer altså ikke personer, som har været på diverse andre kurser i DGI-regi. I tabel 1 ser man også antal respondenter fra de enkelte uddannelser, som har deltaget i undersøgelsen, kønsfordeling og aldersgennemsnit.

Tabel 1: Oversigt over deltagende respondenter på de ti uddannelser i DGI Fitness & Sundhed

	Antal deltagende respondenter (n)	Procentvis størrelse i undersøgelsen	Andel kvinder	Aldersgennemsnit
Effekt	111	8,1 %	90,1 %	46,9 år
Indoor Cycling	348	25,5 %	49,1 %	43,9 år
Bold og Elastik	67	4,9 %	91,0 %	47,7 år
Pilates	136	10,0 %	97,1 %	47,2 år
Aerobic	126	9,2 %	97,6 %	36,2 år
Step	154	11,3 %	98,7 %	36,4 år
Yoga	63	4,6 %	92,1 %	44,3 år
Fitness (40 timer)	492	36,0 %	58,7 %	45,3 år
Cross Fitness	56	4,1 %	28,6 %	38,8 år
Zumba (i DGI-regi)	194	14,2 %	100 %	40,5 år
Alle respondenter	1.366	100 %	70,9 %	43,2 år

Fitnessuddannelsen er den størst repræsenterede uddannelse i undersøgelsen med hele 36 pct. af alle respondenterne efterfulgt af uddannelsen i Indoor Cycling, som hver fjerde respondent har været på. Fordelingerne svarer godt til de faktiske udsendte spørgeskemaer.

Undersøgelsen er besvaret af 71 pct. kvinder og 29 pct. mænd, hvilket det er ikke muligt at sammenholde med den faktiske fordeling på uddannelserne, men en umiddelbar vurdering fra centrale personer i DGI Fitness & Sundhed lyder på, at fordelingen svarer meget godt til det faktiske billede. Den største skævhed i kønsfordeling finder man på Zumba-, Step- og Aerobic-uddannelserne, mens Cross Fitness, Indoor Cycling og Fitness tiltaler flere mænd. Det samlede aldersgennemsnit fra deltagende respondenter er på 43,2 år med de gennemsnitligt yngste deltagere på Aerobic og de ældste deltagere på Bold og Elastik.

De fleste respondenter har deltaget på én af de ti uddannelser, mens 17 pct. har været på to uddannelser og de resterende 4 pct. på tre eller flere uddannelser (tabel 2).

Tabel 2: De fleste respondenter har kun været på én af de ti uddannelser

Antal uddannelser, respondenter har deltaget på	Andel i pct.	n
1	78,3 %	1.069
2	17,3 %	236
3	3,4 %	47
4	0,7 %	9
5	0,1 %	1
6	0,3 %	4
I alt	100,1 %	1.366

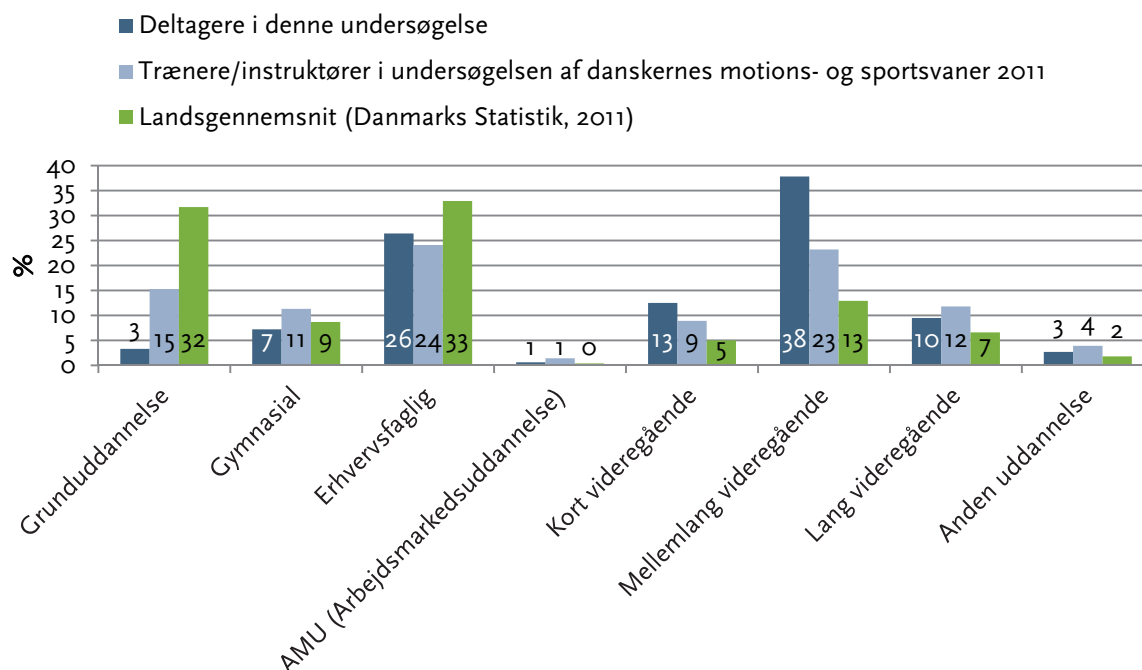
Godt halvdelen af alle respondenter har været på seneste uddannelse inden for de seneste to år, og blot 5,5 pct. har ikke været på uddannelse siden 2007, mens 4,7 pct. ikke husker, hvornår de senest var på uddannelse (tabel 3). Yoga, Zumba og Cross Fitness tilhører de uddannelser, hvor flest har deltaget inden for de seneste to år, mens Fitness uddannelsen i størst omfang har deltagere fra 2008-2010. Ingen af uddannelserne har et flertal af deltagere fra før 2010.

Tabel 3. De fleste respondenter har været på uddannelse inden for de seneste tre år

Årstal for seneste uddannelse	Andel i pct.	n
2012	24,7 %	336
2011	25,8 %	352
2010	23,8 %	324
2008-09	15,6 %	212
2006-07	4,2 %	57
2005 eller tidligere	1,3 %	18
Husker ikke	4,7 %	64
I alt	100,1 %	1.363

Respondenterne i denne undersøgelse tilhører den mere veluddannede del af befolkningen. Man ser især mange deltagere med videregående uddannelser i forhold til landsgennemsnittet (ifølge Danmarks Statistik), og sammenligner man med respondenter fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011', som angiver at være træner/instruktør, finder man også en større andel i nærværende undersøgelse med videregående uddannelse, mens meget få har en grunduddannelse (8., 9. eller 10. klasse) som højeste uddannelsesniveau. Trænere/instruktører i undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011', som angiver, at de dyrker aktiviteterne gymnastik, aerobic, styrketræning, yoga eller spinning, har dog et uddannelsesniveau svarende til respondenterne i denne undersøgelse, og det er med til at indikere, at deltagerne i denne undersøgelse ikke har markant højere uddannelsesniveau end andre instruktører, som deltager på DGI's uddannelser, men som ikke har besvaret spørgeskemaet. Generelt kan man sige, at personer, der uddanner sig i DGI Fitness & Sundhed, hører til den mere ressourcestærke, veluddannede del af befolkningen og kan generelt karakteriseres som mere idrætsaktive og mere involverede i frivilligt arbejde end gennemsnittet.

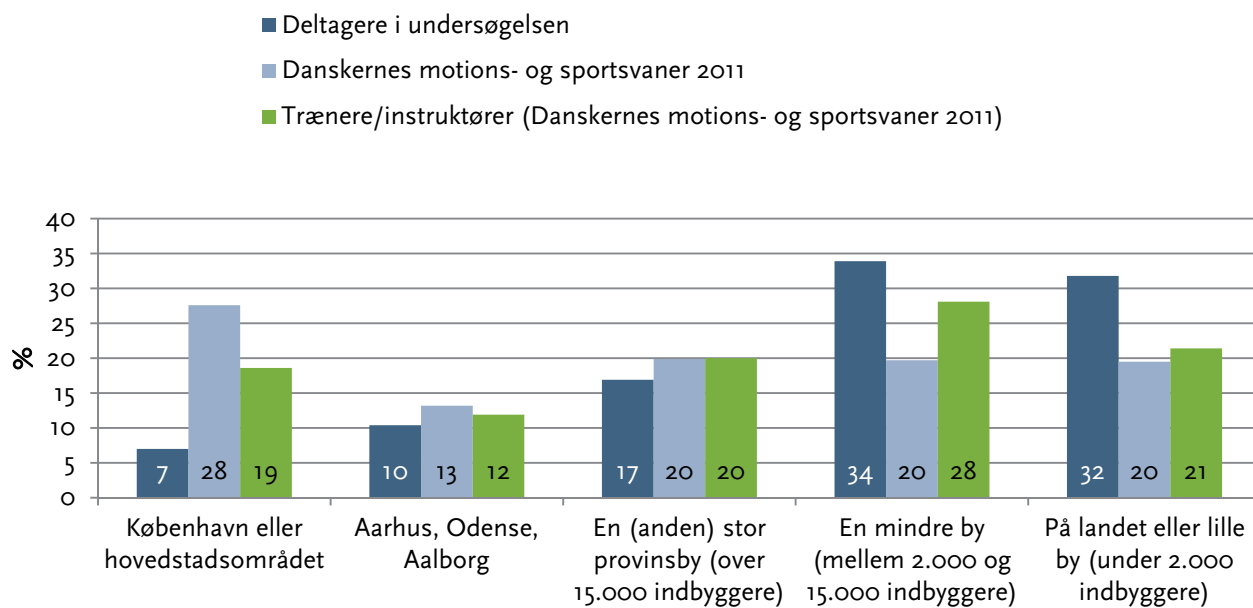
Figur 1: Deltagerne i undersøgelsen har længere uddannelse end befolkningsgennemsnittet



De fleste deltagere på uddannelser i DGI Fitness & Sundhed bor i landets mindre byer og landområder (figur 2). Generelt fungerer det lokale foreningsliv bedre uden for de store byer, hvor konkurrencen fra andre (kommercielle) tilbud er mindre, og hvor en mindre andel af befolkningen også vælger at dyrke sport og motion under selvorganiserede eller kommercielle former (Pilgaard, 2009).

Foreningsidrætten rammer geografisk set et meget bredt område gennem den lokale forankring og fungerer på den måde som et godt – og måske ofte eneste – tilbud til beboere uden for de store byer. Spørgsmålet er dog, om uddannelsesstilbuddene fra DGI Fitness & Sundhed også kan spille en større rolle i de store byer i fremtiden, og om bedre information og kommunikation kan være med til at ændre på den nuværende geografiske fordeling blandt deltagere på uddannelserne.

Figur 2: Uddannelser under DGI Fitness & Sundhed appellerer primært til instruktører uden for de store byer



Tilfredshed med uddannelse

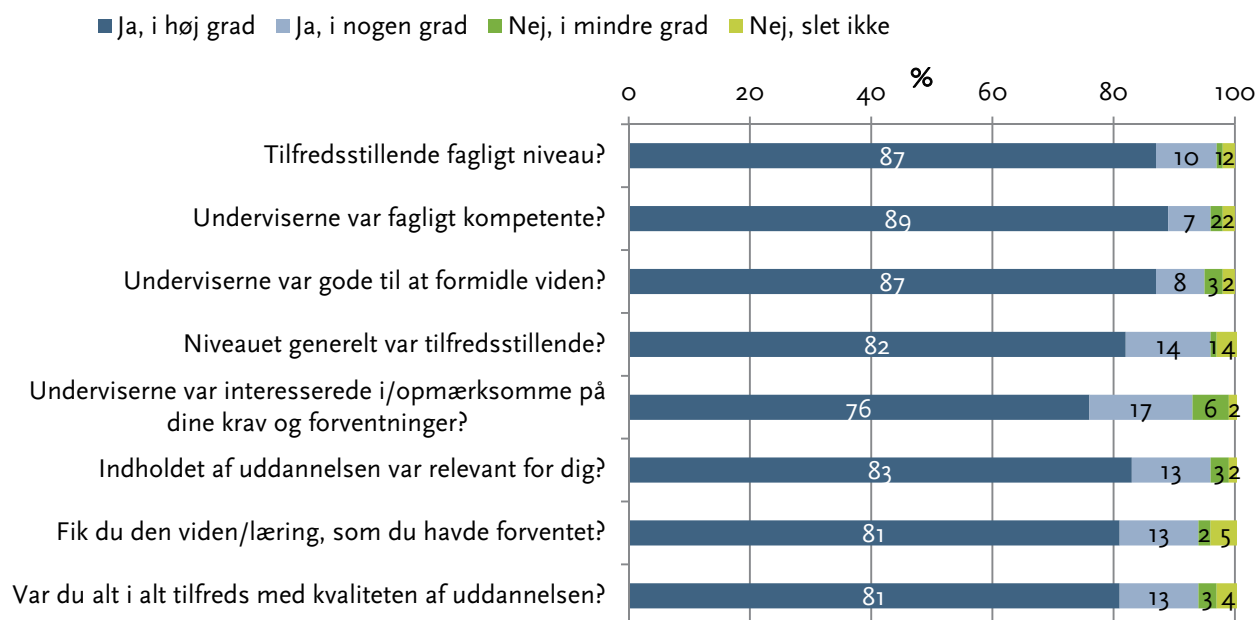
Dette afsnit ser på deltagernes tilfredshed med de uddannelser, de har været på. De enkelte uddannelser vurderes kort hver for sig, og afsnittet afrundes med en samlet vurdering samt en oversigt over, hvilke uddannelser der scorer de bedste karakterer fra deltagerne.

Effekt

Effekt-uddannelsen på 60 timer har til formål at lære teknikker til at styrke og forme kroppen gennem funktionelle, holdningskorrigerende muskeltræningsøvelser. Træningen foregår med langsomme, kontrollerede bevægelser med belastning udelukkende fra kroppens egen vægt¹. 'Effekt' er en samlebetegnelse for et træningskoncept, der ikke er inkluderet som en decideret aktivitetsform i undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner, og det er derfor ikke muligt at angive aktivitetens udbredelse i befolkningen. Ni ud af ti respondenter på Effekt-uddannelsen i denne undersøgelse er kvinder, og deltagerne har et relativt højt aldersgennemsnit i forhold til de øvrige uddannelser på knap 47 år.

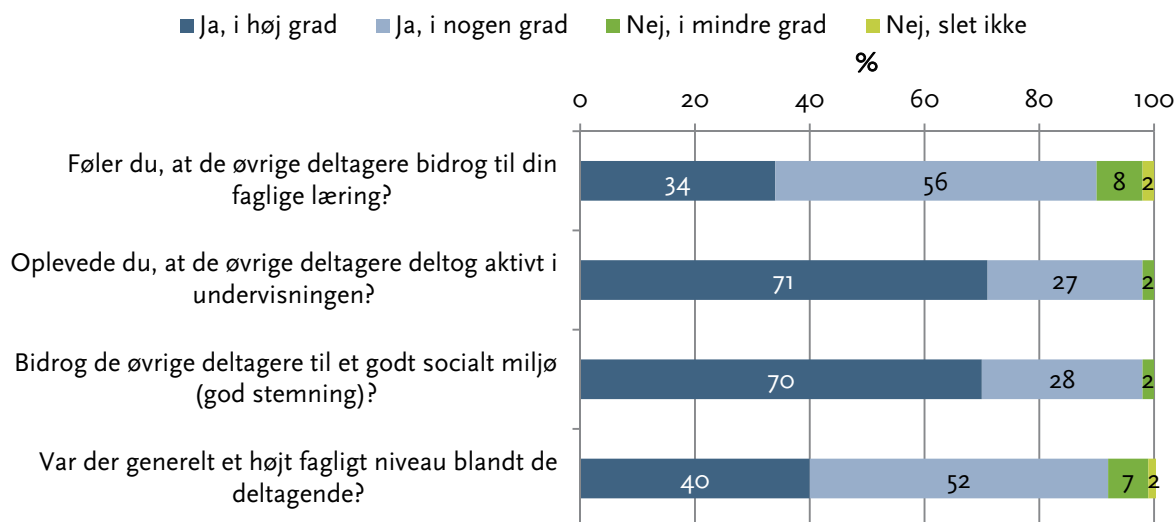
Generelt udviser deltagerne stor tilfredshed. Den største tilfredshed ser man i forhold til det faglige niveau og undervisernes faglige kompetence (figur 3), mens der er mindre, om end stadig nogenlunde tilfredshed med de øvrige deltageres indsats (figur 4).

Figur 3: Over 80 pct. af deltagerne på Effekt-uddannelsen var i høj grad tilfredse



¹ Information om de enkelte uddannelser er hentet fra DGI's hjemmeside: <http://www.dgi.dk/Udover/Fitness/effekt/omeffekt.aspx>.

Figur 4: Der er nogen grad af tilfredshed med de øvrige deltagere på Effekt-uddannelsen

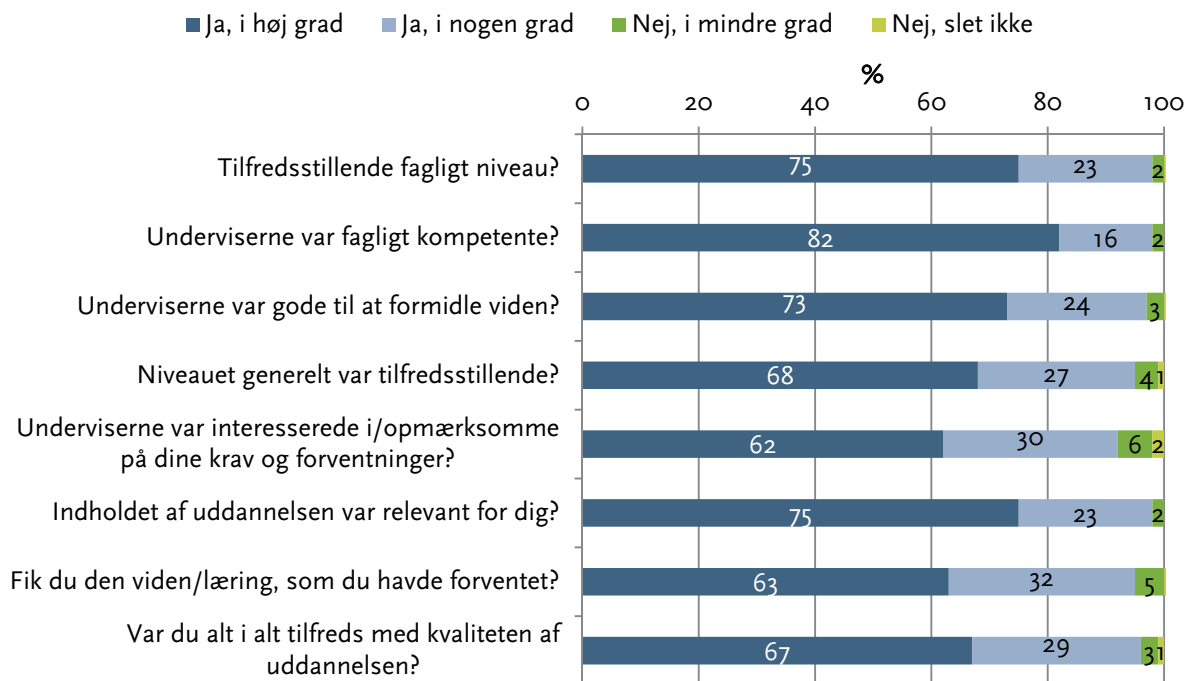


Indoor Cycling

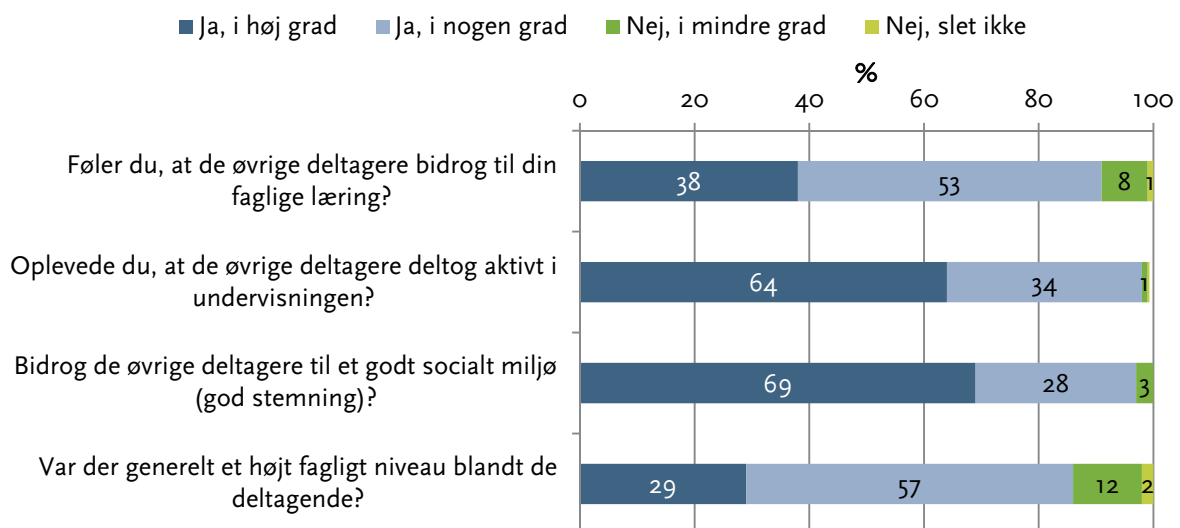
Indoor Cycling-uddannelsen er på 40 timer. På uddannelsen er der fokus på at lære instruktørerne teknikker og give dem teoretisk baggrundsviden om biomekanik, anatomi og sammensætning af musik, der passer til forskellige tempi, intervaller og belastning. Ifølge undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011' dyrker 11 pct. af befolkningen spinning/indoor cycling, hvilket er et stabilt niveau i forhold til 2007. Mænd og kvinder angiver i samme omfang at dyrke aktiviteten, hvilket modsvarer fordelingen af instruktører i nærværende undersøgelse, hvor halvdelen af respondenterne på Cycling-uddannelsen er mænd. Det er således én af de få uddannelser under DGI Fitness & Sundhed, som tiltrækker mænd.

Generelt er deltagerne på denne uddannelse en anelse mindre tilfredse end deltagerne på Effekt. Forskellen ligger dog primært i en tendens til at være 'i nogen grad tilfreds' frem for 'i høj grad tilfreds', mens næsten ingen udtrykker nogen form for utilfredshed (figur 5). Deltagerne udtrykker den største tilfredshed med undervisernes faglige kompetencer, mens de i mindre grad oplever, at underviserne er opmærksomme eller interesserede i deltagernes krav og forventninger. Mænd adskiller sig ikke fra kvinder på tilfredshedsvurderingerne, og den mere 'moderate' tilfredshed på denne uddannelse kan altså ikke forklares med en større andel af mandlige svar.

Figur 5: Underviserne på Indoor Cycling opleves som fagligt kompetente, men har i mindre grad fokus på deltagernes ønsker og behov



Figur 6: Der var god tilfredshed med stemningen på Indoor Cycling-uddannelsen



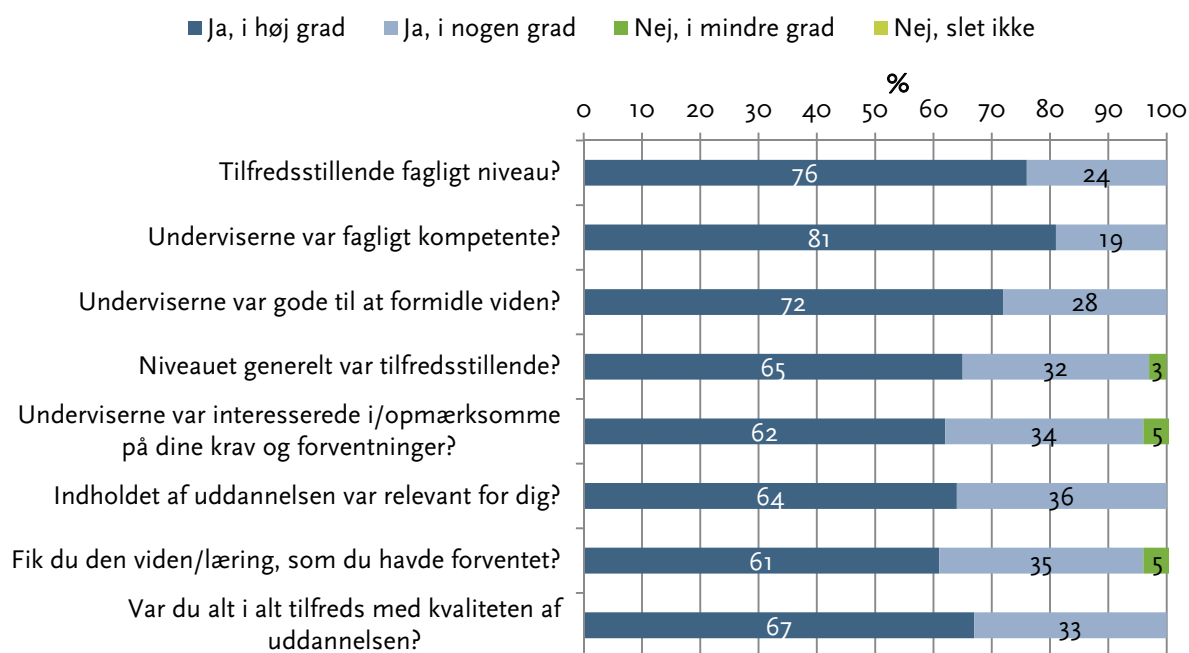
Bold og Elastik

Bold og Elastik er en 40-timers uddannelse, der giver ideer, inspiration og teknikker i forhold til træning med en stor træningsbold, også kaldet en Swiss Ball, samt med forskellige typer elastikker til at styrke kroppen. Aktivitetsformen må betegnes som en niche med fokus på træningsredskaber, der kan bruges i mange forskellige sammenhænge, men fremstår sjældent som en selvstændig

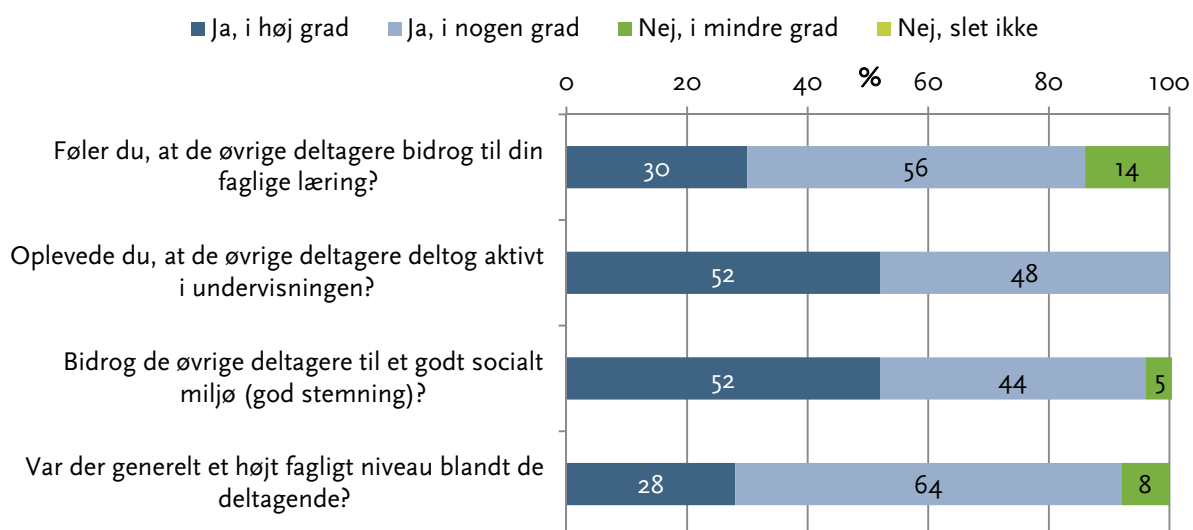
motionsform, man kan gå til. I denne undersøgelse er 91 pct. af deltagerne kvinder, og man finder det højeste aldersgennemsnit af alle uddannelserne på knap 48 år.

Deltagerne på Bold og Elastik er meget sjældent utilfredse. Som det også var tilfældet på Effekt og Indoor Cycling, scorer underviserne de bedste karakterer på faglighed samtidig med, at de i mindst grad blandt underviserne på de forskellige kurser har været opmærksomme på deltagernes ønsker og behov (figur 7). Det kan tyde på, at deltagerne ikke oplever denne lydhørhed nødvendig, men i stedet er interesserede i det indhold, som underviserne på uddannelsen allerede har planlagt og tilrettelagt. En relativt stor andel oplever dog kun 'i nogen grad' at have fået den viden/læring, som de havde forventet, og måske åbner det for et lille potentiale for at forbedre den samlede oplevelse af uddannelserne, såfremt underviserne bliver bedre til at justere og tilrette nogle få detaljer undervejs på baggrund af øget lydhørhed over for de deltagendes niveau og behov.

Figur 7: Mange deltagere på Bold og Elastik oplever kun i 'nogen grad', at de fik den viden/læring, de havde forventet



Figur 8: De øvrige deltageres indsats på Bold og Elastik-uddannelsen var ikke i top

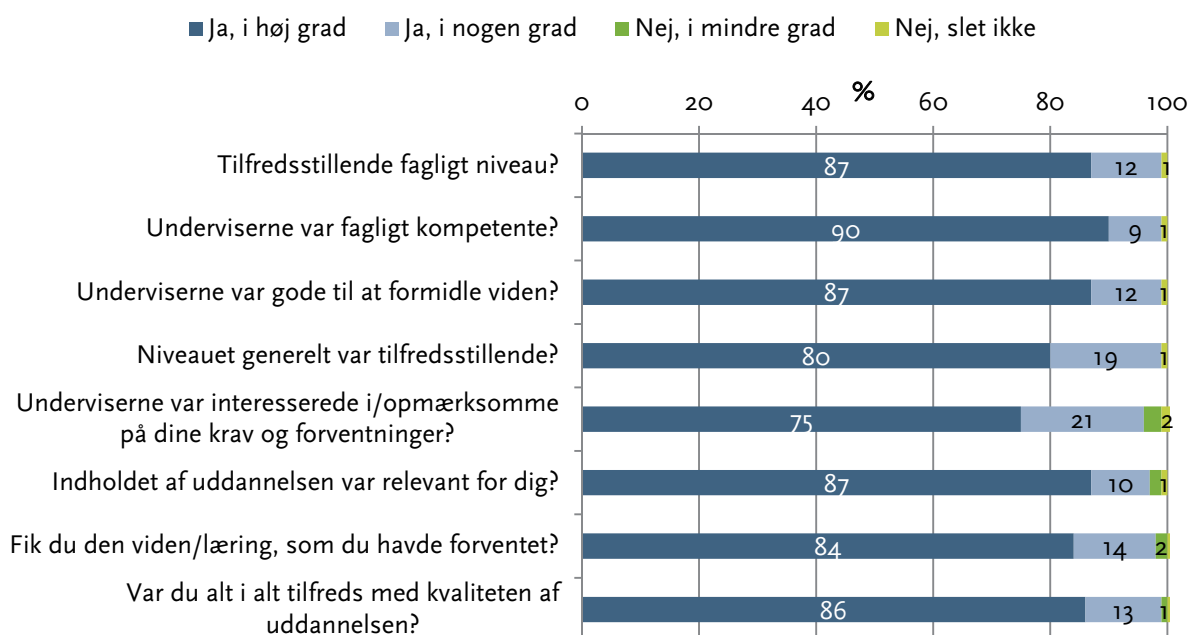


Pilates

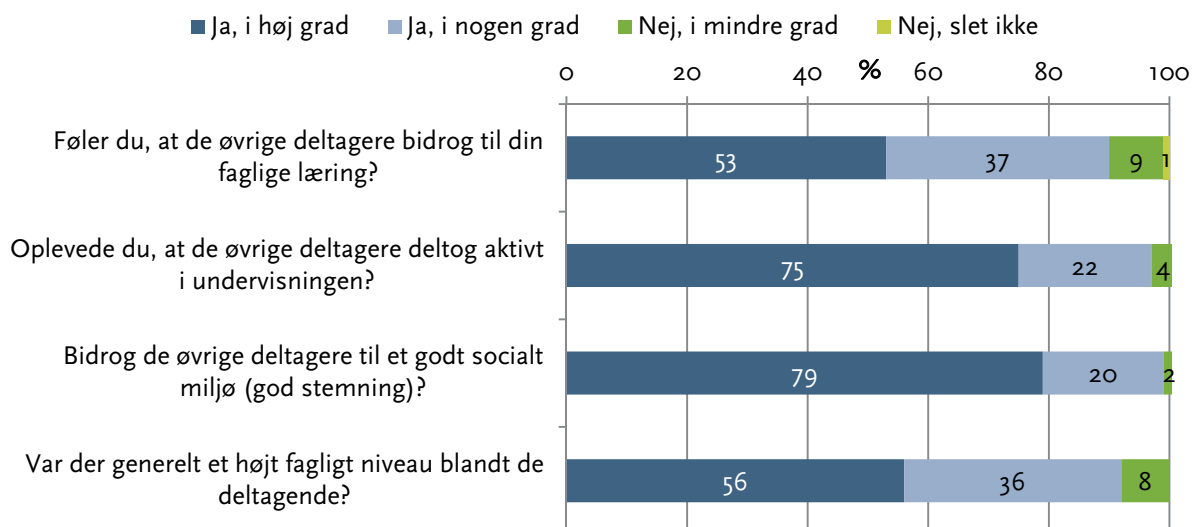
Pilates-uddannelsen er en af de længere uddannelser på 80 timer, som lærer deltagerne om grundprincipperne ved pilates samt giver øvelsesbeskrivelser og vejledning i undervisningsplanlægning til en hel sæson. Pilates har fokus på at styrke og smidiggøre kroppen samt at træne kropsholdning og balance, og en del af pilatetræningen har også fokus på vejtrækning og generel kropsbevidsthed. Denne træningsform hører endnu til de mindre nicher i befolkningens mange motionsformer og er sammen med yoga et bud på en moderne måde at søge indre ro og balance på i en tidsånd, hvor mange mennesker har brug for en afstressende kontrast til et hektisk og travlt hverdagsliv. Hele 97,1 pct. af deltagerne, som har medvirket i denne undersøgelse, er kvinder, og gennemsnitsalderen er godt 47 år.

Også her finder man en udbredt tilfredshed (figur 9 og 10), som ikke leder til yderligere beskrivelser andet end at uddannelsen må betegnes som en stor succes – om ikke andet for de deltagere, som har medvirket i denne undersøgelse.

Figur 9: Pilates-uddannelsen var i høj grad tilfredsstillende for deltagerne



Figur 10. Der var generelt god stemning og højt fagligt niveau blandt deltagerne på Pilates-uddannelsen



Aerobic

Aerobic var det første område, som DGI i 1984 udbød kurser i uden for gymnastikkens traditionelle område (Se delrapport 1). Kurserne blev udbudt på baggrund af en massiv efterspørgsel fra foreninger, medlemmer og instruktører, som alle udviklede sig i en retning, DGI som organisation ikke kunne sige nej til eller på anden vis negligere eller bremse. I dag fremstår aerobic som den fjerdestørste motionsform blandt voksne (i undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011' er spurgt til aerobic/step/pump/zumba eller lignende træning på hold). Aktiviteten er på stør-

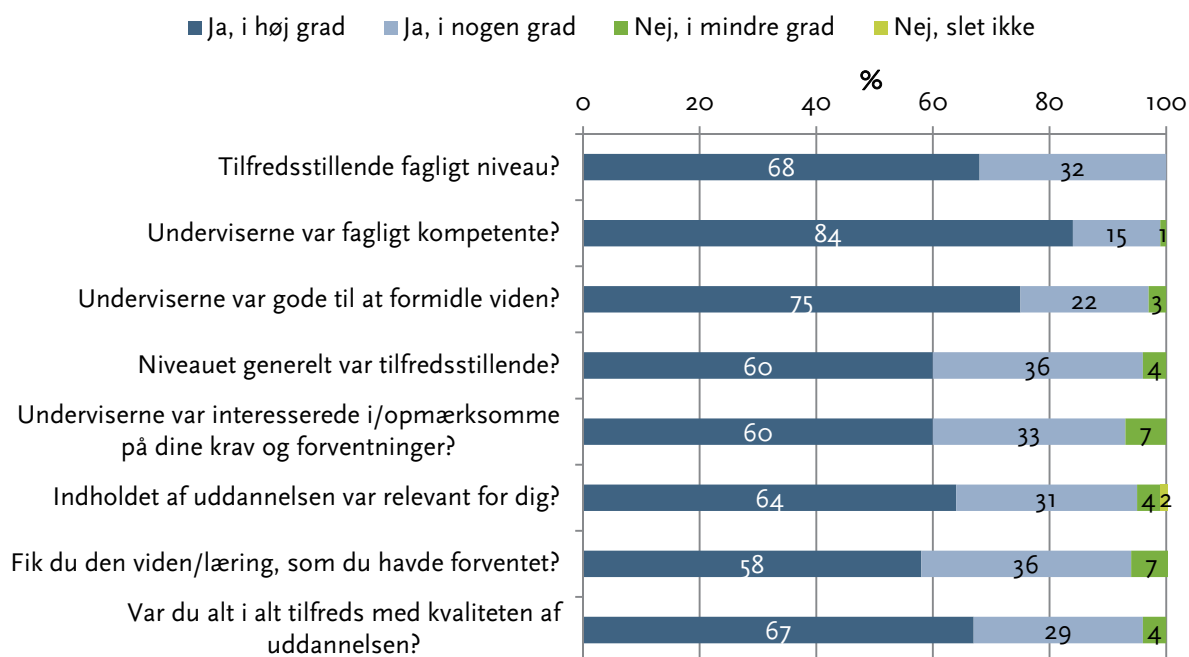
relse med 'gymnastik', men ser man udelukkende på den del af aktiviteterne, som foregår i foreningsregi, fremstår gymnastik stadig større end aerobic, hvilket er interessant i DGI's historiske perspektiv, hvor man i mange år har oplevet interne udfordringer og gjort sig overvejelser om, hvorvidt og hvordan aerobic og fitnessbølgen generelt havde og skal have en plads i DGI. Aerobic har ikke hidtil vokset som selvstændig aktivitetsform med samme hast i foreningsregi som uden for foreningerne, om end det fylder stadig mere i DGI's mange gymnastik- og idrætsforeninger.

I dag er aerobicuddannelserne stadig aktuelle, selvom der er nogle udfordringer i forhold til navnet, da 'aerobic' som betegnelse efterhånden opfattes noget forældet og upræcist i forhold til de mere specifikke aktiviteter, der foregår. Uddannelsen har primært tilslutning blandt kvindelige instruktører, og i denne undersøgelse er 97,6 pct. af deltagerne kvinder. Samtidig finder man her de yngste instruktører med et aldersgennemsnit på godt 36 år. Det er interessant, at den ældste uddannelse samtidig tiltrækker de yngste deltagere. Det kan dels hænge sammen med aktivitetens karakter, da aerobic typisk er en fysisk krævende aktivitetsform, som udfordrer kredsløbet, men samtidig viser det, at aerobic formår at udvikle sig og ændre i indhold på en måde, som til stadighed appellerer til de yngre målgrupper.

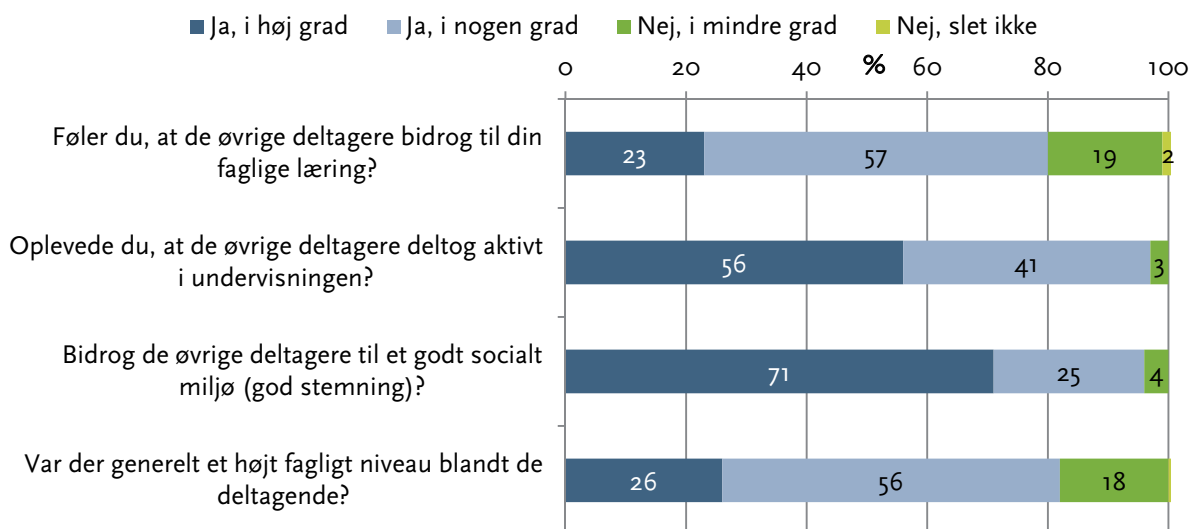
Aerobicuddannelsen modsvarer i mindre grad deltageres forventninger end de foregående uddannelser. Lige under 60 pct. mener i høj grad, at de fik den viden/læring med sig, som de havde forventet, mens 36 pct. angiver 'i nogen grad' (figur 11). Syv pct. svarer, at de 'i mindre grad' fik indfriet forventningerne, hvilket umiddelbart er få, men i lyset af den generelle store tilfredshed med de øvrige uddannelser kommer denne vurdering nemt til at fremstå som et negativt resultat på trods af, at flertallet trods alt i høj grad er tilfredse. Man ser også en relativt lav andel – igen i relation til øvrige uddannelser – som mener, at niveauet generelt var tilfredsstillende. Omvendt mener over 80 pct. i høj grad, at underviserne var fagligt kompetente.

Indsatsen fra de øvrige deltagere vurderes også dårligere end på de tidligere beskrevne uddannelser. Knap hver femte deltager mener, at de øvrige deltagere i mindre grad bidrog til den faglige læring og i mindre grad havde høj faglighed (figur 12). Dermed ser man en sammenhæng mellem oplevelsen af de øvrige deltageres niveau og indsats og den generelle tilfredshed og oplevelse af den enkelte uddannelse, hvilket er med til at tydeliggøre et behov for at niveaudele uddannelser, så vidt der er mulighed og deltagere nok til det. Læringen foregår i en social kontekst, hvor deltagere kan være med til at inspirere og motivere hinanden, og måske skabes en positiv indbyrdes konkurrerende stemning, hvor der i fællesskabet opstår en øget stræben efter forbedring og højt niveau.

Figur 11: Deltagere på Aerobicuddannelsen giver moderate karakterer til uddannelsens niveau og kvalitet



Figur 12: Deltagerne på Aerobicuddannelsen oplever begrænset indsats og faglighed fra de øvrige deltagere

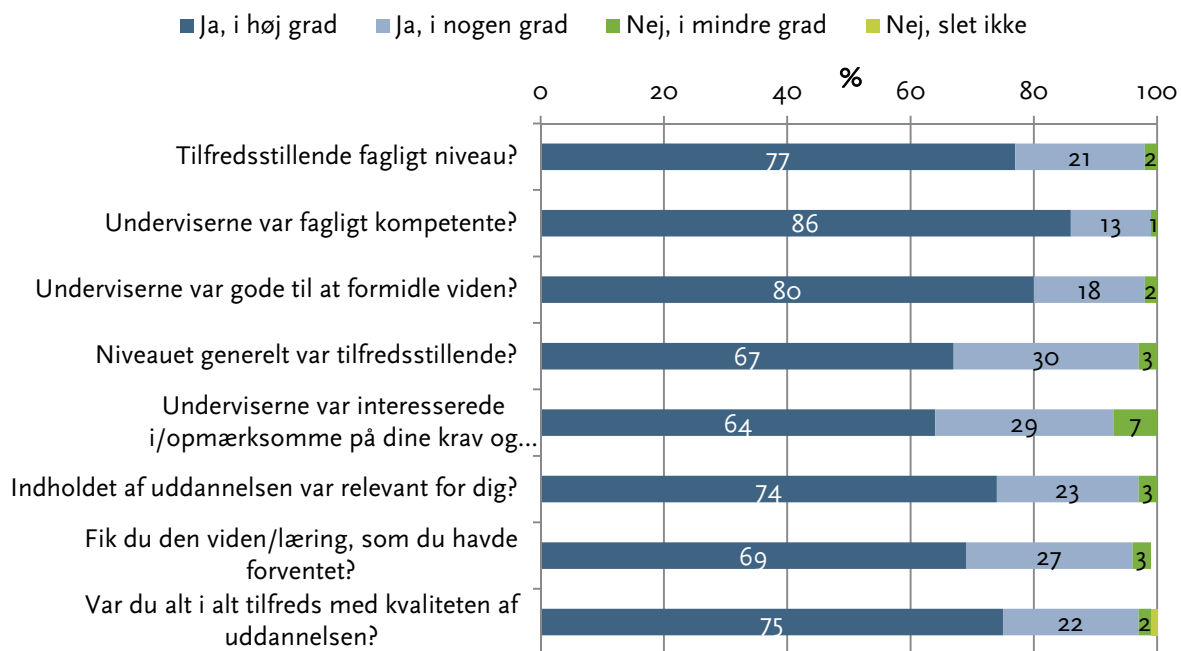


Step

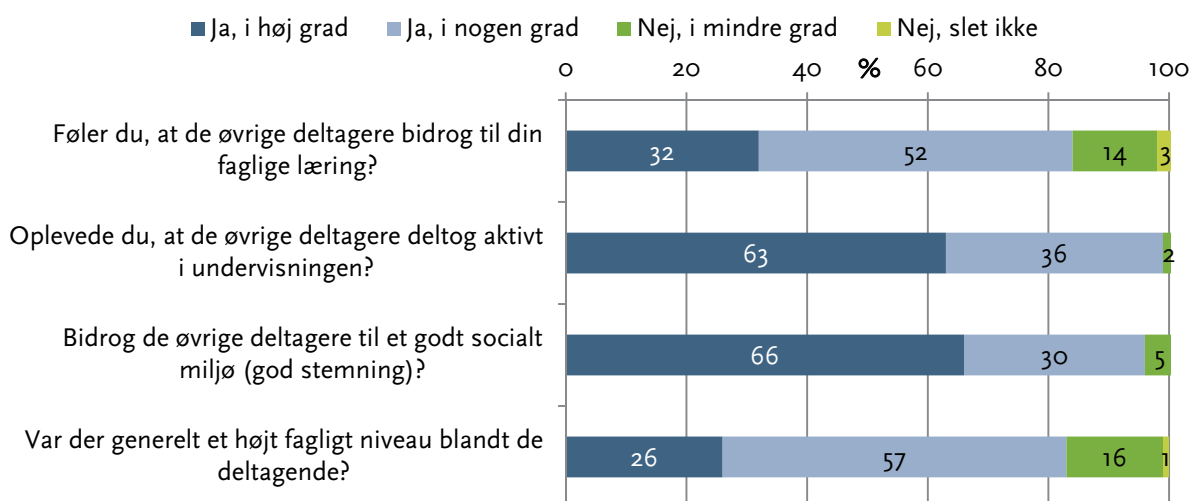
Stepuddannelsen er sammen med aerobic én af de ældre discipliner, som DGI Fitness & Sundhed har udbudt kurser og uddannelser i. Grunduddannelsen er på 45 timer med fokus på træningsteknikker, bevægelsesanalyse, anatomi og fysiologi samt redskaber til opbygning og planlægning af undervisning.

Deltagerne på Step-uddannelsen minder om aerobicdeltagerne, dvs. næsten udelukkende yngre kvinder (98,7 pct. kvinder, aldersgennemsnit 36,4 år). Man finder også nogenlunde samme tilfredshedsniveau på både Step og Aerobic, om end Step-uddannelsen har lidt flere 'i høj grad' tilfredse deltagere (figur 13 og 14).

Figur 13: De fleste Step-deltagere er meget tilfredse med uddannelsen



Figur 14: Vurderingen af de øvrige Step-deltageres indsats minder om vurderingen på Aerobic



Yoga

Yoga er en træningsform, der fokuserer på forening mellem det individuelle og det universelle. Det handler både om fysiske træningsøvelser, balance, styrke, smidighed og koncentration. Yoga er – modsat mange andre vestligt inspirerede aerobic- og fitnessrelaterede træningsformer – hentet til

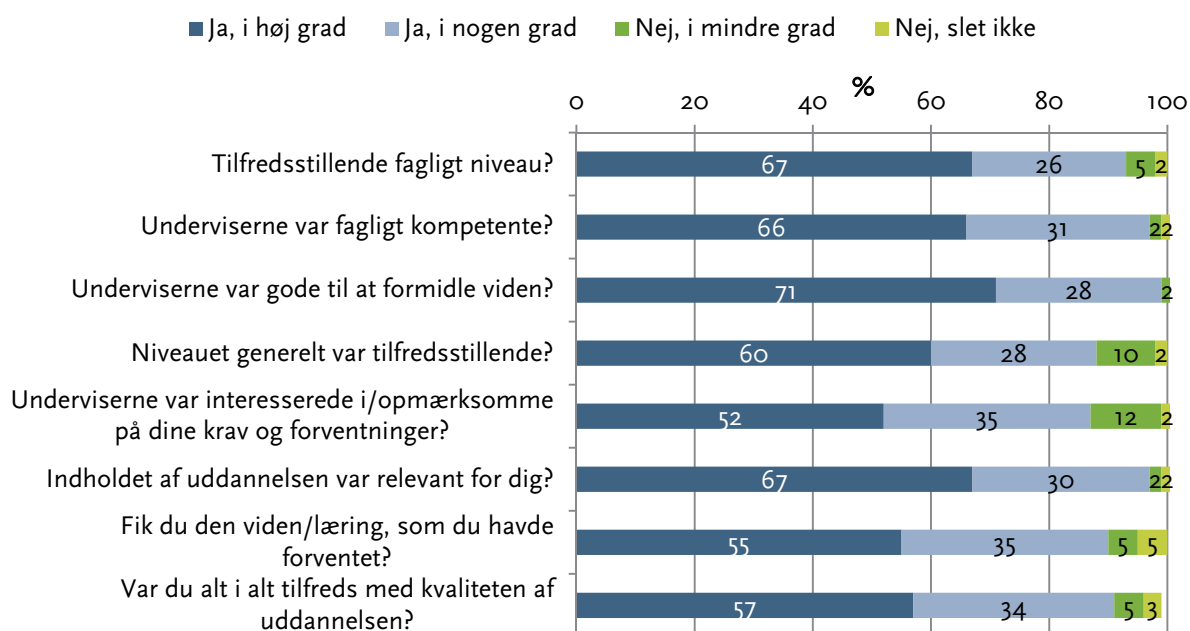
Danmark fra Østen. Yoga dyrkes primært af veluddannede kvinder i de store byer, og i 2011 angav 6 pct. af befolkningen, at de regelmæssigt praktiserer yoga. Det svarer til den 11. største aktivitetsform blandt danskerne, og anses for en af de mere moderne, nyere træningsformer, der vinder frem. Andelen af yoga-udøvere blandt danskerne har dog ligget stabilt mellem 2007 og 2011 og kan altså ikke betegnes som en aktivitet i rivende udvikling i stil med aerobic og styrketræning. Det skyldes formentlig, at den hidtil har appelleret til en noget smallere befolkningsgruppe end de øvrige træningsformer.

Som nævnt under Pilates-uddannelsen passer yoga godt til den tidsånd, der præger vores samfund i disse år, hvor værdier omkring økologi, miljøbevidsthed, hjemmebag og 'mindfulness' efterhånden fremstår mere moderne og eksklusivt end mere rendyrket luksuriøs materialisme. I denne undersøgelse er yoga også én af de uddannelser, hvor den største andel af deltagerne har været på uddannelse inden for de seneste to år, hvilket tyder på et potentiale for en kvantitativ udvikling af aktivitetsformen i de kommende år.

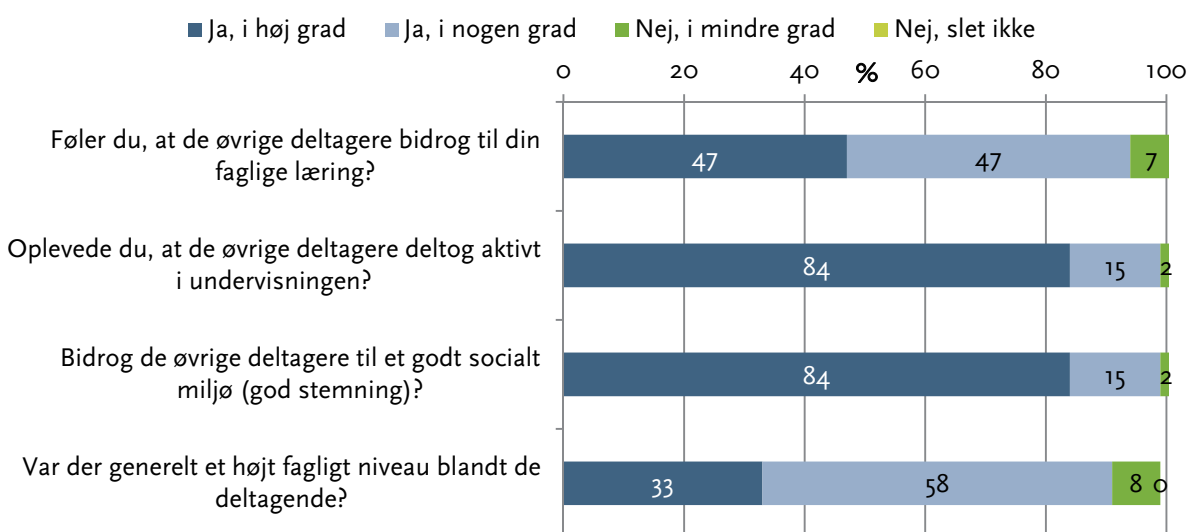
I denne undersøgelse er 92 pct. af deltagerne kvinder med et aldersgennemsnit på godt 44 år. Deltagerne udtrykker moderat tilfredshed med uddannelsen, og under 70 pct. mener i høj grad, at underviserne var fagligt kompetente (figur 15). Det 'begrænsede' tilfredshedsniveau matches kun af deltagerne på Cross Fitness, som bliver beskrevet senere, og tilfredsheden med undervisernes faglige kompetence er noget højere på de øvrige uddannelser. Én ud af ti deltagere oplever også kun 'i mindre grad', at niveauet generelt var tilfredsstillende, og at underviserne interesserede sig for deltagernes krav og forventninger. Igen bør man huske på, at den samlede tilfredshed udelukkende fremstår mindre positiv i lyset af de øvrige uddannelser, og generelt udtrykker flertallet høj grad af tilfredshed.

Den moderate vurdering af undervisernes faglige kompetencer kan være et udtryk for, at uddannelsen generelt er relativt ny i DGI-regi, og at det er et område, som DGI's undervisere endnu ikke er 'specialister' på i samme omfang som på mange af de andre uddannelser, hvor der er opbygget masser af erfaring og kompetencer. Den begrænsede erfaring afspejler sig også i deltagernes niveau, som ikke vurderes særligt overbevisende, mens der omvendt bliver udvist god aktivitet og stemning på uddannelserne (se figur 16).

Figur 15: Undervisernes faglige niveau på Yoga-uddannelsen er ikke i top



Figur 16: God aktivitet og stemning trods moderat fagligt niveau blandt deltagerne på Yoga-uddannelsen



Fitness

Fitnessuddannelsen er på 40 timer og blev indtil 2012 udbudt af DGI alene, mens den fra 2012 udbydes sammen med DIF under projektet Foreningsfitness. De fleste deltagere på uddannelsen i denne undersøgelse refererer derfor til uddannelsen udbudt alene under DGI.

Uddannelsen er blevet nødvendig i kølvandet på de mange nye foreningsbaserede fitnesscentre, der vinder frem, da der er behov for fagligt kompetente instruktører til at sikre korrekt teknik og effektiv træning i de forskellige træningsmaskiner. Fitness er en samlebetegnelse for mange forskel-

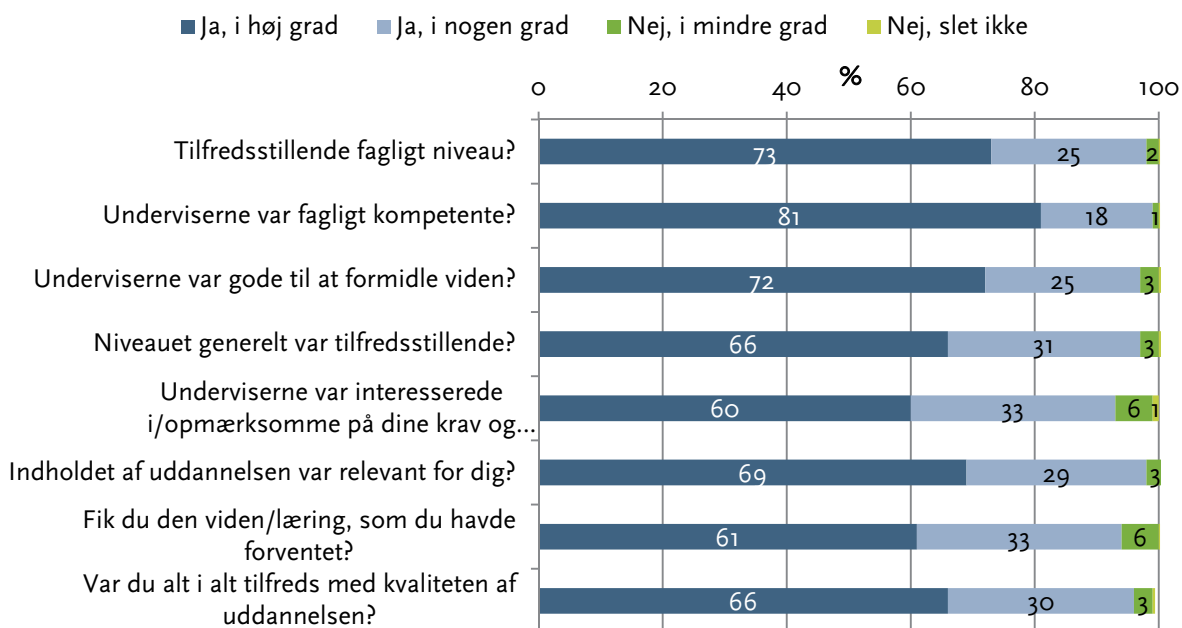
lige træningsformer og kan indeholde styrketræning med frie vægte, styrketræning i maskiner samt forskellige aerobe aktiviteter som kondicykel, løbebånd, cross-trainer, romaskiner mv.

I undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner bliver der ikke spurgt direkte til 'fitness' men i stedet mere specifikt til styrketræning, aerobic, løb, spinning/kondicykel, yoga mv. Ser man udelukkende på styrketræning, fremstår det som den næststørste aktivitetsform blandt voksne danskere kun overgået af jogging/motionsløb. Både mænd og kvinder er faldet for denne form for grundtræning af kroppen, og det har været én af de hurtigst voksende aktivitetsformer de seneste to årtier. Et mindretal på 20 pct. angiver at styrketræne i foreningsregi, da aktivitetsformen hidtil er mest udbredt i kommercielle centre eller 'på egen hånd'. På mange måder kan man derfor se Fitnessuddannelsen under DGI og DIF som meget kærkommen og nødvendig, og den afspejler en efterspørgsel, der hastigt vokser nedefra i disse år.

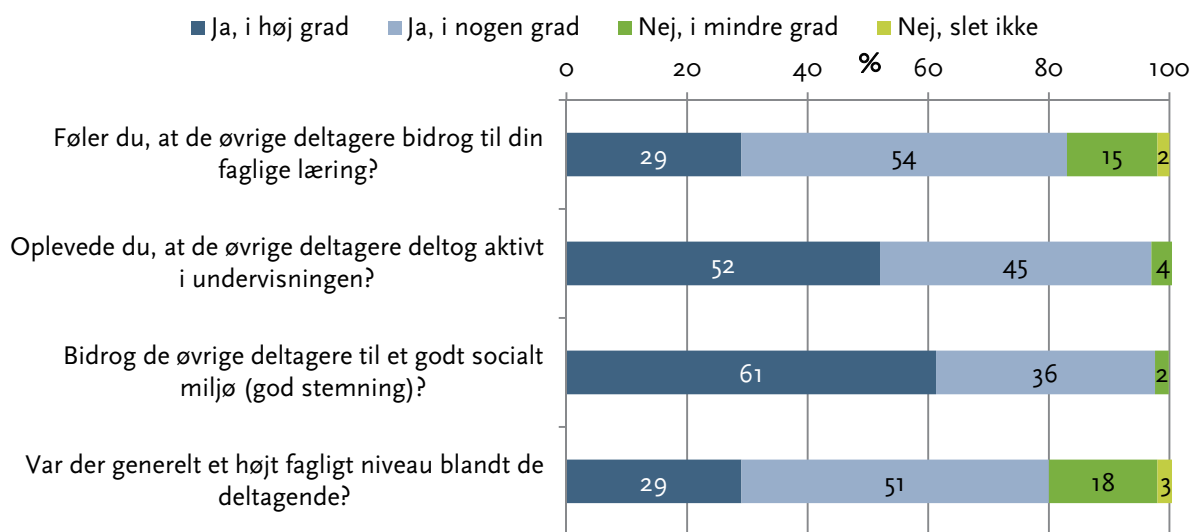
Deltagerne i denne undersøgelse afspejler, med en kønsfordeling på 59 pct. kvinder og 41 pct. mænd, nogenlunde den lige kønsfordeling blandt de aktive udøvere. Gennemsnitsalderen er godt 44 år, og man ser et gennemsnitligt tilfredshedsbillede på denne uddannelse i forhold til de øvrige uddannelser (figur 17).

Indsatsen fra de andre udøvere, deres faglige niveau og det sociale miljø kunne dog være bedre på denne uddannelse (se figur 18). Kun deltagere på Zumba-uddannelsen oplever i mindre grad end på Fitness, at stemningen har været god – hvilket i øvrigt er interessant i betragtning af Zumbas karakter som en sjov og kreativ aktivitetsform. Alligevel er der meget langt mellem deltagere, som har oplevet decideret negativ stemning.

Figur 17: Gennemsnitlig stor tilfredshed med Fitnessuddannelsen



Figur 18. Stemningen på Fitnessuddannelsen opleves som dårligere end på de fleste andre uddannelser



Cross Fitness

Cross Fitness (der i dag har ændret navn til CrossGym) er én af de nyeste aktivitetsformer under DGI Fitness & Sundhed. Træningsformen kombinerer styrke og udholdenhed gennem afvekslende funktionelle øvelser, der træner hele kroppen. Timerne foregår ofte med høj puls og høj musik, og deltagerne oplever sved på panden og syre i musklerne. Træningen kan også foregå udendørs med brug af træstammer, bildæk og andre 'alternative' redskaber som led i den effektive træning, og det fremstår ofte som et kreativt, helhedsorienteret alternativ til mere ensformig eller monoton fitness-træning.

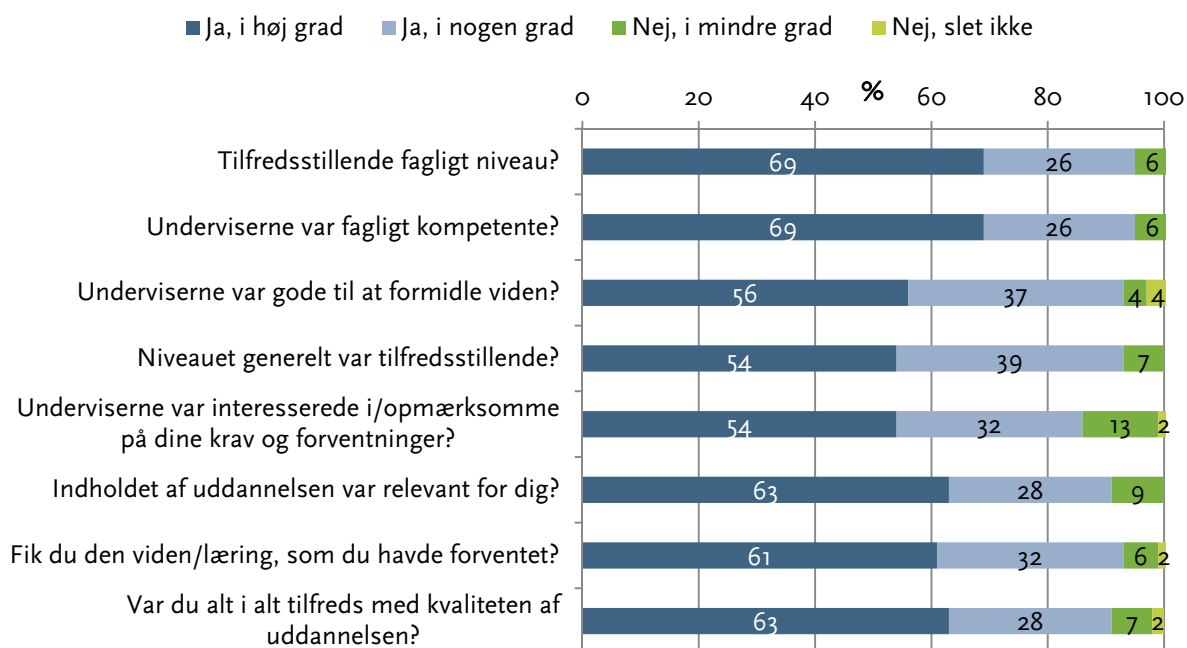
Der findes endnu ingen tal på, hvor mange danskere der er faldet for denne træningsform, men tilbuddet vinder frem i flere og flere foreninger og kommercielle træningscentre, og i dag eksisterer seks deciderede Cross Fitness centre i København med over 5.000 medlemmer².

Uddannelsen er den eneste i DGI-sammenhæng, som appellerer mere til mænd end kvinder, og i denne undersøgelse udgør kvinder blot 28,6 pct. af deltagerne. Gennemsnitsalderen er knap 39 år, og det er samtidig den uddannelse (sammen med yoga), hvor deltagerne i størst omfang har været på uddannelse i løbet af det seneste år (2012).

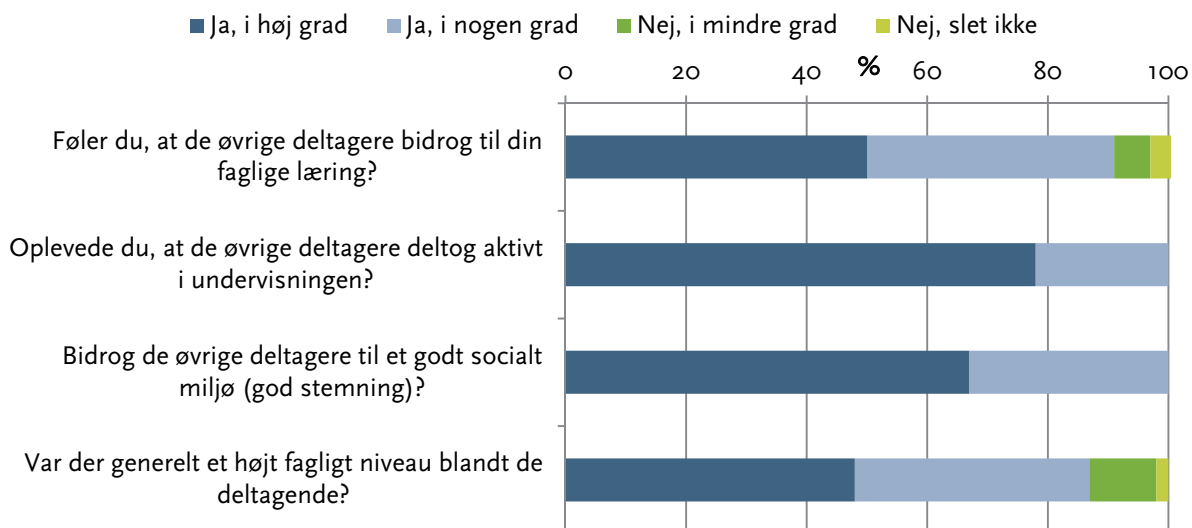
Tilfredsheden med Cross Fitness-uddannelsen ligger på niveau med Yoga-uddannelsen. Deltagerne er noget mere moderate i deres anmeldelser af undervisernes faglige niveau og det generelle udbytte af uddannelsen end på flere af de mere etablerede uddannelser (figur 19).

² <http://www.crossfitcopenhagen.dk/>

Figur 19: Cross Fitness-uddannelsen scorer mindre gode karakterer end de øvrige uddannelser



Figur 20: De øvrige deltageres indsats og faglige niveau fremstår tilfredsstillende



Zumba

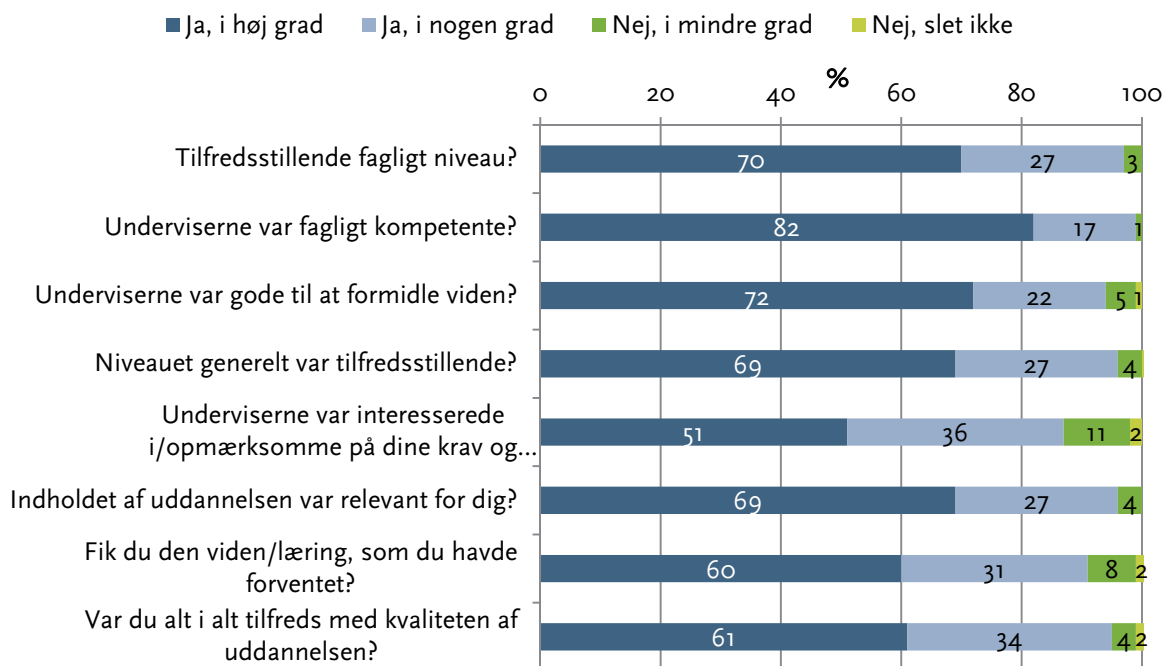
Den sidste uddannelse under DGI Fitness & Sundhed er Zumba-uddannelsen – den måske mest hypede aktivitetsform i Danmark i nyere tid. Zumba har flere fordele i forhold til potentialet for hurtigt at opnå 'masseudbredelsesstatus' ved at appellere til laveste fællesnævner, hvad angår teknisk og koordinations evne, at det primære fokus ligger på, at det skal være sjovt, og at det foregår til nutidige, eksotiske danserytmer. Underviserne til denne uddannelse er ikke DGI's egne instruktører, men de er i stedet købt udefra på grund af kommercielle aktørers monopol på uddannelsen.

Som ved flere af de øvrige uddannelser er zumba ikke en aktivitetsform, der bliver spurgt direkte til i undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner', men blev for første gang i 2011 nævnt som underkategori under 'aerobic', hvilket vidner om, at aktiviteten trods alt har nået bred gennemslagskraft i befolkningen. Spørgsmålet er dog, om aktivitetsformen allerede har nået sit toppunkt i popularitet og vil fade ud og blive erstattet af nye trendy bevægelsesformer i fremtiden? Man har tidligere set lignende bevægelsesformer som f.eks. Lambada og salsa vinde indtog på gymnastik- og fitnessmarkedet i hypet raket fart for derefter at forsvinde helt igen.

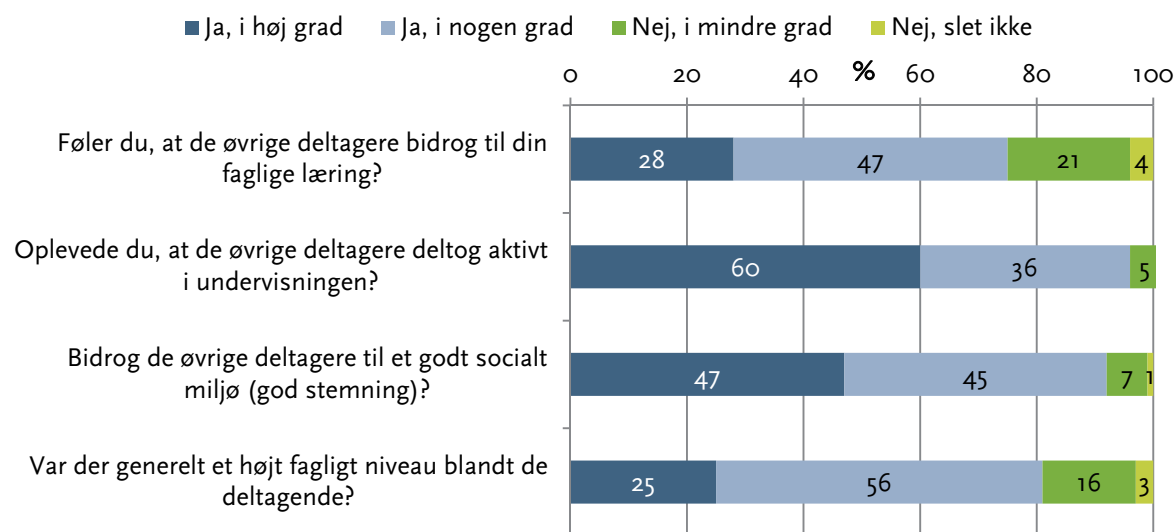
Zumba-uddannelsen er den eneste, hvor samtlige deltagere er kvinder, og gennemsnitsalderen er mellem 44 og 45 år. Tilfredshedsniveauet ligger generelt lavere end på de fleste andre uddannelser (dog stadig ganske højt), hvilket primært skyldes, at enkelte deltagere har oplevet 'i mindre grad' eller 'slet ikke' at være tilfredse (se figur 21). Det drejer sig dog om ganske få respondenter (højst ti), som har negative oplevelser med uddannelsen.

Som ved de andre uddannelser er det undervisernes interesse for deltagernes krav og forventninger, der scorer mindst positiv respons, mens færre end på de andre uddannelser (60 pct.) oplever i høj grad at få indfriet forventninger til viden og kvalitet. Samtidig er det interessant, som også nævnt under Fitness-uddannelsen, at mange deltagere kun 'i nogen grad' eller 'i mindre grad' syntes, at stemningen på uddannelsen var god (figur 22). De andre deltagere vurderes ikke i særlig høj grad til at bidrage til den enkeltes faglige læring eller at have et højt fagligt niveau. Måske skyldes dette, at zumba generelt er en aktivitetsform, som stiller begrænsede krav til de aktive udøvere, og deraf også sænker det faglige niveau blandt deltagerne på uddannelsen?

Figur 21: Tilfredshedsniveauet på Zumba-uddannelsen ligger generelt lavere end på mange andre uddannelser



Figur 22. Stemningen på Zumbauddannelsen oplevedes ikke så god som på de øvrige uddannelser



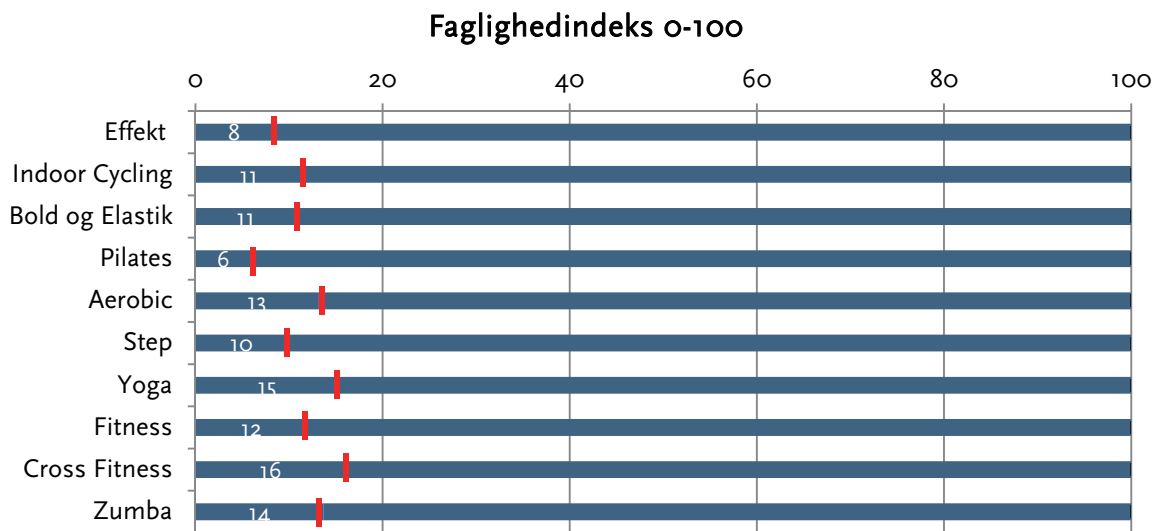
Tilfredshed på tværs af uddannelser

I forhold til at sammenligne tilfredsheden de ti uddannelser imellem på en overskuelig måde, kan man konstruere ét samlet tilfredshedsindeks fra hver af uddannelserne. Et første indeks samler vurderingerne på alle otte spørgsmål, som handler om tilfredsheden med den enkelte uddannelses faglighed (faglighedsindeks), mens et andet indeks samler vurderingerne på de fire spørgsmål, som handler om de øvrige deltageres indsats (socialindeks). Hvert indeks går fra 0 til 100, hvor 0 svarer til, at man 'i høj grad' er tilfreds på alle parametrene, mens 100 svarer til, at man 'slet ikke' er tilfreds.

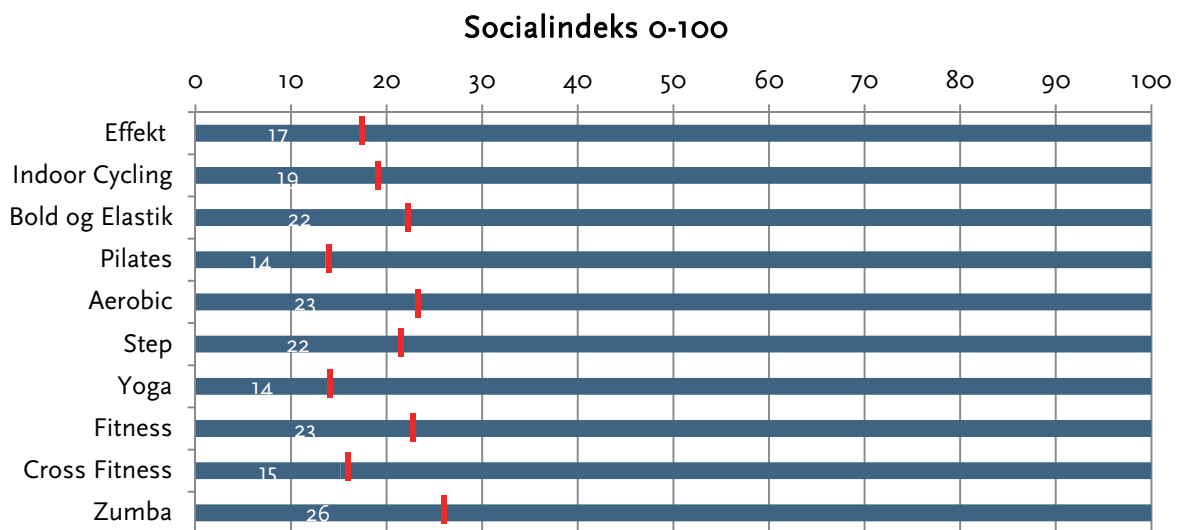
På grund af den generelt meget høje tilfredshed med alle uddannelserne ser man kun meget små forskelle mellem de enkelte uddannelser, og den gennemsnitlige tilfredshedsplacering ligger på alle uddannelserne under 20 point (figur 23). På faglighedsindekset, som udtrykker tilfredshed med selve uddannelsen, opnår Pilates-uddannelsen den bedste samlede tilfredshedsscore på seks point mens Cross Fitness opnår den dårligste (dog stadig meget god) på 16 point.

Tilfredshedsniveauet ligger generelt lidt dårligere (højere) på socialindekset over de øvrige deltageres indsats (se figur 24), og der eksisterer en signifikant sammenhæng mellem placering på de to indeks. Jo mere tilfreds man er med de øvrige deltageres niveau og bidrag til fagligt og socialt miljø, desto mere tilfreds er man generelt med uddannelsens kvalitet, faglige niveau og udbytte (Cross Fitness er en undtagelse).

Figur 23: Pilates opnår det højeste samlede tilfredshedsniveau på fagligt niveau og fagligt udbytte



Figur 24: De øvrige deltageres faglige og sociale bidrag opleves mindre godt på Zumba-uddannelsen end på de andre uddannelser



Mænd og kvinder adskiller sig ikke fra hinanden i tilfredshedsvurderingerne, og man ser heller ingen forskelle mellem henholdsvis yngre og ældre deltagere på de enkelte uddannelser.

Omvendt spiller det en rolle, hvorvidt man på nuværende tidspunkt har en frivillig instruktørrolle i en forening. Frivillige instruktører forholder sig mere positivt til uddannelsernes kvalitet og faglighed end lønnede instruktører i forening, lønnede instruktører i andre sammenhænge samt personer, som ikke længere gør brug af uddannelsen.

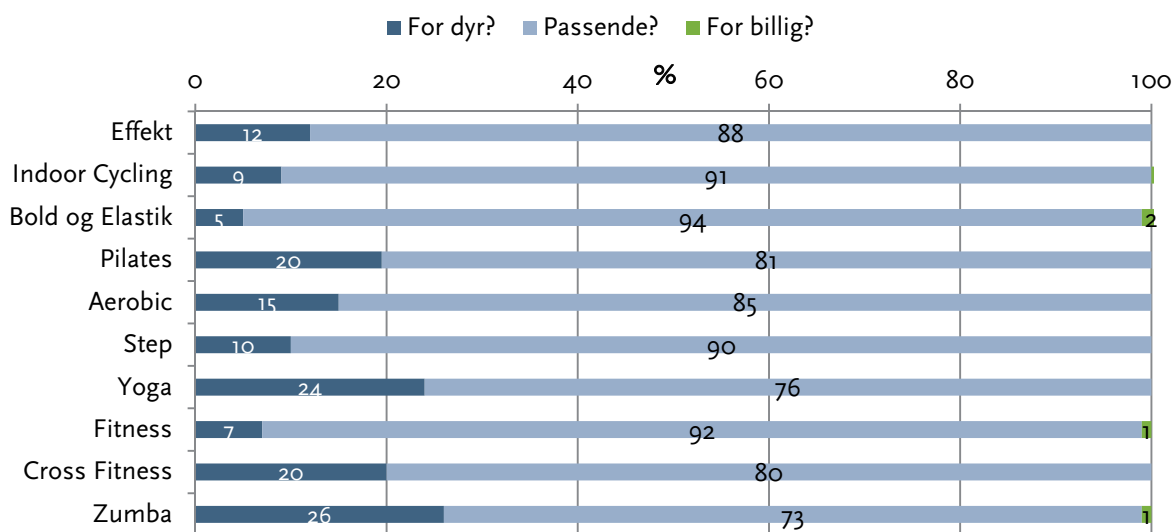
Samtidig ser man, at tilfredse personer i højere grad kunne forestille sig at tage på DGI uddannelse igen. Således hænger positive oplevelser på uddannelsen sammen med frivilligt arbejde samt fremtidigt potentiale for videreuddannelse.

Pris på uddannelse

Langt de fleste respondenter vurderer prisen på uddannelserne til at være passende. På uddannelserne i zumba, yoga og pilates finder man dog mellem en fjerdedel og en femtedel, som synes, det har været for dyrt (figur 25). Dette hænger sammen med, at deltagerne på disse uddannelser i højere grad selv betaler hele eller dele af beløbet, selvom langt de fleste får uddannelsen betalt, som det fremgår af figur 26.

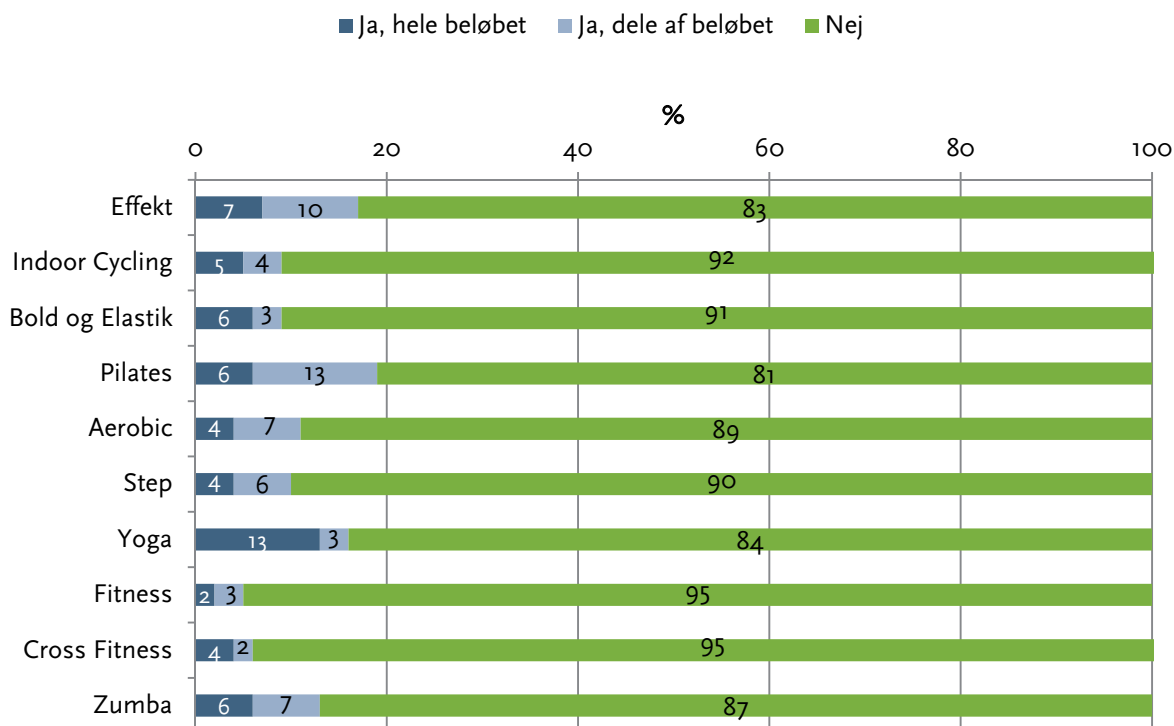
Det tyder på, at man er mere kritisk i forhold til uddannelsens pris og kvalitet i det hele taget, hvis man selv har postet penge i foretagendet. Personer, der selv har betalt for uddannelsen, er generelt mindre tilfredse med selve uddannelsens indhold og kvalitet end personer, der har fået uddannelsen betalt. Det kan skyldes, at personer, som selv har betalt for uddannelsen, muligvis har nogle andre hensigter og forventninger til uddannelse og derfor forholder sig mere kritisk til det faglige indhold end andre. Personer med egenbetaling er i højere grad beskæftiget uden for den frivillige foreningsverden og har tilsyneladende en mere professionel tilgang til uddannelserne.

Figur 25: Zumba og Yogauddannelserne vurderes i størst omfang til at være for dyre



Svar på spørgsmålet 'Mener du prisen for uddannelsen var...'

Figur 26: Flertallet på alle uddannelser har fået hele uddannelsesbeløbet dækket



Svar på spørgsmålet 'Har du selv betalt for uddannelsen af din egen lomme?'.

Generelt om uddannelse

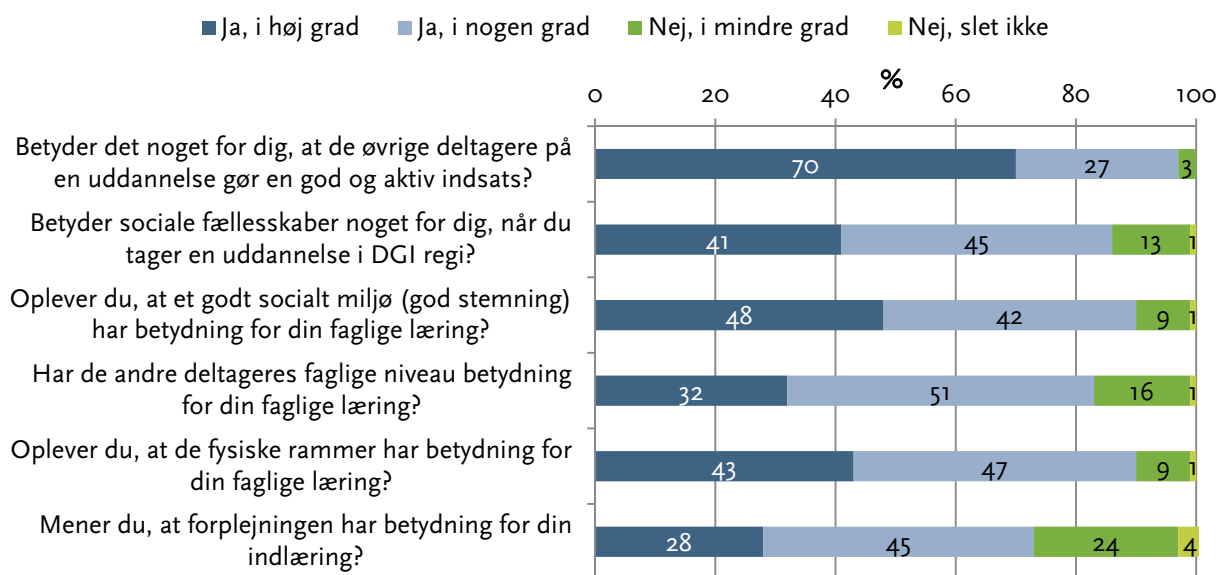
Foruden spørgsmål om tilfredshed med de enkelte uddannelser er respondenterne blevet bedt om at forholde sig til en række generelle punkter i forhold til uddannelse. Svarfordelingerne på de forskellige spørgsmål vil kort blive gennemgået i det følgende.

De sociale relationer er vigtige

For langt de fleste uddannelsesdeltagere har det en stor betydning, at de øvrige deltagere gør en god og aktiv indsats (figur 27). Man ser også, at et godt socialt miljø betyder noget for den faglige læring. Hvis man lægger svarene 'i nogen grad' og 'i høj grad' sammen, ser en god stemning på uddannelsen endda ud til at være vigtigere for den enkeltes faglige læring end de øvrige deltageres faglige niveau. Dette ligger i forlængelse af ovenstående gennemgang af de enkelte uddannelser, hvor tilfredshed med de øvrige deltageres indsats har indflydelse på den generelle vurdering af uddannelsen. Det betyder samtidig, at underviserne på de enkelte uddannelser har en didaktisk opgave i forhold til at sikre, at dynamikken og energien på en uddannelse går begge veje, og hele tiden sørge for, at deltagerne bidrager aktivt til uddannelsens form og indhold.

Foruden betydningen af de sociale relationer ser man også, at de fysiske rammer og, i lidt færre tilfælde, forplejning bliver anset for værdifulde faktorer, der gerne skulle være af god kvalitet for at sikre optimalt udbytte af en uddannelse. Sådanne faktorer er man dog allerede opmærksomme på i DGI Fitness & Sundhed, hvorfor der ikke vil blive fokuseret yderligere herpå i denne analyse.

Figur 27: Det sociale miljø har betydning for deltageres oplevelse og udbytte af en uddannelse

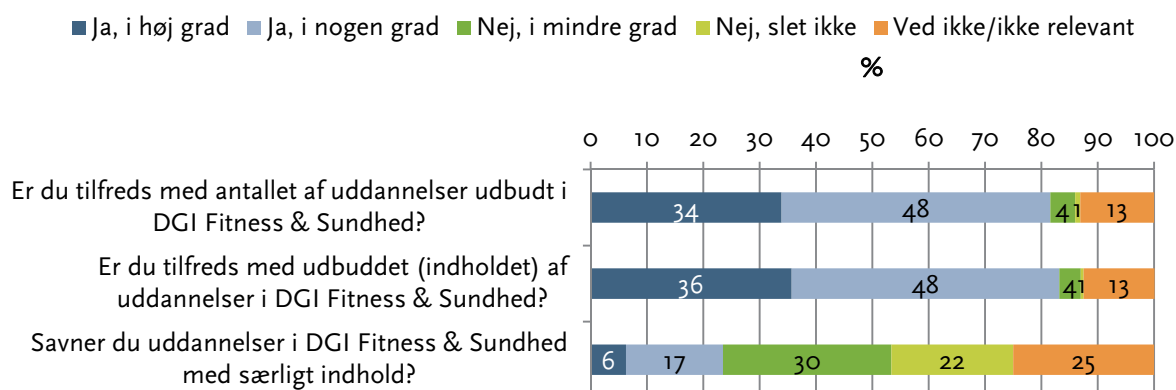


Stor tilfredshed med eksisterende udbud af uddannelser – men mange forslag til nyt

Det næste område ser nærmere på tilfredshed med udbuddet af uddannelser. Figur 28 viser, at deltagerne generelt er tilfredse med både antal og indhold af de uddannelser, DGI udbyder. Man ser også en del, som har haft vanskeligt ved at vurdere disse spørgsmål, og derfor svarer 'ved ikke/ikke relevant'. Det kan være personer, som ikke har nok kendskab til udbuddet af uddannelser eller personer, som ikke interesserer sig for uddannelser fremadrettet. Førstnævnte bud virker mest plausibelt i betragtning af, at rigtig mange kunne forestille sig mere uddannelse i fremtiden, som det vil blive gennemgået senere i rapporten.

Godt halvdelen af alle respondenter savner kun i mindre grad eller slet ikke uddannelser med særligt indhold, mens op mod hver fjerde deltager har ønsker til eller behov for uddannelser i fremtiden, som ikke bliver udbudt på nuværende tidspunkt. Bilag 1 viser en oversigt over samtlige 260 respondenter, som har skrevet konkrete forslag til uddannelser, de savner i DGI.

Figur 28: Generelt stor tilfredshed med eksisterende uddannelser under DGI Fitness & Sundhed

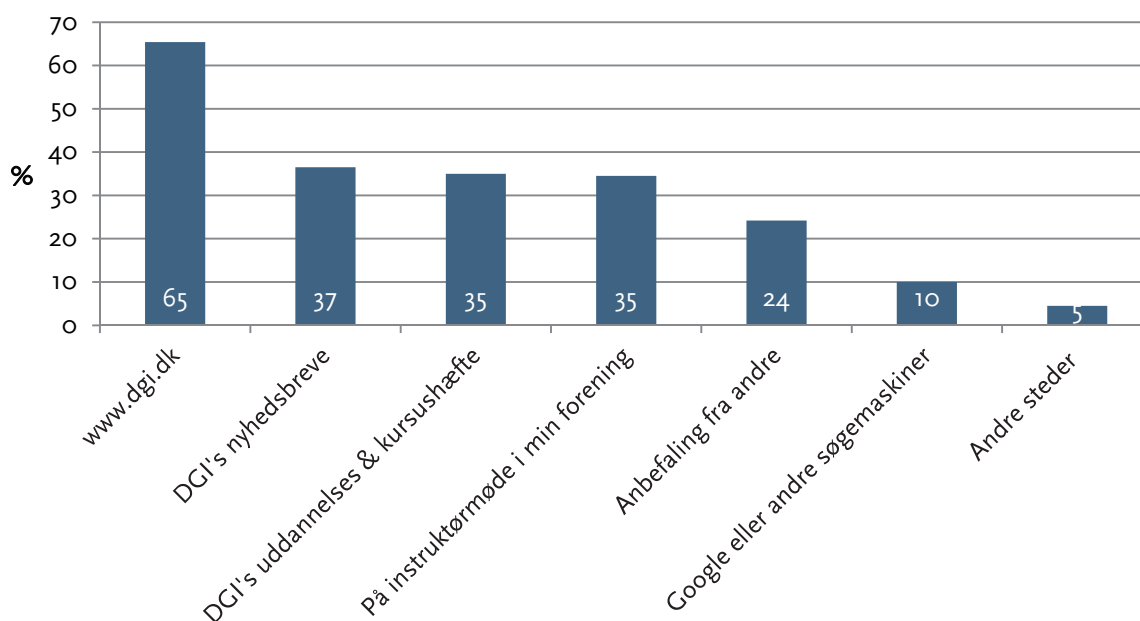


Ja tak til opgradering af medier og kommunikation

Ud af alle deltagerne i denne undersøgelse modtager 42 pct. uddannelses- og kursushæftet 'DGI Fitness & Sundhed'. En lidt større andel på 47 pct. modtager ikke hæftet, mens 11 pct. er usikre på, om de har modtaget det.

Nedenstående figur 29 viser en oversigt over, hvilke informationskilder om nye uddannelser i DGI Fitness & Sundhed deltagerne benytter. DGI's hjemmeside er den hyppigst anvendte måde til at finde information om nye uddannelser. Dernæst gør deltagerne brug af DGI's nyhedsbreve og det særlige uddannelses- og kursushæfte. Instruktørmøderne i foreningerne er dog også en ofte anvendt vej til inspiration og information.

Figur 29: DGI's hjemmeside er det hyppigste søgsmål for information om nye uddannelser

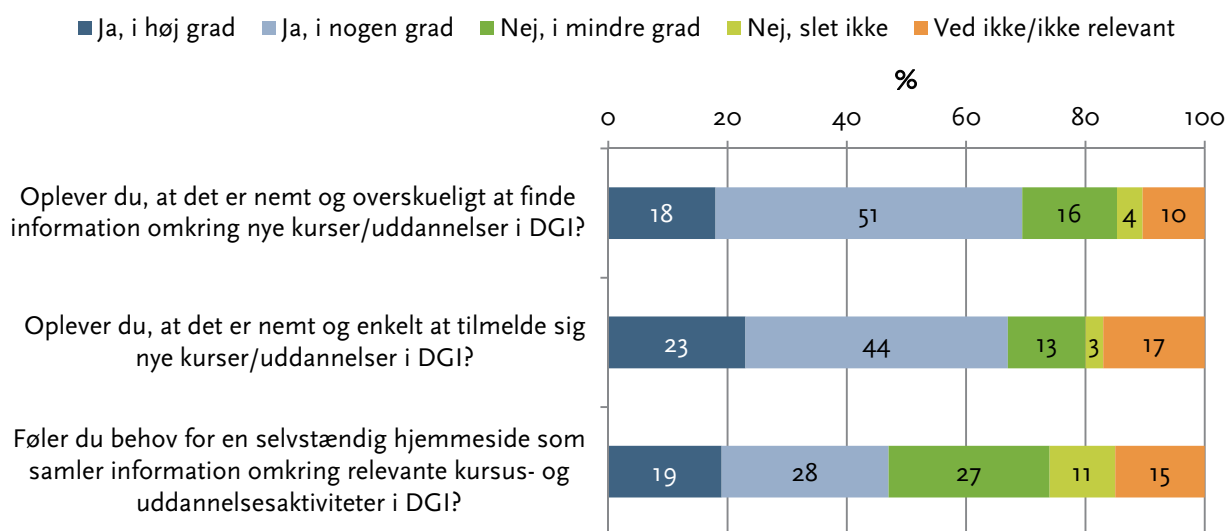


Svar på spørgsmålet 'Hvor finder du information om nye uddannelser i DGI Fitness & Sundhed?'

Respondenterne har haft mulighed for at angive mere end én informationskilde, hvilket to tredjedele gør brug af. Mens godt en tredjedel (34 pct.) oplyser en enkelt informationskilde, nævner 31 pct. to forskellige kilder, og yderligere 33 pct. angiver, at de bruger tre eller flere kilder. Én pct. har ikke oplyst nogen kilde. Det betyder, at flere informationskanaler kan supplere hinanden, hvilket oftest er tilfældet i forhold til at benytte både www.dgi.dk og DGI's nyhedsbreve, (23 pct.), eller www.dgi.dk og DGI's uddannelses- og kursushæfte (også 23 pct.). Dertil kommer 19 pct., som oplyser både www.dgi.dk og instruktørmøder i foreningen. Selvom www.dgi.dk bruges af 65 pct. af alle deltagerne, har blot 16 pct. udelukkende gjort brug af denne hjemmeside.

De fleste oplever, at det er nemt og overskueligt at finde information om nye uddannelser og tilmelde sig, men alligevel udtrykker lige under halvdelen af alle respondenter, at de i nogen eller høj grad har behov for en særlig hjemmeside, som samler al information om relevante kurser og uddannelser (figur 30). Det fremstår dermed ikke som et yderst trængende behov blandt deltagere, der allerede har været på uddannelse, men i betragtning af at halvdelen alligevel kunne se en fordel heri, samt at internettet er den hyppigst anvendte vej til information, må man formode et behov og evt. potentiale for at gøre vejen til uddannelse kortere og mere overskuelig for personer, som endnu ikke har deltaget på en uddannelse.

Figur 30: Det er generelt nemt og overskueligt at finde informationer om uddannelser i DGI Fitness & Sundhed



Hvorfor uddanne sig?

Foregående kapitel har beskæftiget sig med deltageres tilfredshedsvurdering af de uddannelser, de har været på. I det følgende rettes fokus mod deltageres motiver til at uddanne sig. Uddannelse i DGI er primært henvendt til instruktører, som kan gøre brug af deres viden som frivillige instruktører i idrætsforeninger. Uddannelserne er dog åbne for alle, og der er således ikke noget krav om, at deltagerne omsætter deres viden i lokale idrætsforeninger. I den forbindelse er det interessant at undersøge, hvorfor deltagerne vælger at uddanne sig og efterfølgende, i hvilket omfang og i hvilken kontekst læringen fra uddannelsen bliver omsat i praksis. Opnår deltagerne kompetencer, som de kan og ønsker at bruge i det frivillige foreningsliv? Eller fungerer uddannelserne (også) som et redskab for personer, der arbejder – eller ønsker at arbejde – professionelt som instruktør? Og i hvor høj grad handler det om personlig udvikling og et ønske om at forbedre egne færdigheder?

Motiver til frivilligt arbejde er blevet undersøgt og udforsket i mange forskellige sammenhænge, og forskningen peger blandt andet på, at der i løbet af de seneste årtier er kommet større fokus på den frivillige sektors velfærdsmæssige betydning som et supplement til offentlige ydelser (Ibsen, 2006). Det betyder samtidig et større fokus på den kvalitet, som de frivillige aktører leverer, og i mange tilfælde kan man forvente et vist krav om professionalisering i forhold til at levere bestemte ydelser.

Kravene om kvalitet kommer også nedefra. I befolkningen ser man en øget efterspørgsel efter forskellige former for motionsudøvelse, som har andre formål end den traditionelle konkurrencelogik – og inden for DGI-gymnastikkens verden kan man tale om andre formål end den traditionelle folkeoplysende og demokratiske, sociale foreningslogik. Befolkningen er optaget af sundhed, velvære og vedligeholdelse af kroppen, og stadig flere voksne og ældre befolkningsgrupper dyrker motion (Pilgaard, 2009).

Selvom de mange motionsudøvere sjældent har intentioner om at deltage i konkurrencer eller er præstationsfikserede i traditionel forstand, betyder det ikke nødvendigvis, at man som deltager slækker på kravene til aktiviteternes kvalitet. Tværtimod oplever idrætsforeningerne skærpet konkurrence fra kommercielle udbydere og bliver derved udfordret på alle områder lige fra aktiviteternes kvalitet, indhold, fysiske forhold, tidspunkter, organisering, udvikling og fornyelse til stemning og atmosfære. Den enkelte instruktør står for det direkte møde med udøverne og spiller derfor en stor rolle for medlemmernes samlede oplevelse af den aktivitet, de går til, og dermed velvilje til at fortsætte med aktiviteten.

Den kommercielle sektor har især udfordret foreningsidrætten på professionalisering i forhold til uddannede og lønnede instruktører og på produktudvikling i forhold til løbende fornyelse og orientering mod nye trends og aktivitetsformer. I dag vil man se en større forventning om, at instruktørerne fornyr sig, og at aktivitet og indhold følger med tiden. Det stiller nogle store krav til de frivillige instruktører om løbende videreuddannelse og ajourføring på feltet, så de kan være med til at repræsentere dynamiske og moderne tilbud i idrætsforeningerne. Spørgsmålet er dog, om det er rimeligt at stille krav om uddannelse til frivillige instruktører, eller om de, når de uddanner sig, vil have en forventning om økonomisk vinding?

Frivilligt arbejde opfattes ofte 'ukvalificeret' i den forstand, at man ikke kan stille særlige faglige krav til personer, som frivilligt investerer tid og energi inden for et bestemt område (Lorentzen & Hel-land, 2012). De vil ofte blive associeret med 'amatører' eller 'ildsjæle', som bruger deres fritid 'i den gode sags tjeneste' drevet af en moralsk ansvarsfølelse inden for et lokalt fællesskab. I modsætning hertil står de professionelle, som er formelt uddannet og modtager betaling for deres beskæftigelse. Dette tegner dog et noget unuanceret billede i betragtning af den historiske udvikling af gymnastikken og fitnesskulturen i DGI, hvor man også finder mange eksempler på dygtige, velkvalificerede frivillige instruktører gennem tiden, samt et veludviklet uddannelsessystem, som også beskrevet i detaljer i delrapport 1.

I dag ser man dog flere og flere foreninger, som ansætter personale til at varetage centrale roller i foreningen. Det kan både være på træner- og instruktørsiden samt i forhold til ledende funktioner i administrationen. Ofte forbinder man lønnet træner- og instruktørarbejde med professionalisering inden for elite og konkurrence, men professionaliseringen finder også sted inden for den breddeorienterede motionsidræt.

Danmarks Idræts-Forbunds store frivillighedsundersøgelse, som blev udgivet af Idrættens Analyse-institut i samarbejde med Syddansk Universitet i 2011 viste, at motionsforeninger i langt højere grad end 'aktivitetsforeninger' og 'holdboldspilsforeninger' gør brug af lønnet arbejdskraft (Laub, 2012). Motionsforeninger er typisk store foreninger med mange medlemmer med aktiviteter som f.eks. gymnastik, aerobic eller svømning på programmet. I gennemsnit er 20 pct. af trænere og ledere i en motionsforening lønnet til opgaven, mens det blot gælder fire til seks pct. i de to øvrige foreningstyper. Undersøgelsen peger på, at motionsforeningerne qua de mange medlemmer har råd til at ansætte personale, men også at mange motionsformer som f.eks. gymnastikforeninger, der udbyder yoga, pilates, spinning, aerobic, step mv., kræver høj grad af ekspertise og specifikke kundskaber, som ikke alle kan påtage sig at instruere i. Motionsforeningerne er også i højere grad end andre foreninger involveret i partnerskaber og samarbejder med kommunale aktører, hvor der måske også er krav til specifikke kundskaber, som kræver lønnet personale.

Denne tendens til lønnet arbejdskraft i frivillige foreninger kan være et udtryk for, at en professionalisering er med til at udvande frivillige instruktører på området. Som også refereret til i Delrapport 1, udtalte idrætsforskeren Knud Larsen i 2006, at:

"Faldgruben er, at foreningerne indretter sig med træningscentre og i en vis udstrækning efterligner de kommercielle centre og derved bliver mere servicerede, og at der bliver færre frivillige. Det kan resultere i, at lederne bliver professionelle og ansatte, mens medlemmerne bliver kunder."

(Hylbæk, 2006)

Dette flourer dog som den negative udlægning af en moderniseringsproces, som finder sted i mange idrætsforeninger i disse år. Omvendt kan den øgede professionaliseringsgrad være afsmitende igennem hele systemet og derved også øge niveauet og motiverne for at uddanne sig blandt frivillige. Frivillighedsundersøgelsen viser, at det lønnede arbejde netop er med til at øge antallet af frivillige, og motionsforeningerne har i størst omfang fået flere frivillige de seneste fem år (Laub,

2012). På denne måde ser lønnet og frivilligt arbejde ud til at gå hånd i hånd snarere end at være hinandens modsætninger.

I dag taler man også om, at "*Profesjonalisering sees som et iboende trekk ved moderne samfunn...*" (Lorentzen & Helland, 2012:2), og i det lys kan man formode, at det moderne menneske har et iboende 'drive' for at udvikle og professionalisere sig – ikke kun på det professionelle plan, men som en generel del af det at være et moderne menneske. Selvom man yder en frivillig indsats og ikke har intentioner om at profitere økonomisk for sit instruktørarbejde, kan der være indre ambitioner om at levere et 'professionelt' udtryk.

I den optik er det interessant at undersøge, hvad der driver værket blandt deltagerne på uddannelser i nærværende undersøgelse. Hvorvidt drives instruktørerne af ydre, omverdensbestemte motiver om professionaliseringskrav, når de vælger at uddanne sig? F.eks. fordi foreningen eller arbejdspladsen kræver det, eller måske fordi det er nødvendigt i forhold til den målgruppe, man underviser. Og i hvilket omfang hænger dette sammen med intentioner om at uddanne sig for at gøre instruktørarbejdet til sin levevej?

Omvendt, kan man se på, hvorvidt instruktørerne uddanner sig, fordi de føler en forpligtigelse over for foreningen eller de medlemmer, de underviser, eller om det mere handler om et indadorienteret, lystbetonet motiv omkring glæden ved at lære nyt, om selvrealisering eller om ambitioner om at forbedre sine færdigheder.

Spørgsmålet er også, hvorvidt deltagerne tager en uddannelse, fordi de er blevet opfordret til det af andre. Undersøgelser af motiver og barrierer for frivilligt arbejde viser generelt, at en væsentlig årsag til ikke at involvere sig i frivilligt arbejde handler om, at man ganske enkelt ikke er blevet spurgt (Boje, Fridberg, & Ibsen, 2006). Det samme kunne man forestille sig være gældende i forhold til at deltage i instruktøruddannelse.

Motiver for uddannelse peger i flere retninger

I undersøgelsen er respondenterne blevet bedt om at vælge de tre væsentligste årsager ud af en liste med 14 forskellige udsagn. Et flertal på 86 pct. har udnyttet alle tre valgmuligheder, 9 pct. har valgt to udsagn, mens 5 pct. kun har angivet én årsag til at uddanne sig.

På baggrund af de indledende overvejelser kan man opdele de 14 udsagn i fire forskellige kategorier, som alle udtrykker forskellige motiver til uddannelse. Opdelingen er inspireret af et norsk studie af årsager til at stoppe som idrætsaktiv i en idrætsforening (Seippel, 2005), men den kan fint overføres til motiver for uddannelse i denne undersøgelse. Kategoriseringen skelner mellem indre (selvalgte) og ydre (påtvungne) motiver på én akse, og mellem motiver internt relateret til det frivillige foreningsliv i forhold til eksternt relateret til omverdenen på en anden akse, som vist i model 1. To udsagn er ikke placeret i modellen, da de ikke synes at ramme nogen af de fire kategorier. Det drejer sig om udsagnet 'Fordi der blev udbudt en uddannelse i nærheden af, hvor jeg bor' samt 'Andet'.

Model 1: Kategorisering af motiver til uddannelse, inspireret af Seippel (2005)

	Indre 'selvalgte' årsager	Ydre 'påtvungne' årsager
Internt relateret til foreningsidrætten	<ul style="list-style-type: none"> • Det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i min forening/i mit arbejde. • Jeg ønsker at blive en dygtigere instruktør for mine udøveres skyld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg blev opfordret til det af en instruktør/leder i min forening. • Det er vigtigt for foreningen. • Foreningen kræver det for at kunne være instruktør på mit niveau.
Eksternt relateret til omverdenen	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg synes, det er spændende at lære noget nyt. • Det giver mig kompetencer/kvalifikationer, som jeg kan bruge i min personlige udvikling. • Jeg vil gerne blive så dygtig en instruktør, at jeg kan leve af det. • Jeg vil gerne forbedre mit idrætslige niveau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg blev opfordret til det af arbejdsgiver på min arbejdsplads. • Det er vigtigt for min arbejdsplads. • Min arbejdsplads kræver det for at kunne være instruktør på mit niveau.

En overordnet analyse af svarfordelinger er angivet i figur 31, og den viser, hvad der betyder mest for respondenterne, når de vælger at tage en uddannelse i DGI, og overordnet peger motiverne i flere forskellige retninger.

Deltagerne er først og fremmest styret af, hvad der i model 1 er kategoriseret som et indre selvalgt motiv, der refererer til kvalifikationer, instruktøren kan omsætte i praksis inden for en foreningskontekst: "Det giver mig kompetencer, som jeg kan bruge i min forening/i mit arbejde". Udsagnet refererer både til forening og arbejde, men i betragtning af svarfordelingerne på de øvrige udsagn tyder det på, at respondenterne primært svarer i relation til foreningsarbejdet snarere end opsøger arbejdsmæssige kompetencer. Det er yderst sjældent, at arbejdspladsen bliver nævnt som motiv for at deltage på uddannelse i DGI Fitness & Sundhed. Det vil altså sige, at deltagerne først og fremmest uddanner sig, fordi de har brug for og er interesserede i praksis- og præstationsorienteret viden, der kan omsættes direkte i samme kontekst af frivillige idrætsforeninger.

Foruden praktiske kompetencer nævner deltagerne: "Jeg synes, det er spændende at lære noget nyt". Dette kan betegnes som et indad-orienteret, moderne lystbetonet motiv, som retter sig mod udøvernes egen interesse for personlig udvikling. Der er altså en indre interesse for at bruge sin fritid på uddannelse, og i dette lys kan man ikke opfatte professionalisering som en modpol til eller en trussel mod frivilligt arbejde. Dette bestyrkes af, at deltagerne meget sjældent har et ønske om at kunne leve af de faglige kvalifikationer, de opnår gennem denne type uddannelser.

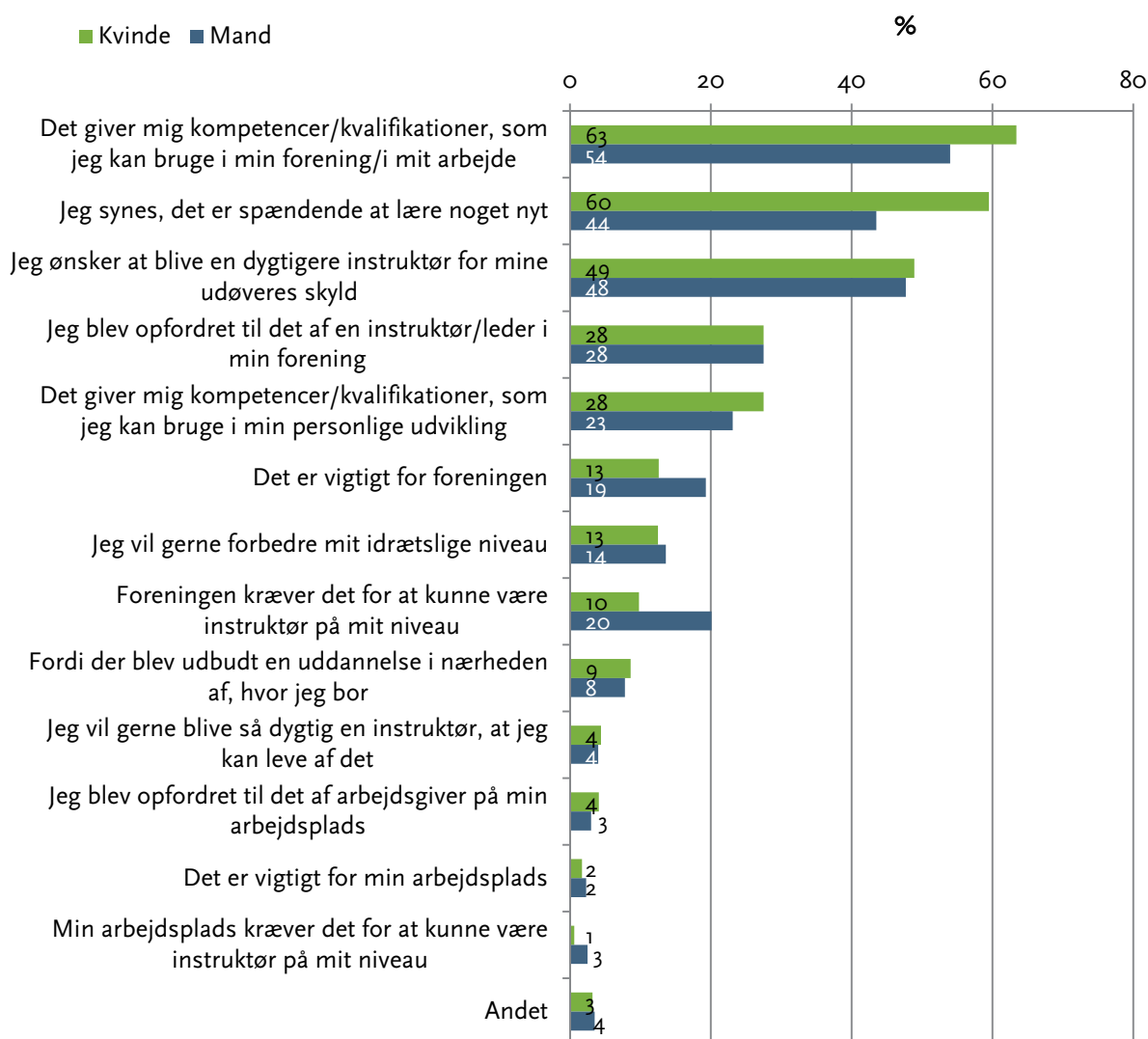
På tredjepladsen kommer udsagnet "Jeg ønsker at blive en dygtigere instruktør for mine udøveres skyld". Her kan man tale om et motiv, der retter sig mod ildsjælen, der føler en forpligtigelse over for det lokale fællesskab eller ganske enkelt opnår glæde eller tilfredsstillelse ved at yde en indsats over for andre. Man kan diskutere, hvorvidt et sådant udsagn udtrykker et ydre pres, men grund-

læggende distancerer det sig fra mere tydelige påtvungne årsager som at blive opfordret til det, at det er vigtigt for foreningen, eller at foreningen kræver det.

De tre største motiver til uddannelse er identiske med de motiver, som trænere/instruktører nævner i en anden undersøgelse foretaget af Idan i 2011 blandt idrætsforeninger i Aalborg Kommune (Bjerrum, 2011b: 43).

Selvom instruktørerne oplever et behov for at uddanne sig, dels for at opnå de rette kvalifikationer til at kunne instruere hold i foreningen, og dels for medlemmernes skyld, oplever instruktørerne sjældent et pres fra foreningens side i den forstand, at de sjældent angiver som årsag til at uddanne sig, at "foreningen kræver det for at kunne være instruktør". Man ser dog, at en relativt stor andel på 28 pct. angiver som årsag til at uddanne sig, at de "blev opfordret til det af en instruktør/leder i sin forening". Det stemmer godt overens med andre undersøgelser af motiver og barrierer for frivilligt arbejde som nævnt ovenfor, hvor mange angiver, at "de ikke er blevet spurgt" som grund til ikke at udføre frivilligt arbejde. Det viser den store betydning af, at der i frivillige foreninger er et godt netværk og åbenlys kommunikation omkring rekruttering af nye instruktører, muligheder for faglig opgradering og generelle muligheder for den enkelte i forhold til at bidrage – og selv at få udbytte af – at involvere sig i forskellige facetter af foreningens arbejde.

Figur 31: Oversigt over deltagernes motiver til at uddanne sig, fordelt på køn (n = 1.363)



Svar på spørgsmålet 'Hvorfor har du deltaget i uddannelse under DGI Fitness & Sundhed?'

Kategorisering af motiver

En optælling af svar i overensstemmelse med model 1 viser meget tydeligt, at langt de fleste uddanner sig af indre, selvvalgte, foreningsrelaterede grunde, mens påtvungne årsager opleves sekundært i forhold hertil (model 2). Mange, især kvinder og yngre instruktører, uddanner sig også på baggrund af indre motiver med intentioner om at høste et personligt udbytte uden for foreningsidrættens kontekst.

Mænd og kvinder adskiller sig imidlertid fra hinanden på alle fire områder. De største motiver er ens for begge køn, men kvinder er mere optaget af at opnå specifikke kompetencer internt relateret til instruktørarbejdet i en forening og synes, det er spændende at lære nyt, mens mænd i højere grad oplever et ydre pres i krav fra foreningens side og ser det som vigtigt for foreningen, at de uddanner sig. Samtidig er mænd mere drevet end kvinder af ydre, eksternt relaterede motiver vedrørende arbejdspladsen.

Aldersmæssigt ser man også forskelle på alle fire områder. Ældre deltagere er mere drevet af motiver, der er internt relateret til foreningsidrætten end yngre deltagere, mens yngre deltagere i højere grad end ældre angiver eksterne årsager, hvor det handler om personlig udvikling, interessen for at lære nyt og i nogen grad om intentioner i retning af at gøre instruktørfaget til en professionel levevej.

Analyserne antyder dermed, at yngre instruktører orienterer sig mere mod moderne værdier om personlig udvikling og økonomisk vinding, mens ældre føler større ansvarsfølelse over for lokale foreningsfællesskaber. En forsigtig tolkning af disse forskelle kunne tyde på, at yngre er mere moderne og profitorienterede end ældre, som yder en frivillig indsats i den gode sags tjeneste. Hvorvidt forskellene er alders- eller generationsbetinget, kan man dog ikke sige noget om, og der kan være nogle naturlige forskelle relateret til den livsfase, man befinder sig i.

Et blik på tilslutningen til de enkelte udsagn alene viser dog overordnet, at uddannelsernes kompetencegivende funktion inden for en foreningskontekst (det giver mig kompetencer, jeg kan bruge i min forening) sammen med interessen for at lære nyt, står som de centrale motiver blandt alle på tværs af køn og alder.

Model 2: Indre, foreningsorienterede motiver driver i størst omfang instruktørerne til uddannelse

	Indre 'selvvalgte' årsager	Ydre 'påtvungne' årsager
Internt relateret til foreningsidrætten	Total: 78,6 % Kvinde: 80,1 % Mand: 75,1 % p*=0,026 17-29 år: 64,6 % 30-39 år: 78,7 % 40-49 år: 83,8 % 50-59 år: 82,1 % 60 år+: 70,9 % p=0,000	Total: 47,9 % Kvinde: 42,6 % Mand: 60,8 % p=0,000 17-29 år: 40,0 % 30-39 år: 43,0 % 40-49 år: 49,6 % 50-59 år: 50,7 % 60 år+: 57,3 % p=0,014
Eksternt relateret til omverdenen	72,9 % Kvinde: 77,0 % Mand: 63,1 % p=0,000 17-29 år: 78,9 % 30-39 år: 74,4 % 40-49 år: 73,2 % 50-59 år: 74,2 % 60 år+: 60,0 % p=0,011	4,3 % Kvinde: 3,3 % Mand: 6,8 % p=0,004 17-29 år: 10,3 % 30-39 år: 3,0 % 40-49 år: 4,1 % 50-59 år: 3,9 % 60 år+: 0,0 % p=0,000
*En p-værdi under 0,05 angiver signifikant forskel mellem de målte grupper.		

Personlige egenskaber står centralt

Deltagerne i denne undersøgelse uddanner sig først og fremmest for at opnå specifikke faglige kvalifikationer. Dette fokus skinner til en vis grad igen, når deltagerne skal vurdere de vigtigste egenskaber ved undervisere på uddannelserne og ved sig selv som instruktører. Her er de vigtigste egenskaber, at man som underviser/instruktør er god til at lære fra sig. Det betyder dog meget mere for deltagerne, at underviserne på uddannelserne har denne egenskab end i deres eget virke som instruktører.

Dernæst er det vigtigt at være engageret og at tage sin opgave alvorligt, samt at man er god til at tilrettelægge og tilpasse undervisningen. Sidstnævnte betyder dog mere i forhold til instruktørernes egen rolle end for underviserne på uddannelserne, som det fremgår af figur 32.

Generelt ser man nogle anderledes holdninger til underviserne på uddannelsernes kvalifikationer end til egen rolle som instruktør. F.eks. er det, ud over de tre nævnte egenskaber, væsentligt, at underviserne på uddannelserne er fagligt dygtige, og at de inddrager deltagerne og coacher/vejleder dem undervejs. I egen instruktørrolle anses det for vigtigere at kunne vise respekt og kommunikere med alle medlemmerne, og at de er med til at skabe et godt miljø. Først derefter kommer fokus på egne faglige kompetencer. Dette er interessant, da det igen vidner om en meget central rolle til de sociale eller personlige egenskaber, når det handler om aktivitet og træning i foreningsregi. Instruktørerne lader til at være meget opmærksomme på denne del af oplevelsen – både i deres eget møde med uddannelse og i forhold til den rolle, de ønsker at spille som instruktør.

Det er samtidig interessant, at de værdsætter de bløde sociale og personlige værdier højere end de faglige kvalifikationer, fordi de primært uddanner sig for netop at opnå faglige kvalifikationer. Det kunne tyde på, at instruktører generelt er meget optaget af det sociale aspekt, og at den personlige involvering er med til at øge motivationen og interessen for at investere store dele af sin fritid på instruktørbeskæftigelsen.

Mænd er mere optaget af at være rollemodeller end kvinder, og de fokuserer lidt mere på de faglige kvalifikationer, mens kvinder er lidt mere optaget af at skabe et godt miljø i træningen. Man fornemmer altså en lille kønsforskel i henholdsvis det sociale og det faglige fokus, som nærmest trækker associationer til nogle meget klassiske kønsrollemønstre, som tilsyneladende stadig skinner igennem. Den store overvægt af kvinder i undersøgelsen kan være med til at løfte de overordnede resultater i den sociale og personlige retning, men overordnet set er kønnene dog meget enige om kvalifikationer.

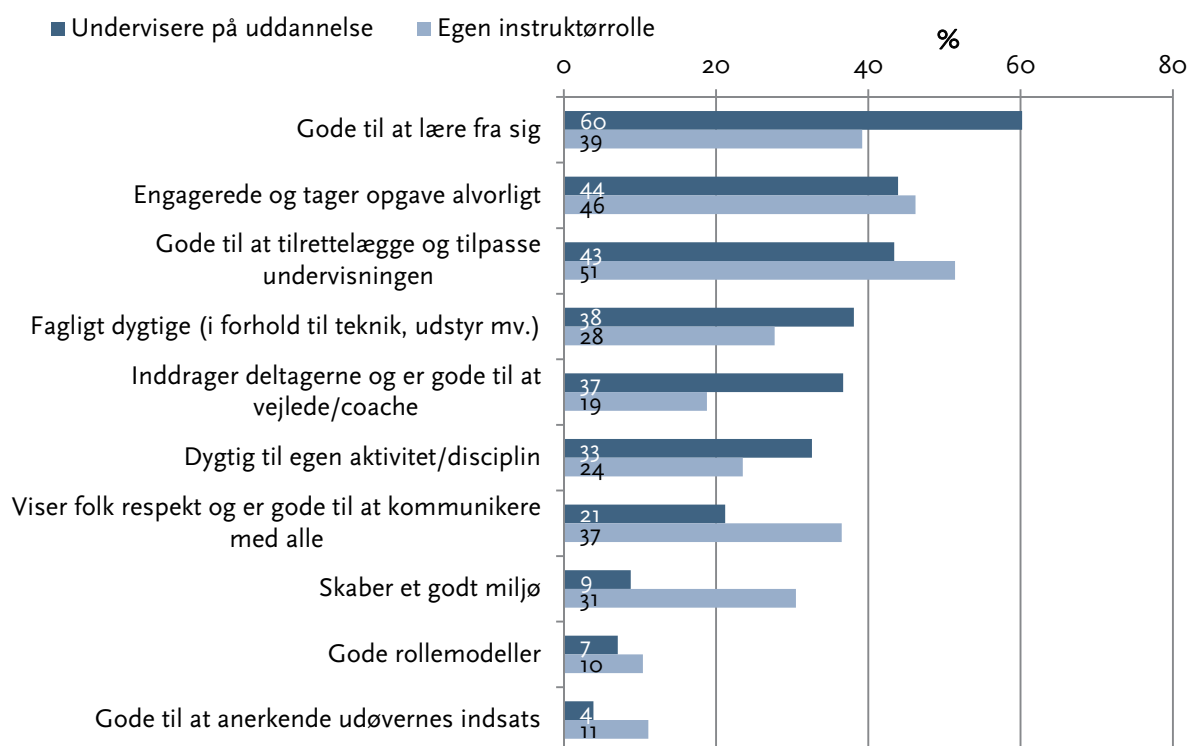
Frivillige instruktører vægter udsagn omkring engagement, inddragelse af deltagerne og visning af respekt og kommunikation højere end personer, som arbejder professionelt med instruktørfaget. Omvendt vægter sidstnævnte de faglige kvalifikationer højere end frivillige instruktører.

Andre undersøgelser bestyrker antagelsen om de frivillige instruktørers store sociale engagement. Idan gennemfører i skrivende stund en undersøgelse af skydeidrættens udviklingsmuligheder, hvor frivillige trænere og instruktører i meget større omfang end almindelige medlemmer orienterer sig

mod sociale relationer i foreningen, deltager i sociale arrangementer og vægter det sociale liv i foreningen (Bjerrum et al., 2012).

En anden undersøgelse af medlemmer af frivillige foreninger foretaget af Idan i 2011 viste tilsvarende, at frivillige trænere og ledere deltager hyppigere i sociale arrangementer end øvrige medlemmer (Bjerrum, 2011b). Samme undersøgelse viste endvidere, at aktive medlemmer i de undersøgte foreninger prioriterer præcis de samme tre egenskaber ved deres trænere/instruktører, som deltagerne i denne undersøgelse, dog med en lidt anden rækkefølge. Medlemmerne ønsker således, at deres træner/instruktør først og fremmest er god til at lære fra sig, er god til at tilrettelægge og tilpasse træningen, samt at denne er engageret og tager sin opgave alvorligt (Bjerrum, 2011b: 105). Det tyder på fin overensstemmelse mellem udøvernes forventninger og instruktørernes forestillinger om, hvad de skal levere og lægge vægt på i træningen.

Figur 32: Der er forskelle på ønskede egenskaber ved undervisere og egen instruktørrolle



Svar på 'De vigtigste egenskaber ved undervisere på uddannelser samt ved egen instruktørrolle'.

Udbytte af uddannelse

Dette kapitel ser på, i hvilke sammenhænge og i hvilken grad instruktørerne gør brug af deres viden fra uddannelserne på nuværende tidspunkt. Figurerer DGI-uddannelserne primært som uddannelsesredskab for DGI's egne instruktører? Eller omsættes læringen også i forskellige andre professionelle, kommercielle sammenhænge?

Instruktørroller

Blandt de deltagende respondenter i denne undersøgelse angiver 72 pct., at de på nuværende tidspunkt udfører frivilligt instruktørarbejde i en idrætsforening under DGI. Ud af de resterende 28 pct., angiver to tredjedele (249 respondenter), at de tidligere har udført frivilligt arbejde i en forening, hvilket efterlader 137 respondenter, svarende til 10 pct. af alle, der har deltaget i denne undersøgelse, som hverken på nuværende tidspunkt eller tidligere har været frivillig instruktør.

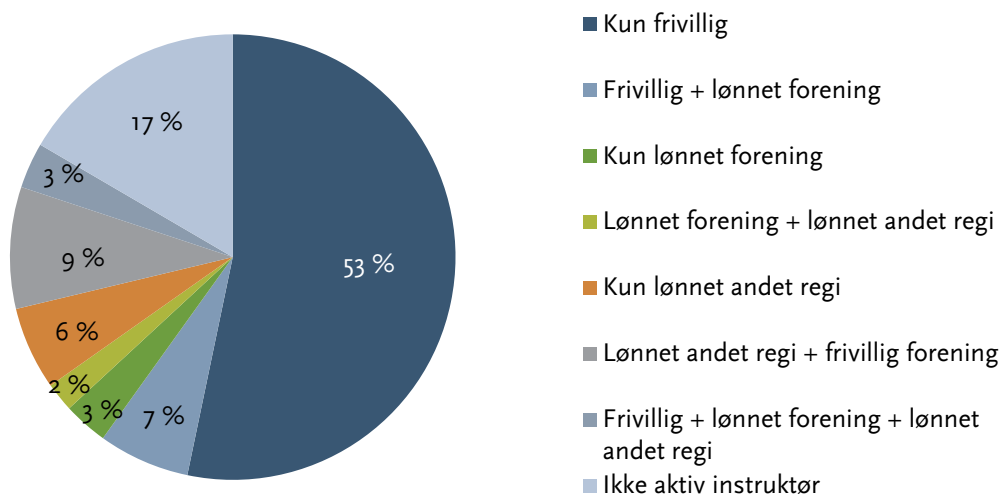
Man kan ikke udelukke, at frivillige instruktører har været mere villige end andre til at deltage i undersøgelsen og dermed fremstår overrepræsenteret i forhold til alle de personer, der har taget en uddannelse i DGI Fitness & Sundhed. Samtidig virker det dog ikke usandsynligt, at ni ud af ti deltagere har eller tidligere har haft en relation til foreninger under DGI, da uddannelserne trods alt udbydes i dette regi.

Endvidere modtager 15 pct. løn for deres arbejde i foreningsregi på nuværende tidspunkt, mens 20 pct. arbejder som professionel (lønnet) instruktør i andre sammenhænge som f.eks. et kommercielt center, som kommunal ansat eller i andet regi. En udtømmende liste med respondenternes egen angivelse af branche er vedlagt bilag 2. Det tegner sig generelt et interessant billede af, at instruktører, som har været på en uddannelse i DGI Fitness & Sundhed, er beskæftiget i mange forskellige sammenhænge, men den kommercielle fitnessbranche, aftenskoler eller fysioterapien er de hyppigst nævnte aftagerbrancher.

Et flertal på 62 pct. er kun involveret som instruktør i én sammenhæng, mens 17 pct. er instruktør i to sammenhænge og 3 pct. er involveret både som frivillig i en forening, som lønnet træner i forening og som lønnet træner i andet regi. Figur 33 herunder viser en samlet oversigt over de otte forskellige kombinationer, hvorunder deltagerne udfører – eller ikke udfører – instruktørarbejde. Her ser man samtidig, at 17 pct. ikke (længere) udfører instruktørarbejde i nogen af de angivne sammenhænge.

Det frivillige foreningsliv nyder godt af uddannede instruktører. Mens godt halvdelen af alle deltagere (53 pct.) udelukkende udfører frivilligt arbejde, ser man blot én ud af ti (11 pct.), som udelukkende modtager løn for instruktørgerningen.

Figur 33: De fleste deltagere på uddannelser i DGI Fitness & Sundhed arbejder som frivillige instruktører i en forening



Kontekst for nuværende instruktørrolle.

Et nærmere blik på de frivillige viser, at størstedelen instruerer i foreninger, der ligger i mindre byer med mellem 2.000 og 15.000 indbyggere. Det er samtidig den bystørrelse, hvor de fleste respondenter bor, og det tyder på, at instruktørerne omsætter deres kvalifikationer i foreninger, der ligger i umiddelbar nærhed af eget hjem. Det betyder samtidig, at deltagerne på uddannelser under DGI Fitness & Sundhed i størst omfang omsætter deres viden til praksis uden for de større byer. Som tidligere nævnt ligger der et potentiale for også at udbrede tendenserne til de større byer, hvis DGI forholder sig mere offensivt i deres kommunikation og branding af uddannelsesstilbuddene – især til de yngre instruktører – der generelt er længere imellem på DGI's instruktøruddannelser.

Blandt de nuværende frivillige instruktører har 86 pct. angivet også at være frivillige i 2011, mens 37 pct. var frivillige i 2005 eller tidligere. 28 pct. har været frivillige instruktører i alle årene siden 2005 eller tidligere, og meget få instruktører er ustabile i den forstand, at de sjældent angiver at have været instruktør med års pauser imellem aktiviteterne.

Et flertal af instruktørerne (59 pct.) tager først en uddannelse, når de allerede har stiftet bekendtskab med instruktørfaget. Det betyder samtidig, at fire ud af ti indleder den frivillige instruktørkarriere med en uddannelse, og dermed kan uddannelse være en god rekrutteringsstrategi til at skaffe nye instruktører.

Når det frivillige instruktørarbejde ophører

Blandt tidligere frivillige instruktører har 67 pct. forladt gerningen siden 2010. I spørgeskemaet blev de spurgt, hvorfor de ikke længere påtager sig frivilligt instruktørarbejde, hvortil det hyppigste svar lyder, at de ikke har tid nok (se figur 34).

Dernæst angiver relativt mange (22 pct.), særligt yngre deltagere, at de er flyttet til en ny bopæl, hvilket åbner en mulighed for, at de ikke permanent har forladt rollen som frivillig instruktør, men på sigt vil påtage sig en instruktørrolle i en ny forening.

På tredjepladsen nævner 12 pct. af de tidligere instruktører, at arbejdsbyrden blev for stor. Hvorvidt det skyldes øgede krav om kvalificering, uddannelse og forberedelse er vanskeligt at vurdere, men man ser, at personer, der er stoppet på grund af arbejdsbyrden, i større omfang end andre tidligere instruktører har angivet motiver til at uddanne sig under kategorien påtvungne årsager internt relateret til foreningen, dvs. fordi de blev opfordret til det af en instruktør, og fordi de mener, det var vigtigt for foreningen. Det kunne tyde på, at de har følt et ydre pres eller en forpligtelse over for andre, der har gjort, at de over en årrække har indvilliget i en frivillig opgave, som de nu ikke længe er interesseret i. Ældre deltagere angiver i størst omfang denne årsag.

Endvidere angiver én ud af ti, at de har valgt at skifte foreningslivet ud med en plads i et kommercielt center, og 8 pct. har valgt at gøre instruktørarbejdet til sin professionelle levevej. Der er kun to respondenter, som har angivet begge årsager, og det betyder samlet set 18 pct. af alle tidligere frivillige, som nu er stoppet på grund af et kommercielt eller professionelt skifte. Den moderate andel tyder ikke på, at professionalisering og kommercielle parter som sådan er med til at udvande området for frivillige instruktører på nuværende tidspunkt, men det er naturligvis værd at være opmærksom på, om der er tale om en tiltagende tendens.

En stor andel på 28 pct. har 'andre årsager' end de 19 nævnte udsagn til at være stoppet som frivillig instruktør. Det er ikke muligt at undersøge nærmere, hvad der ligger bag disse "andre årsager", hvilket er ærgerligt, da en så stor andel kan være tegn på et særligt mønster eller en tendens, som undersøgelsen ikke er opmærksom på. Andelen af respondenter, som tidligere har været frivillig instruktør uden at være det på nuværende tidspunkt, stiger jævnt med alder. Samtidig er tendensen til at svare 'andre årsager' størst blandt ældre. Det kunne tyde på, at der mangler en svarkategori i retning af: "Jeg er blevet for gammel", "Jeg følte mig for gammel til rollen som instruktør" eller "Min krop kunne ikke længere holde til det". Sådanne udsagn udtrykker lidt andre og blødere årsager end de eksisterende svarmuligheder "Jeg kunne ikke fortsætte pga. en skade" og "Jeg følte mig ikke kompetent til opgaven som instruktør". Det er værd at være opmærksom på, om man i foreningerne mister mange instruktører, som ikke længere føler sig kropsligt, fysisk eller mentalt i stand til den opgave, de står over for som instruktør. Og samtidig være opmærksom på om der reelt er tale om nedslidte personer, eller om der kunne ligge en fremtid i at tilbyde dem andre, alderstilpassede instruktørroller og måske endda alderstilpassede uddannelser eller kurser. I betragtning af den generelle stigende interesse for aktiv deltagelse i aldersgruppen 60 år+ (Pilgaard, 2009) ligger der også et potentiale for at uddanne instruktører i samme aldersgruppe.

Samlet set handler det dog i de fleste tilfælde om manglende tid, og tidsaspektet er også et meget yndet begrundelsesvalg, når befolkningen bliver spurgt, hvorfor de ikke dyrker sport eller motion, eller når de skal forklare, hvorfor de er stoppet med at dyrke sport eller motion i en idrætsforening. I undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner fra 2011 er 15 pct. af alle voksne (16 år+) stoppet i en idrætsforening inden for det seneste år. Hele 34 pct. stopper, fordi de ikke havde tid nok. En lidt mindre andel (16 pct.) end instruktørerne i nærværende undersøgelse angiver, at de er stoppet på grund af flytning til ny bopæl. Omvendt stopper flere af de aktive foreningsmedlemmer,

fordi de har fået en skade (21 pct.), fordi de mistede interessen (18 pct.), og fordi de oplevede, at træningstidspunkterne var for faste (15 pct.). Sådanne udsagn nævner instruktørerne sjældent som årsag til ikke længere at udføre frivilligt arbejde.

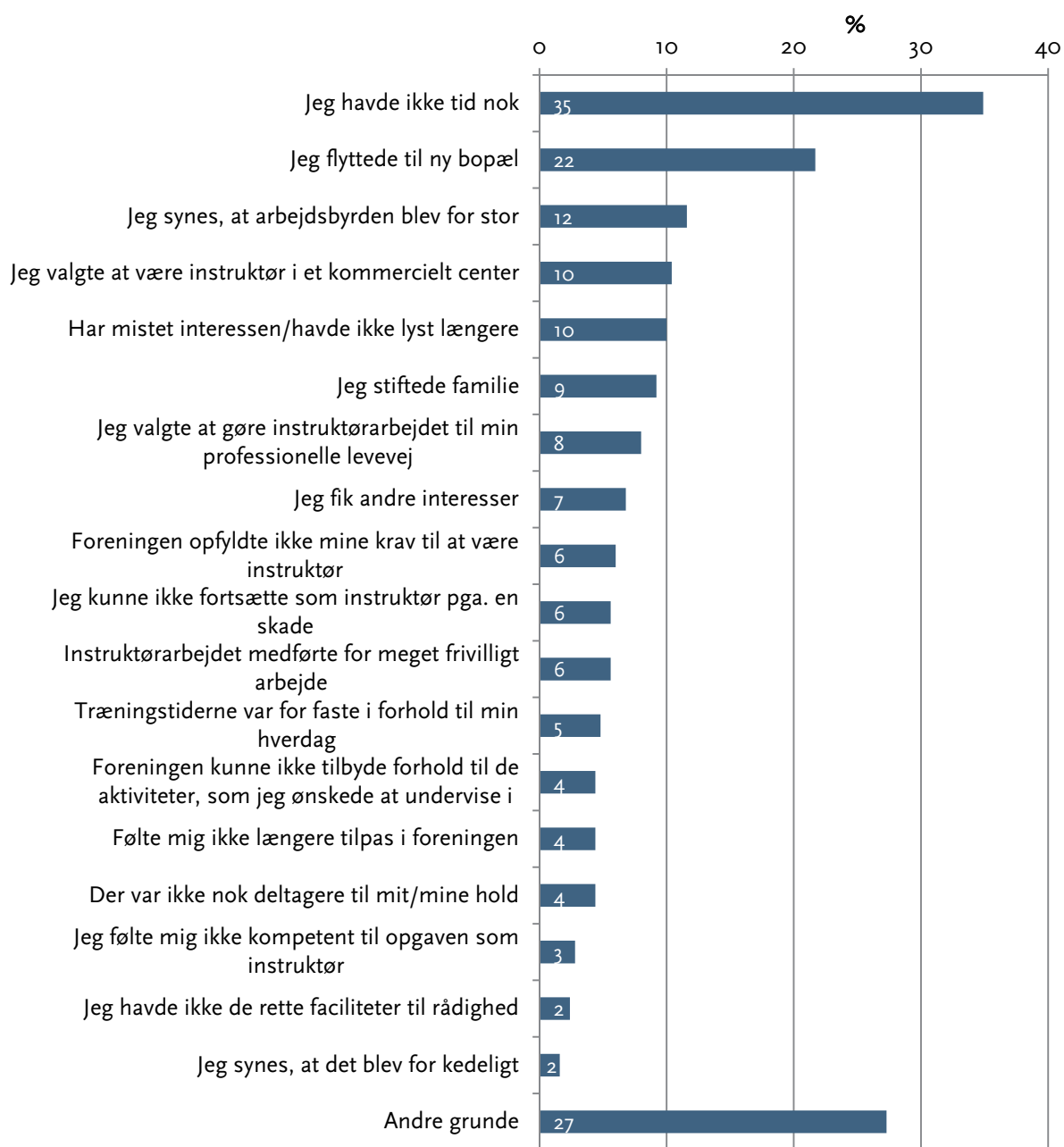
Benytter man terminologien fra analysen af motiver til uddannelse tegner der sig et billede af, at nogle bestemte ydre, påtvungne årsager, der ikke har direkte relation til foreningsdeltagelse eller den frivillige gerning, i størst omfang kan få befolkningen til at melde pas på foreningsfællesskabet. Det handler om manglende tid, for stor en arbejdsbyrde, flytning og for de aktive medlemmers vedkommende også om skader og manglende interesse, mens det meget sjældent er mangel på faciliteter, at det blev for kedeligt, at foreningen ikke kunne tilbyde de rette forhold, eller at man ikke længere følte sig tilpas i foreningen, som får skylden for ophør.

Der eksisterer altså nogle interessante forskelle på de grundlæggende bevæggrunde for at involvere sig – i dette tilfælde at tage en instruktøruddannelse – og for at melde fra igen. Mens et indre drive og foreningsfællesskaberne aktiverer og engagerer, er der nogle omverdensfaktorer, som aflyser aktiviteten. Om ikke andet er det sådan, de enkelte individer (bevidst eller ubevidst) opfatter og begrunder deres handlinger.

Man bør imidlertid opfatte et udsagn som ”manglende tid” mere nuanceret end som så. Nogle vil hævde, at det handler om vilje til prioritering, og undersøgelser af frivilligt arbejde har tidligere vist, at midaldrende karrierefolk med hjemmeboende børn oftest påtager sig sådanne gerninger, mens der er længere mellem f.eks. kontanthjælpsmodtagere på de frivillige poster (Boje et al., 2006). Tid handler ikke nødvendigvis så meget om tid i kvantitativ forstand, men rettere om ressourcer, prioriteringer, kultur og værdier i forskellige befolkningsgruppers hverdagsliv.

I nærværende undersøgelse af instruktører ser man generelt en meget høj koncentration af veludannede borgere, og tilbøjeligheden til at stoppe som frivillig på grund af manglende tid stiger faktisk med uddannelseslængde. Det kunne tyde på, at disse personer reelt har andre, karrieremæssige gerninger, som tager tid i hverdagen på bekostning af den frivillige indsats. Omvendt har tidsaspektet som årsag til ikke længere at være frivillig instruktør intet med hjemmeboende børn at gøre.

Figur 34: Manglende tid får oftest skylden, når det frivillige instruktørarbejde ophører (n=249)



Årsag til ikke længere at være frivillig instruktør.

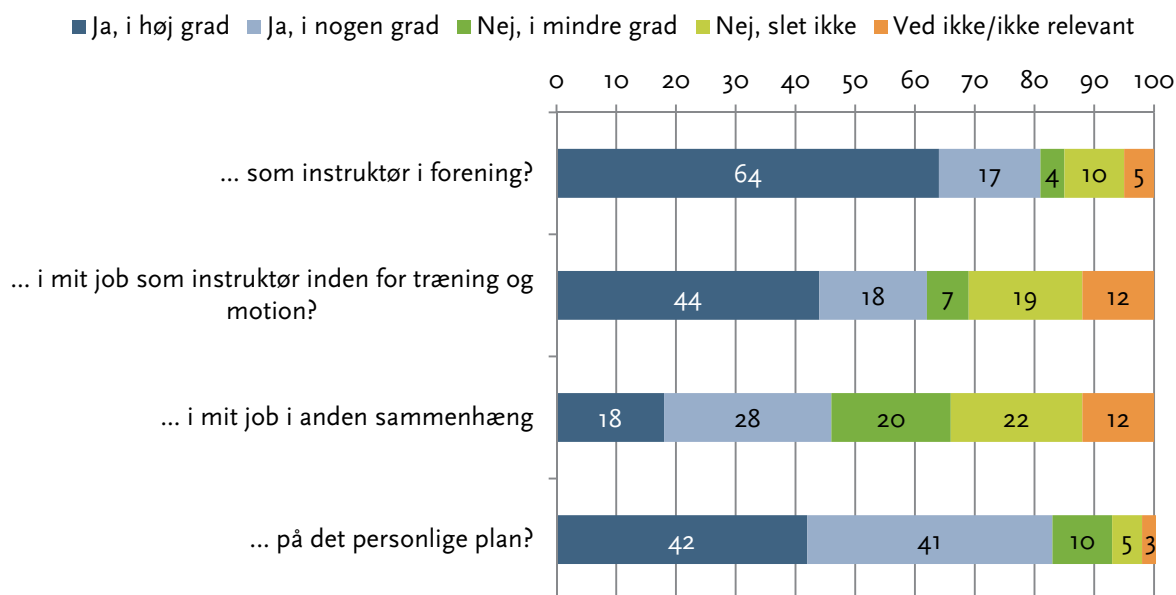
Nuværende brug af viden

Den viden, deltagerne får med sig gennem uddannelse i DGI Fitness & Sundhed, omsættes ofte i praksis. Det har størst betydning for frivillige foreningsinstruktører, hvilket hænger naturligt sammen med, at langt de fleste deltagere netop agerer i denne kontekst. Samtidig mener hele 83 pct., som vist i figur 35, at de får noget med fra uddannelserne, som de gør brug af på det personlige plan i det daglige.

Generelt lader det dog til, at respondenterne har haft vanskeligt ved at svare på dette spørgsmål. F.eks. viste figur 33 i det foregående, at 23 pct. af alle deltagerne i undersøgelsen modtager løn for deres instruktørarbejde. Nedenfor har over 60 pct. angivet, at de i nogen eller høj grad har opnået viden og erfaring fra en uddannelse i DGI Fitness & Sundhed, som de nu gør brug af i deres job som instruktør inden for træning og motion. Det stemmer ikke helt overens, men måske arbejder mange i forskellige erhverv, hvor elementer i jobbet omhandler træning og motion, selvom man ikke opfatter sig selv som decideret instruktør. Dertil nævner knap halvdelen i nogen eller høj grad at gøre brug af viden fra uddannelsen i deres job i anden sammenhæng.

Svarfordelingerne viser, at betydningen af uddannelse generelt er stor og samtidig vanskelig at afgrænse til et enkelt felt, men at fritidsliv, karriere og personlig udvikling er størrelser, der hænger sammen i den enkeltes identitet og hverdagsliv. Det er med til at understøtte tidligere resultater af deltagerens motiver for uddannelse, hvor hele 72,9 pct. angiver at være drevet af et indre motiv om interessen for læring og personlig udvikling, som ikke relaterer sig direkte til konteksten som instruktør.

Figur 35: Uddannelserne har især været anvendelige for frivillige instruktører og på det personlige plan



Svar på spørgsmålet 'Har du opnået viden og erfaring fra uddannelser i DGI Fitness & Sundhed, som du nu gør brug af?'

De frivillige instruktører skaber ny aktivitet

Ser man kun på nuværende frivillige instruktører, viser det sig, at lige godt halvdelen (54 pct.) af alle har startet nye hold i deres lokale forening som følge af inspiration fra uddannelser, de har været på under DGI Fitness & Sundhed. En lidt større andel på 59 pct. har iværksat nye aktiviteter på eksisterende hold, og samlet set har hele 72 pct. af alle frivillige enten startet nye hold eller nye aktiviteter på eksisterende hold.

De frivillige instruktører er i høj grad med til at skabe nye aktiviteter og nyt liv i de lokale idrætsforeninger, og det ser ud til at være en god investering at sende instruktører på uddannelse. Igen bør man her tage forbehold for, at instruktører, der har deltaget i denne undersøgelse, muligvis afspejler den mest aktive og involverede gruppe af instruktører.

Generelt oplever instruktørerne et meget positivt udbytte af uddannelse. Hele 95 pct. af de frivillige instruktører mener, at uddannelse er med til at øge motivationen for det frivillige arbejde, og ni ud af ti oplever gode muligheder for at implementere nye ideer og tiltag i det daglige virke som frivillig instruktør. Desuden mener hele 97 pct., at uddannelserne medvirker til at forbedre kvaliteten af instruktørarbejdet.

Man finder imidlertid en forskel på holdninger til de tre spørgsmål samt forskellige tendenser til opstart af nye hold og aktiviteter afhængig af den uddannelse, instruktørerne har været på. I tabel 4 herunder ser man, at hele 85 pct. af yogadeltagerne har startet nye hold sammenholdt med 41 pct. af fitnessinstruktørerne. Forskellene hænger givet sammen med mulighederne for at implementere nye tiltag i foreningerne. I tabellen er '+' angivet som udtryk for, at flere end gennemsnittet svarer 'i høj grad' eller 'i nogen grad' til de tre spørgsmål, mens '-' udtrykker, at færre end gennemsnittet angiver sådanne svar. 'IF' står for ingen forskel fra gennemsnittet.

Indoor Cycling og Fitness er de to uddannelser, hvor instruktørerne i mindst omfang starter nye hold, og samtidig ser man her et '-' til spørgsmålet, om de oplever gode muligheder for at implementere nye ideer og tiltag. Disse aktiviteter kræver særligt udstyr i form af cykler og styrketræningsudstyr, og man kan forestille sig, at instruktørerne til disse aktiviteter først bliver rekrutteret, når udstyr og aktivitet allerede er etableret.

Tabel 4. Oversigt over, hvor mange der har startet nye hold/aktiviteter som følge af uddannelse samt holdninger til *oplevet udbytte af uddannelse*

	N	Opstart af nye hold	Opstart af nye aktiviteter på eksisterende hold	Uddannelse øger motivation	Gode muligheder på implementering af nye ideer og tiltag	Uddannelse forbedrer kvaliteten af instruktørvirke
Effekt	77	68 %	84 %	+	+	+
Indoor cycling	257	54 %	61 %	IF ¹	-	IF
Bold og elastik	47	83 %	79 %	+	+	IF
Pilates	94	83 %	72 %	+	+	+
Aerobic	76	60 %	70 %	IF	+	IF
Step	94	53 %	75 %	IF	IF	IF
Yoga	41	85 %	59 %	IF	IF	IF
Fitness	360	41 %	53 %	IF	-	IF
Cross-fitness	43	70 %	67 %	IF	IF	IF
Zumba	150	77 %	62 %	IF	IF	IF
Total	972	54 %	59 %	95 % ²	90 % ²	97 % ²

¹: IF = Ingen forskel.
²: Samlet andel, der har svaret 'i høj grad' eller 'i nogen grad'.

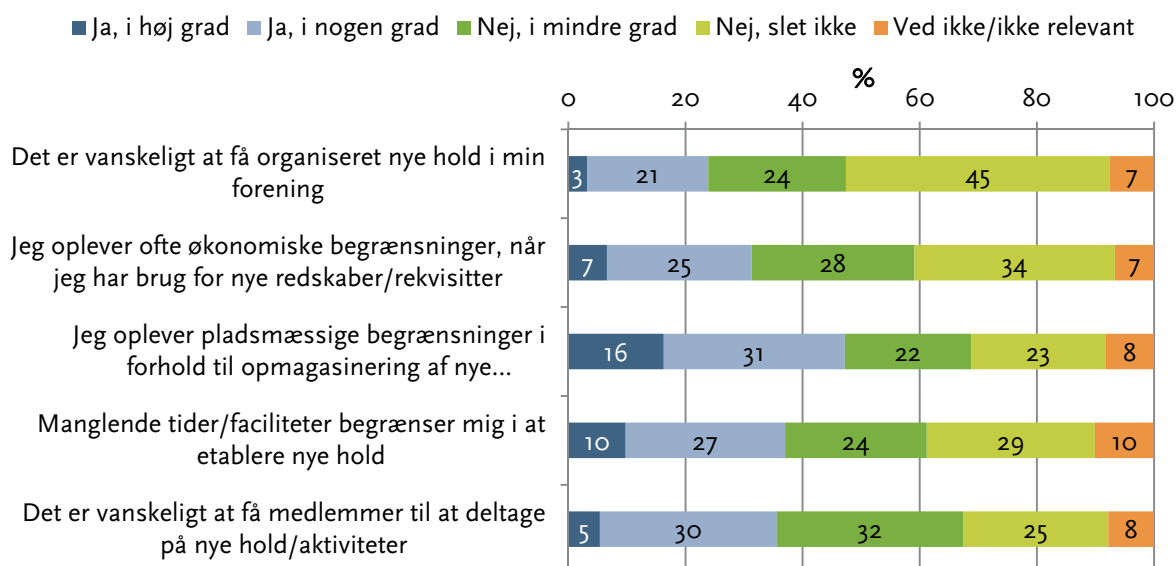
Omvendt ser det ud i forhold til aktiviteter som Effekt, Bold og Elastik samt Pilates, hvor mange nye aktiviteter iværksættes, og instruktørerne oplever samtidig god mulighed herfor. Man ser samtidig en interessant sammenhæng mellem opstart af nye hold, gode muligheder herfor samt en positiv holdning til, at uddannelse er med til at øge motivationen og forbedre kvaliteten af instruktørarbejdet. Måske giver det en positiv og motiverende følelse for instruktørerne, når de spiller en aktiv rolle i forhold til at udvikle og forny foreningernes tilbud til medlemmerne.

Udfordringer i foreningen

Selvom de fleste frivillige instruktører oplever gode muligheder for nye aktiviteter, foregår det ikke altid uden forskellige former for udfordringer i foreningerne. Hver fjerde oplever, at det er vanskeligt at få organiseret nye hold, og hver tredje oplever ofte økonomiske begrænsninger til indkøb af nye redskaber eller rekvisitter. Lidt flere mener, at manglende tider eller faciliteter begrænser etableringen af nye hold, og at det er vanskeligt at få medlemmer til at deltage på nye hold. Den største udfordring – eller om ikke andet det, de fleste oplever som en udfordring – er at få plads til nye redskaber og rekvisitter.

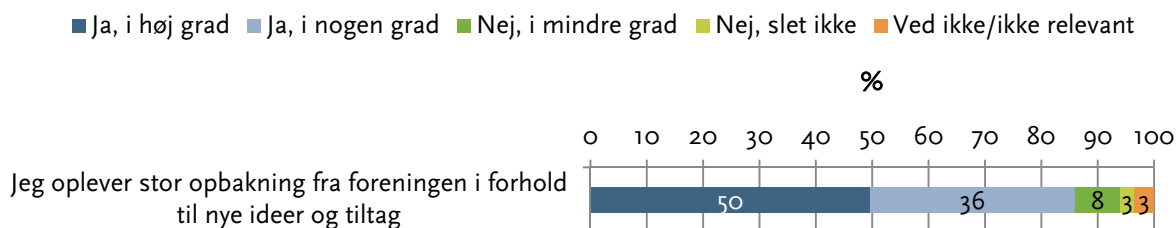
Fordelingerne i figur 36 herunder viser dog, at flertallet trods alt kun i mindre grad eller slet ikke oplever nogen af de nævnte forhold som en udfordring, og generelt ser der ifølge figur 37 ud til at være stor opbakning fra foreningerne til det arbejde og de nye tiltag, instruktørerne bringer med hjem fra uddannelserne. Kun i meget få tilfælde adskiller instruktørerne sig fra hinanden på holdninger til disse spørgsmål afhængig af den uddannelse, de har været på.

Figur 36: Det er ikke sjældent, at instruktører støder på udfordringer i forbindelse med nye tiltag



Oplevelse af opbakning/modstand fra foreningen.

Figur 37: Foreningerne er gode til at bakke op om de frivillige instruktører



Instruktørernes værdier

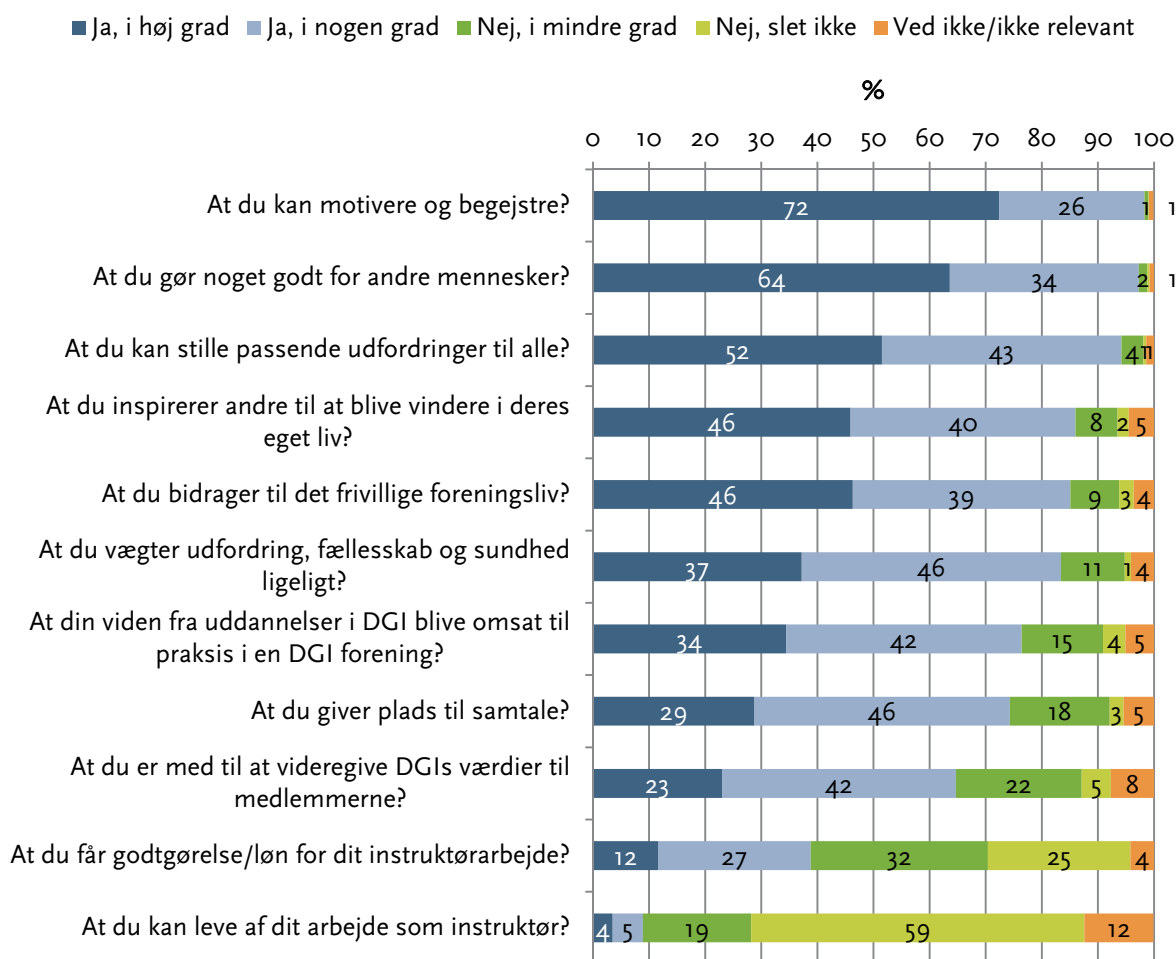
Et område af undersøgelsen har forsøgt at afdække, i hvor høj grad deltagerne bærer særlige værdier i relation til deres instruktørgerning. Undersøgelsen spørger ind til 11 forskellige områder, hvoraf de fleste relaterer sig til eksisterende, centrale værdier i DGI.

Generelt kan man betragte de fleste værdier som særdeles positivt ladet og måske nærmest normative i den forstand, at man som instruktør vil være tilbøjelig til at angive, at alle værdierne i høj grad har betydning uanset, hvor aktivt man forholder sig til eller udlever værdierne i det daglige. Deltagerne er ikke blevet bedt om at prioritere værdierne og på den måde vurdere, om nogle værdier betyder mere end andre. Alligevel er det interessant at undersøge, hvilke værdier de fleste oplever som væsentlige, samt hvilke forskelle der eksisterer på baggrund af faktorer som køn og alder, ens rolle som henholdsvis frivillig og lønnet instruktør og motiver for at uddanne sig.

En samlet oversigt er vist i figur 38 herunder. Heraf fremgår det, som ventet, at de fleste værdier har stor betydning for deltagerne i undersøgelsen. Det vigtigste for instruktørerne er, at de kan motivere og begejstre, at de gør noget godt for andre mennesker og kan stille passende udfordringer til alle. Omvendt handler beskæftigelse sjældent om at få løn eller godtgørelse eller at kunne leve af instruktørarbejdet.

For over 80 pct. af deltagerne betyder det i høj grad eller i nogen grad noget, at de bidrager til det frivillige foreningsliv, og lidt færre oplever en betydning i, at deres viden fra uddannelserne bliver omsat til praksis i en DGI-forening. I relation hertil har instruktørerne i mindre grad fokus på, hvorvidt de er med til at videregive DGI's værdier til medlemmerne.

Figur 38: DGI's centrale værdier betyder også meget for dem, der uddanner sig i DGI Fitness & Sundhed



Svar på spørgsmålet 'Om din rolle som instruktør: Betyder det noget for dig...'

Ændrer værdier sig med alderen?

Det er interessant at undersøge, hvorvidt aldersrelaterede holdninger skyldes livsfase- eller generationseffekter. Når yngres holdninger adskiller sig fra ældres, betyder det så, at de vil ændre holdninger med tiden, eller udtrykker det nye værdier blandt de yngre generationer? Førstnævnte scenarie betyder overordnet status quo i forhold til udviklingen i samfundets holdninger, mens man ved sidstnævnte scenarie kan forvente ændringer i takt med, at nye generationer erstatter de ældre.

En undersøgelse af aldersrelaterede værdiforskelle blandt nordmænd viser tydelige tegn på generationsforskelle (Hellevik, 2001). Yngre generationer er generelt mere moderne og materialistisk orienterede end ældre generationer, men billedet er ikke helt entydigt, for samtidig kan der være forhold og forskellige erfaringer i de forskellige livsfaser, som er med til at præge og ændre holdninger gennem et livsforløb.

I nærværende undersøgelse ser man aldersforskelle på en række af de 11 ovenstående værdier. Yngre instruktører anser det vigtigere end ældre, at de får løn/godtgørelse for deres arbejde og at de kan leve af instruktørarbejdet. Omvendt er de mindre optaget af at bidrage til det frivillige for-

eningsliv, at inspirere andre til at blive vindere i deres eget liv, at give plads til samtale, at vægte udfordring, fællesskab og sundhed ligeligt, at videregive DGI's værdier, samt at viden fra uddannelsen bliver omsat i praksis i en DGI forening. Man finder ingen aldersforskelle i ønsket om at stille passende udfordringer til alle og i forhold til at motivere og begejstre.

Dette kunne tyde på, at yngre instruktører generelt er mindre optaget af værdier og i mindre grad tænker over den kontekst (DGI), hvor de agerer, så længe de kan motivere, begejstre og udfordre deltagerne på deres hold. Det er væsentligt at være opmærksom på disse værdiforskelle i fremtiden, da man ikke på baggrund af denne undersøgelse kan afsløre, om livsfase- eller generationsforskelle gør sig gældende.

På baggrund af den norske værdiundersøgelse er det dog nærliggende at forvente, at aldersforskellene i denne undersøgelse skyldes et generationsskifte, som vil modsvare en mindre positiv fremtid for DGI foreninger, i hvert fald i forhold til nuværende fokus og værdier, da instruktørerne i stigende grad vil bevæge sig væk fra en orientering og loyalitet over for DGI's foreninger som sådan, men måske snarere vil bidrage med instruktørarbejdet afhængig af, hvor de kan opnå økonomisk vinding, attraktive mødetidspunkter, gode faciliteter eller andre forhold der kunne tænkes at spille ind på deres muligheder for at skabe udfordring, motivation og begejstring.

Værdier varierer også på baggrund af motiver til uddannelse

Alder spiller en rolle for deltagerens motiver til uddannelse, og derfor hænger motiver også sammen med holdningen til værdier. Personer, der uddanner sig på grund af indre (selvvalgte) motiver internt relateret til foreningslivet (oftest ældre personer), vægter i højere grad at gøre noget godt for andre, at bidrage til det frivillige foreningsliv, fællesskab, sundhed og udfordring ligeligt samt har fokus på at videregive DGI's værdier, mens løn og godtgørelse betyder mindre.

Ydre (påtvungne) motiver, internt relateret til foreningslivet (oftest ældre personer) modsvarer også et større fokus på at bidrage til det frivillige foreningsliv, mens disse personer i mindre grad søger at inspirere, motivere og begejstre samt at stille lige udfordringer til alle.

Instruktører, som uddanner sig på grund af indre (selvvalgte) motiver eksternt relateret til omverdenen (oftest yngre personer), værdsætter i større omfang end andre at få løn/godtgørelse for instruktørarbejdet, at kunne leve af det, at inspirere andre mennesker til at blive vindere i deres eget liv og at kunne stille passende udfordringer til alle. Omvendt har de mindre fokus på deres bidrag til det frivillige foreningsliv.

Endelig ser man, at ydre (påtvungne) motiver, eksternt relateret til omverdenen (oftest yngre personer) fører til et større ønske om løn/godtgørelse og dermed at kunne leve af instruktørjobbet. I mindre grad fokuserer disse personer på at bidrage til frivilligt foreningsliv, at give plads til samtale, at videregive DGI's værdier, eller at viden fra uddannelserne bliver omsat i praksis i DGI foreninger.

Samlet set viser analysen, at instruktører, der er motiveret til uddannelse på grund af forhold, der har relation til foreningslivet, i højere grad end andre værdsætter at efterleve foreningsidrættens værdinormer. Således ser man de største forskelle mellem instruktører, der i udgangspunktet har fokus på at uddanne sig på grund af motiver internt relateret til foreningslivet i forhold til instruktø-

rer, hvis motiver ligger eksternt relateret til omverdenen. Det betyder mindre, hvorvidt motiverne opleves som indre (selvvalgte) eller ydre (påtvungne).

Det er desuden interessant, at personer, der uddanner sig af indre, eksternt relaterede motiver (primært fordi det er interessant at lære noget nyt og på grund af personlig udvikling), i større omfang end andre værdsætter, at de kan inspirere andre til at blive vindere i eget liv, og at de generelt kan motivere og begejstre. Det tyder på, at instruktører, der selv oplever et personligt eller indre 'kick' ved deres arbejde, motiveres hertil gennem at se andre blive motiveret. Igen får man indtryk af, at instruktørfaget (i hvert fald inden for konteksten af fitness og sundhed) i høj grad handler om personlige og sociale kvalifikationer, om afsmittende attitude og positiv indstilling, og i mange sammenhænge betyder det mere end faglige kvalifikationer, professionelle muligheder og egne idrætslige færdigheder og præstationer.

Lønnede instruktører har andre værdier end frivillige

Ikke overraskende værdsætter lønnede instruktører i højere grad end frivillige, at de får løn for instruktørarbejdet, og at de kan leve af det. Det betyder også mere for lønnede uden for foreningsverdenen, at de kan stille passende udfordringer til alle samt motivere og begejstre. Omvendt betyder det mindre, at de bidrager til det frivillige foreningsliv og videregiver DGI's værdier til medlemmerne, samt at viden fra uddannelsen bliver omsat i DGI's foreninger. Denne forskel eksisterer primært mellem instruktører inden for og uden for foreningerne, mens lønnede instruktører i foreninger har samme holdninger til DGI's værdier som frivillige instruktører. Det betyder samtidig, at lønnet arbejdskraft i de frivillige idrætsforeninger ikke i sig selv er en trussel for udvanding af DGI's centrale værdier.

Et ønske om mere uddannelse

Det sidste kapitel i denne delrapport har fokus på deltagernes intentioner og potentialer for fremtidig (videre)uddannelse. I første omgang rettes blikket mod deres deltagelse på uddannelser (ikke SU-berettigede) uden for DGI-regi og beder om en vurdering af kvaliteten heraf i sammenligning med DGI uddannelser. Dernæst undersøges kendskabet til og deltagelsen på en række af DGI Fitness & Sundheds egne opfølgingsuddannelser og efterfølgende, hvilke elementer deltagerne vægter højest i forhold til at uddanne sig mere i fremtiden. Analysen ser også på deltagernes præferencer omkring den praktiske afholdelse af uddannelser, og slutteligt undersøger kapitlet, hvor mange der kunne forestille sig at tage på flere uddannelser og har konkrete planer herom i og uden for DGI-regi.

Deltagelse på andre uddannelser

Et flertal på 78 pct. er loyale deltagere på DGI's uddannelser og har ikke været på uddannelse (ikke SU-berettigede) hos andre udbydere. De resterende 22 pct. har været på uddannelse i forskellige regi, som vist i tabel 5 herunder. Kategorien 'Andre udbydere' råder over en lang række forskellige uddannelsessammenhænge, som er vedhæftet i en udførlig liste i bilag 3. Her nævner de fleste, at de har været på Zumba-uddannelse i forskellige regi, mens også uddannelser inden for forskellige specialforbund under DIF bliver nævnt.

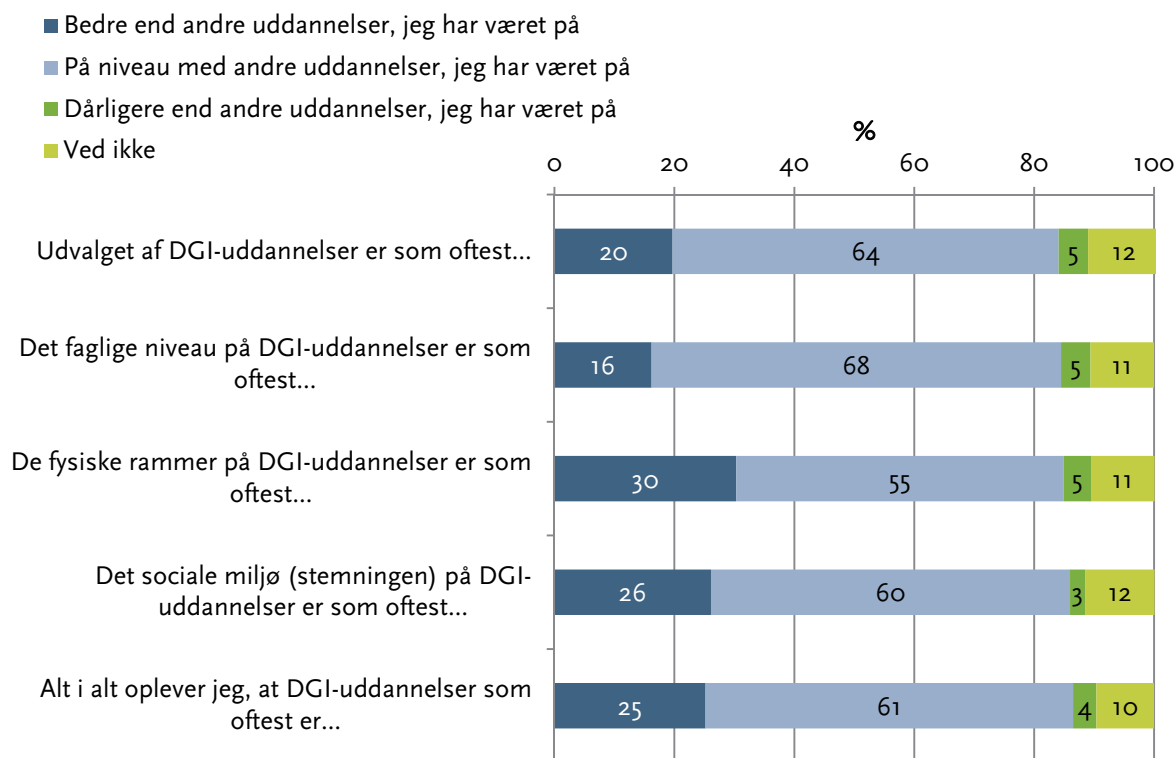
Tabel 5: Der er langt mellem deltagere, som også har været på uddannelse hos andre udbydere end DGI

N=1.320	Andel, der har været på uddannelse (ikke SU-berettiget) hos andre udbydere end DGI
DGF	4,2 %
DIF	3,2 %
Instruktørskolen	0,8 %
SATS akademi	0,5 %
Fitness World	1,0 %
Dansk Fitness	0,4 %
Internationale kurser	3,3 %
Andre udbydere	12,5 %

Uddannelser i DGI Fitness & Sundhed vs. andre udbydere: 1-0

De 22 pct. af respondenterne, som også har uddannet sig uden for DGI, svarer til 286 respondenter. De er blevet bedt om at sammenligne kvaliteten af DGI's uddannelser med de øvrige uddannelser, de har været på, på en række områder. Figur 39 herunder viser, at de fleste deltagere er meget loyale over for DGI og vurderer kvaliteten på disse uddannelser bedre end, eller på niveau med andre uddannelser, de har været på. Særligt oplever de, at de fysiske rammer på DGI uddannelserne er bedre end på andre uddannelser.

Figur 39: DGI's uddannelser vurderes til at være af høj kvalitet



Svar på spørgsmålet 'Hvordan har du oplevet kvaliteten af DGI-uddannelser sammenholdt med andre udbydere?'

Kendskab til andre uddannelser under DGI Fitness & Sundhed

DGI Fitness & Sundhed udbyder en række overbygningsuddannelser til de ti grunduddannelser, som danner rammen om denne undersøgelse. Tabel 6 herunder viser en opgørelse over, hvor mange af deltagerne i undersøgelsen, der dels har kendskab til uddannelserne, dels har deltaget på én eller flere af disse. DGI Indoor Cycling overbygningsuddannelse er den mest kendte uddannelse, både blandt alle respondenter og i forhold til andelen af respondenter, der har deltaget på Indoor Cycling-grunduddannelsen, og samtidig er det den uddannelse, som flest respondenter har deltaget på.

Man ser generelt store forskelle på, hvor mange af deltagerne på en grunduddannelse, der har kendskab til diverse overbygningsuddannelser inden for samme aktivitetsform. F.eks. kunne man især på Fitnessuddannelsen overveje en bedre informations- og oplysningsstrategi, da under halvdelen af alle deltagere på grunduddannelsen har kendskab til de forskellige muligheder for videreuddannelse.

Tabel 6. Der er store forskelle på kendskabet til de forskellige overbygningsuddannelser i DGI Fitness & Sundhed

Uddannelse	Kendskab til uddannelse (% af alle respondenter)	Kendskab til uddannelse (% af respondenter, der har deltaget på grunduddannelse)	Deltaget på uddannelse (% af alle respondenter)
DGI Indoor Cycling overbygningsuddannelse	44,6 %	91,8 %	7,8 %
DGI Effekt Overbygning Brush Up	22,8 %	73 %	2,3 %
DGI Effekt Overbygning Måtte og Klude	20,0 %	80,2 %	2,8 %
DGI Effekt Overbygning Specifikke målgrupper	17,7 %	67,4 %	2,0 %
DGI Effekt Overbygning Redondo bold	29,7 %	85,4 %	4,5 %
DGI Pilates Overbygning Brush Up	20,7 %	73,9 %	2,4 %
DGI Pilates Overbygning Flow	19,5 %	78,6 %	3,2 %
DGI Pilates Overbygning Redondbold og Pilatesroller	25,9 %	82,9 %	5,0 %
DGI Pilates Overbygning Bold	28,5 %	77,8 %	3,4 %
DGI Fitness Overbygning Brush Up	23,0 %	34,3 %	2,7 %
DGI Fitness Overbygning Kondition & Test	25,1 %	42,1 %	1,8 %
DGI Fitness Overbygning Bold	24,5 %	33,5 %	1,3 %
DGI Fitness Overbygning Kropsvægtsøvelser	24,5 %	42,1 %	3,1 %
DGI Fitness Overbygning Håndvægte	25,6 %	45,4 %	3,1 %
DGI Fitness Overbygning Træningsmetoder	23,8 %	39,4 %	3,3 %
DGI Aerobic Brush Up	18,1 %	42,2 %	1,3 %
DGI Step Brush Up	19,5 %	58 %	2,0 %
DGI Step & Aerobic overbygningsuddannelse – Muskeltræning	19,4 %	50,7 %	1,8 %
DGI Step & Aerobic overbygningsuddannelse – Hiphop & Funk	12,9 %	25 %	0,7 %

Holdninger til fremtidig uddannelse

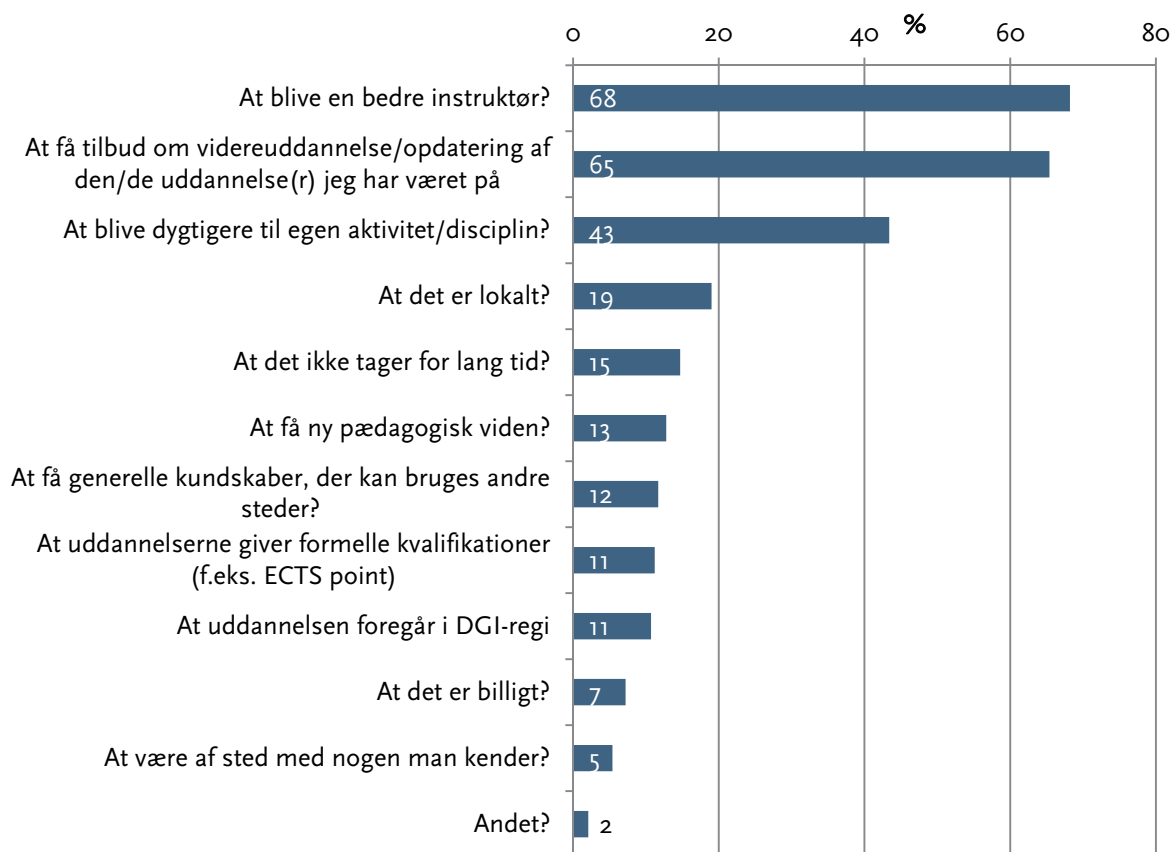
Deltagerne i undersøgelsen er blevet spurgt, hvilke tre elementer de vægter højest ud af 12 mulige, hvis de skulle tage på uddannelse igen i fremtiden. De fleste peger på elementer relateret til præstation og faglig opkvalificering, mens praktiske elementer omkring tidsforbrug, pris, kendskab til andre deltagere, DGI som udbyder og opnåelse af formelle kvalifikationer (ECTS-point) betyder

mindre (figur 40). Næsten hver femte mener dog, det er vigtigt, at uddannelsen udbydes lokalt. Holdninger til den geografiske placering vil blive undersøgt nærmere i det følgende.

Yngre instruktører er mere optaget af at blive dygtigere til egen disciplin, mens ældre i højere grad end yngre har interesse for ny pædagogisk viden. Lokale uddannelser betyder mest for instruktører ældre end 60 år, hvor 28 pct. anser det for vigtigt. Samtidig vægter denne aldersgruppe oftere (22 pct.), at uddannelsen foregår i DGI-regi. Omvendt har prisen primært en betydning for unge under 30 år, hvor 28 pct. mener, det er vigtigt, at uddannelsen er billig. Alder spiller også en rolle for betydningen af ECTS-point. Mens 16 pct. under 30 år har fokus herpå, gælder det 5 pct. blandt aldersgruppen 60 år+.

ECTS-point er især vigtigt for deltagere, som uddanner sig på grund af motiver, der er eksternt relateret til omverdenen, dvs. de arbejder professionelt med instruktørfaget eller har intentioner herom i fremtiden.

Figur 40: Deltagerne har ønsker om opkvalificering og videreuddannelse



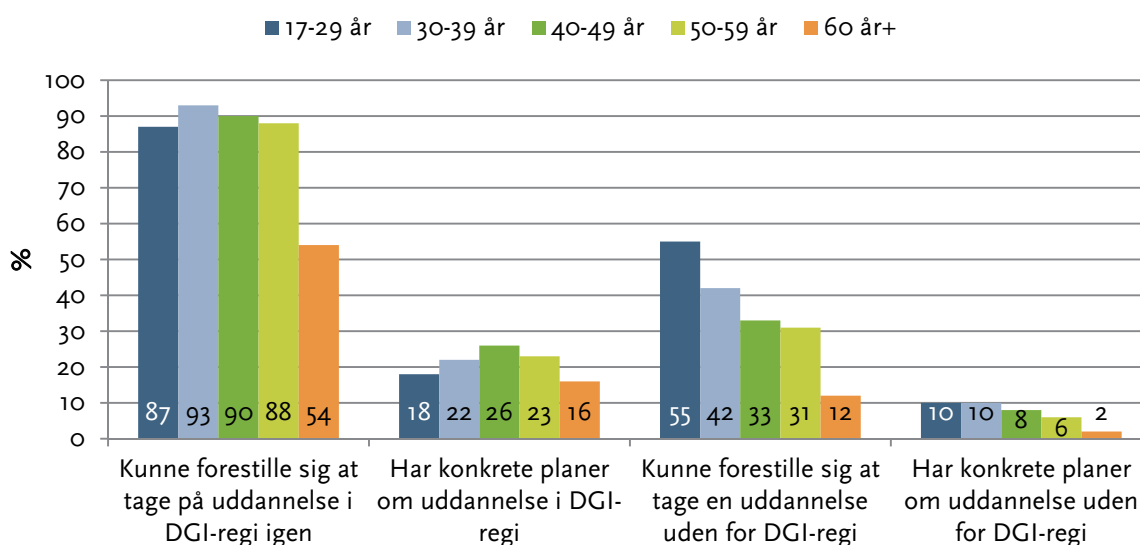
Svar på spørgsmålet 'Hvad ville være vigtigt for dig, for at du havde lyst til uddannelse i fremtiden? (Sæt maks. tre kryds)'.

Tilbud om videreuddannelse/opdatering af eksisterende uddannelser fremstår sammen med et ønske om at blive bedre til instruktørfaget som de største motiver for at videreuddanne sig. Og noget tyder på, at mange instruktører sysler med forestillingerne om opkvalificering med hele 87 pct. af alle respondenter, som kunne forestille sig at tage en uddannelse i DGI-regi igen, og 22 pct.

med konkrete planer herom. Til sammenligning kunne en noget mindre andel på 35 pct. forestille sig uddannelse uden for DGI-regi og 8 pct. har konkrete planer om dette.

Interessen for videreuddannelse er generelt høj i alle aldersgrupper indtil gruppen på 60 år+, hvor interessen daler markant (se figur 41). Aldersforskellene slår også tydeligt igennem i forestillingen om uddannelse hos andre udbydere end DGI, som især de yngste deltagere kunne forestille sig. Den midterste aldersgruppe mellem 40 og 49 år har flest konkrete planer om uddannelse i DGI-regi.

Figur 41: Alder spiller ind på deltagernes uddannelsesplaner



Fremtidige uddannelsesplaner.

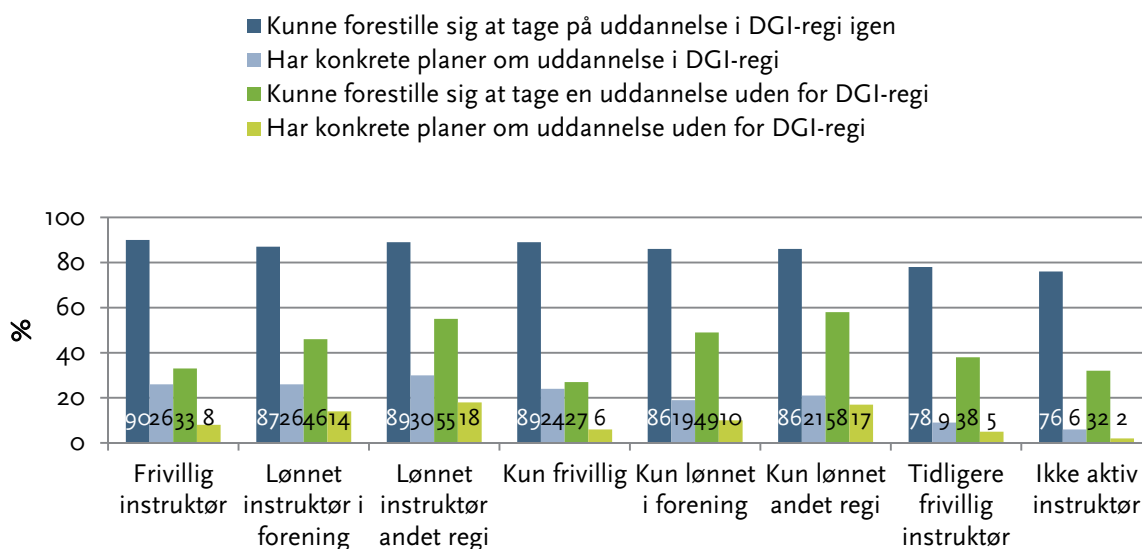
I den følgende figur 42 ser man, at konteksten for nuværende instruktørrolle kun i nogle tilfælde har betydning for fremtidige uddannelsesintentioner. Uanset hvor man er beskæftiget som instruktør (frivillig, lønnet i en forening eller lønnet i andre sammenhænge), kunne langt de fleste forestille sig at tage på uddannelse i DGI-regi igen.

Man finder heller ingen forskelle ved udelukkende at sammenligne instruktører, som er beskæftiget inden for én kontekst. Tidligere instruktører og personer, som ikke på nuværende tidspunkt beskæftiger sig med instruktørfaget, er mere beskedne i forhold til forestillinger om fremtidig uddannelse, men det er alligevel interessant, at forskellene trods alt ikke afviger markant, og at lige knap 80 pct. af ikke-instruktørerne kunne forestille sig mere uddannelse i fremtiden.

Lønnede instruktører er mere villige til at afprøve uddannelse uden for DGI-regi end frivillige, og samtidig er instruktører uden for foreningerne mere villige hertil end lønnede instruktører i foreningerne. Det afspejler en vis grad af loyalitet over for DGI's egne uddannelser og tilbud blandt foreningstilknyttede instruktører, mens man ikke kan tale om, at kommercielt orienterede instruktører i højere grad fravælger DGI's tilbud. Det vidner om god kvalitet og gode erfaringer fra deltagelse på uddannelserne, og man kan forestille sig, at uddannelser udbudt af DGI Fitness & Sundhed i frem-

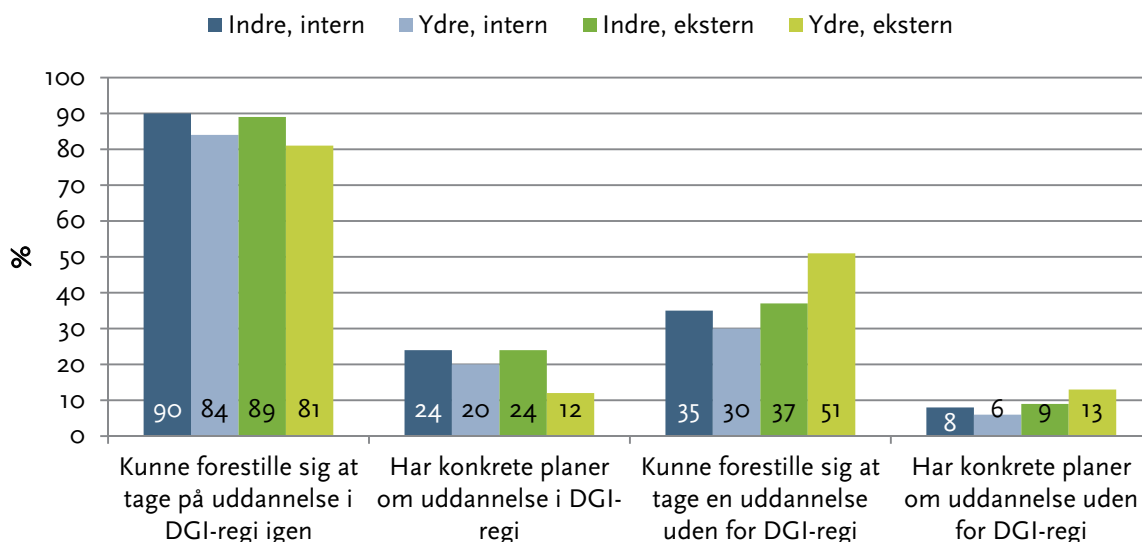
tiden vil spille en større rolle i det samlede uddannelsesbillede inden for den voksende motions- og fitnesssektor frem for primært at være et tilbud til DGI's egne instruktører.

Figur 42: Frivillige instruktører er loyale over for uddannelses tilbud i DGI-regi



Endelig fremgår det af figur 43, at motiver på nogle områder hænger sammen med deltageres uddannelsesplaner. Personer med ydre (påtvungne), eksternt relaterede motiver (i forhold til foreringsverdenen), der søger professionel karriere og uddanner sig i arbejdsøjemed, har i højere grad øje for uddannelser uden for DGI-regi. Som beskrevet i det foregående, har disse deltagere også større fokus på ECTS-givende uddannelser.

Figur 43: Deltagere med ambitioner om karriere inden for instruktørfaget søger uddannelser uden for DGI-regi

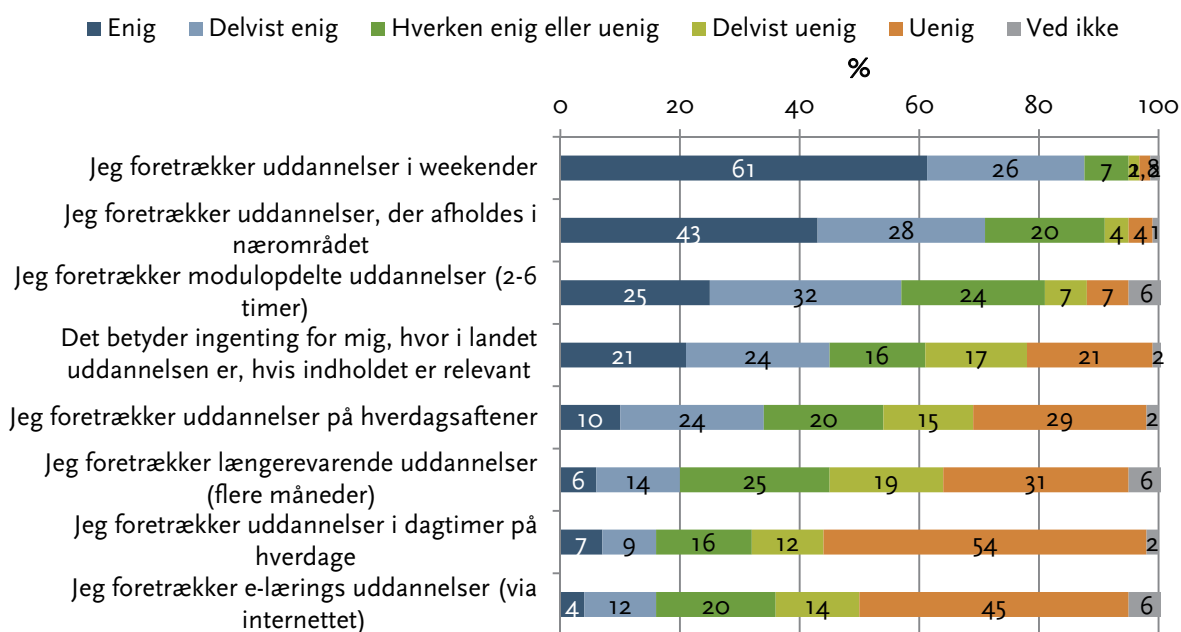


Uddannelse – hvornår?

Inden blikket rettes mod deltagernes konkrete planer om mere uddannelse i fremtiden, vises her en oversigt i figur 44 over deltagernes holdninger til de praktiske omstændigheder omkring uddannelsernes afholdelse.

De fleste deltagere i denne undersøgelse foretrækker uddannelser, der afholdes i weekender. Næsten ni ud af ti er enige i dette udsagn, og samtidig mener mange, det er vigtigt, at uddannelserne afholdes i nærområdet. Den lokale tæthed ser dog ikke ud til at være altafgørende, da mange også er helt eller delvist enige i, at det ikke betyder noget, hvor i landet uddannelsen afholdes, så længe indholdet er relevant. De færreste foretrækker uddannelser i dagtimerne eller de såkaldte e-lærings uddannelser via internettet.

Figur 44: Weekenduddannelser i nærområdet er den mest foretrukne organisering af uddannelser



Kønnene adskiller sig kun fra hinanden i forhold til at foretrække længerevarende uddannelser over flere måneder, hvilket kvinder tilsyneladende er mere interesseret i end mænd.

Aldersmæssigt ser man flere interessante forskelle, som især adskiller personer over 60 år fra yngre aldersgrupper, mens der ikke er nævneværdige forskelle mellem personer i tyverne og personer i halvtredserne. Personer over 60 år er især interesseret i uddannelser i dagtimerne på hverdage, og halvdelen i denne aldersgruppe foretrækker sådanne uddannelsestidspunkter. Det afspejler en mulighed for mere målrettede uddannelsestilbud til pensionister, mens instruktører yngre end 60 år alle foretrækker at bruge weekenderne på dette. Yngre deltagere er også i højere grad end ældre villige til at indlede et længerevarende uddannelsesforløb over flere måneder. I aldersgruppen 17-29 år angiver 25 pct., at de foretrækker sådanne lange uddannelsesforløb, mens det gælder 11 pct. af deltagere over 60.

Omvendt er det interessant, at alder faktisk *ikke* spiller en rolle i holdninger til e-læringsuddannelser, hvilket de færreste ser fordele ved, uanset om man er ung eller ældre. DGI's uddannelser opfattes altså ikke som et afskærmet produkt eller et middel til at opnå faglige kvalifikationer hos den enkelte deltager uafhængig af den sociale og fysiske kontekst, hvor læringen finder sted. Som tidligere vist spiller de øvrige deltageres faglige og sociale bidrag faktisk en rolle for den samlede oplevelse, og dette vil de færreste være foruden.

Konkrete planer om uddannelse

Deltagere med konkrete DGI-uddannelsesplaner angiver at skulle på følgende uddannelser listet i tabel 7 (igen er der kun spurgt ind til de ti uddannelser under DGI Fitness & Sundhed). Heraf fremgår, at hele 30 pct. af alle deltagere med planer om uddannelse skal på Cross Fitness-uddannelsen svarende til godt 7 pct. af alle deltagerne i undersøgelsen. Det bekræfter Cross Fitness' populære position som en ny og trendy aktivitetsform, der især tiltaler mænd, og man øjner et potentiale for en aktivitetsform i vækst – også i foreningsregi i de kommende år. Den kønsmæssige skævvridning ser dog ud til at fortsætte blandt fremtidige instruktører, da flertallet af fremtidige deltagere fra denne undersøgelse er mænd.

Deltagere med konkrete planer om uddannelse uden for DGI-regi har angivet en lang række forskellige uddannelser, som er listet i bilag 4.

Tabel 7: Deltagerne har i størst omfang konkrete planer om deltagelse på Cross Fitness-uddannelsen

Uddannelse	Andel med konkrete planer (baseret på respondenter med konkrete planer om uddannelse i DGI, n = 305)	Andel med konkrete planer (baseret på alle respondenter i undersøgelsen, n = 1.366)
Effekt	13,4 %	3,0 %
Indoor Cycling	15,4 %	3,4 %
Bold og elastik	12,8 %	2,9 %
Pilates	8,5 %	1,9 %
Aerobic	3,9 %	0,9 %
Step	3,6 %	0,8 %
Yoga	16,1 %	3,6 %
Cross Fitness	29,8 %	6,7 %
Zumba	10,8 %	2,4 %

NB: Svarkategorien 'Fitness' er desværre ikke inkluderet i spørgsmålet i spørgeskemaet, og deltagerne har derfor ikke haft mulighed for at angive konkrete planer om deltagelse på denne uddannelse

Afsluttende bemærkninger og anbefalinger

Modsætningerne mellem forening og forretning er blødt op

Delrapport 1 indeholder en historisk gennemgang og analyse af DGI Gymnastik og Fitness' udvikling. Analysen tager fat på nogle af de centrale politiske og strategiske overvejelser og udfordringer, som DGI har stået over for i forbindelse med hele fitnesskulturens indtog på den danske idrætscene. Analysen peger blandt andet på, at fitnesskulturens relative succes tvinger den enkelte idrætsudbyder til at overveje sin position og eksistensberettigelse. Når foreningsidrættens tilbud bliver svære at skelne fra de kommercielle udbydere eller omvendt, opstår et behov for at skærpe de politiske og juridiske argumenter for, at foreningsidrætten stadig skal nyde godt af den primære politiske goodwill og økonomiske støtte lokalt og nationalt.

Et centralt spørgsmål bliver, hvorvidt man kan forsvare *"... at understøtte en organiseringsmodel, der efterligner markedets udbydere, der tilsyneladende organiserer idrætten både hurtigere og mere effektivt"* (Delrapport 1: 56).

Delrapport 1 påpeger også ændringer i DGI i retning af nye fokuspunkter på vækst, produktudvikling og markedsimitation, hvilket antydes at stå som modsætning til foreningsidrættens stolte tradition som en kulturbærende institution, der værner om eksisterende aktiviteter og nuværende medlemmer.

Spørgsmålet er dog, om sådanne holdningsændringer i DGI Gymnastik og Fitness er med til at udvande foreningsbegrebet og udvaske forskellene mellem forening og forretning, eller om det netop kan ses som et forsøg på at efterkomme medlemmernes ønsker i en erkendelse af, at verden forandrer sig?

Samtidig kan man udfordre den umiddelbare antagelse, at foreningsidrætten i sin oprigtige form modsætter sig al form for orientering mod omverdenen, mens det at udvikle sig i både form og indhold er en trussel mod de gode argumenter for folkeoplysende og demokratiske foreningstraditioner.

Breder man perspektivet ud i en større sammenhæng, kan man spørge, i hvilken optik det overhovedet giver mening at opstille modsætninger mellem foreningsidrættens og det kommercielle fitnessmarkeds logikker?

Bevægelseskultur har aldrig kunnet forstås uafhængig af den samtidskultur, hvori aktiviteterne udspiller sig. Måderne, hvorpå vi som mennesker bevæger os, både hvad angår indhold, organisering og formål, kan kun forstås i relation til det omgivende samfund og den historie og kultur, som aktiviteterne udspringer af.

Adskillige idrætsorienterede teoretikere har i flere omgange argumenteret for, at man både kan finde lighedstræk, tegn på modsætninger og helt uafhængige forskelle mellem forskellige bevægelseskulturer på den ene side og samfundets overordnede udformning på den anden side (Breivik, 1998; Guttman, 1978; Elias & Dunning, 1986; Bourdieu, 1978). De første danske gymnastikfor-

eninger blev etableret for mere end 100 år siden i en samtid, hvor fællesskabsbegreber, tilhørsforhold, arbejdsforhold og hverdagslivets generelle struktur havde en grundlæggende anderledes udformning og betydning end i dag.

Derfor kan man hævde, at DGI's aktuelle fokus på fleksibilitet, sundhed og motion ikke som sådan er i direkte strid med de foregående års fokus på det forpligtende fællesskab, men snarere er et udtryk for en foreningskultur, der udvikler sig i kølvandet på forandringsprocesser i andre af hverdagslivets domæner. DGI Gymnastik og Fitness afspejler snarere nogle parallelle udviklingstræk inden for og uden for foreningsidrætten i en erkendelse af, at fællesskaberne og formålet med at bevæge sig indtager nye former i den samtid, der præger hverdagslivet i dag.

Også på andre områder³ afliver empiriske analyser myter om, at fællesskaberne er på retur (Gundelach, 2011; Gundelach & Torpe, 2006; Schultz-Jørgensen & Christensen, 2011; Thuesen, 2011). Men måderne at indgå i fællesskaber på, at være social og bidrage til samfundets sociale kapital på har forandret sig. Derfor må også de strukturer og organiseringsformer, hvorunder fællesskaberne udspiller sig, ændre form for at tilpasse sig de vilkår og forudsætninger, hvorunder befolkningen i dag dyrker og udvikler sociale tilhørsforhold.

Den kommercielle idræt har først for alvor fået fodfæste i Danmark i løbet af de seneste 30 år og repræsenterer derfor mere direkte end foreningsidrætten den aktuelle samtids karaktertræk med fokus på vækst, sundhed, motion og fleksibilitet, der både i forhold til organisering og aktiviteterne indhold tilgodeser individuelle ønsker og behov. Når sådanne alternative idrætsaktører vinder frem, skærper det konkurrencen om udøverne, men det betyder ikke nødvendigvis, at de kommercielle aktører i sig selv udfordrer foreningsidrættens eksistensberettigelse. Tværtimod kan man sige, at den store kommercielle succes på fitnessområdet har været med til at presse på og sikre den enorme udvikling, som også sker inden for de foreningsbaserede fitnessaktiviteter i disse år.

Foreningsidrætten har på den måde været med til at gøre en hel række af aktivitetsformer, som i den spæde begyndelse i 1980'erne af mange blev opfattet som narcissistiske og individorienterede aktivitetsformer, til en folkelig og social massebevægelse med stor udbredelse og forankring i den stærke danske foreningskultur under DGI.

Fitnessbranchen har samtidig nydt godt af tradition og ekspertise samt faglige og personlige egenskaber blandt ildsjæle, som udsprang af foreningsidrætten. Således indgår den kommercielle og den foreningsbaserede tilgang i en dynamisk proces, hvor begge parter i disse år er med til at styrke og udvikle hinanden. Den kommercielle branche lader sig i stigende grad også inspirere af foreningsidrættens andre klassiske discipliner ved at udvide aktivitetskoncepterne til at inkludere aktiviteter som fodbold, basketball, squash og andre rekreative aktivitetsformer i en kommercialiseret form for breddeidræt med centralt fokus på at forbrænde kalorier, ligesom mange kommercielle aktører har fokus på sociale begivenheder og anvender en terminologi i forhold til kunderne, som ofte til forveksling ligner foreningsidrættens traditioner.

³ Bl.a. i forhold til familien, tilknytning til arbejdsmarkedet, involvering i frivilligt arbejde, solidaritet og tillid til andre mennesker.

Måske ville det også skabe udfordringer for DBU's eksistensberettigelse, hvis et tænkt 'Dansk Kommercielt Breddefodboldforbund' en dag i fremtiden rundede 200.000 medlemmer? Alternativt vil en sådan udvikling kunne åbne fodboldklubbernes øjne for en verden, der suser forbi med stor hast, og hvor der står et hav af potentielle medlemmer på spring for at sparke til en bold i en række forskellige hybridformer af den oprindelige 'fodbold classic'.

Skal også fodbolden og andre idrætsgrene – som DGI Gymnastik og Fitness – træde vande i en lang årrække i diskussioner omkring værdier, traditioner, forenings- og fællesskabsbegreber, eller skal foreningsidrætten bredt søge at følge og påvirke en udvikling, som under alle omstændigheder opstår nedefra i disse år, og som tilsyneladende ikke er til at bremse?

Tiden er inde til at dreje debatten væk fra, hvorvidt DGI kan, skal eller bør legitimere sig selv i forhold til at udbyde forskellige former for fitness. Der er ikke længere behov for at opfinde argumenter for, hvorfor DGI er berettiget til at følge med tiden og de moderne bevægelsestendenser, der har udviklet sig og til stadighed vil udvikle sig fremover.

For DGI handler det nu i højere grad om at begå sig i forhold til andre udbydere og organiseringsformer og gøre sig klart – såvel for sig selv som for omverdenen – hvori styrkerne og svaghederne ved foreningsorganiseringen består og med udgangspunkt heri vælge nogle strategiske veje, der også i fremtiden kan give DGI en stærk position i det samlede idrætsbillede.

Uddannelse – DGI's styrkeposition?

Delrapport 2 består af en evaluerende spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere på én eller flere af ti uddannelser, som har været udbudt af DGI Gymnastik og Fitness under udvalgene 'Målrettet Træning' og 'Fitness & Sundhed' siden 2006.

Analysen fokuserer som udgangspunkt på, i hvor høj grad DGI Fitness & Sundheds konkrete uddannelses tilbud og -udbud har levet op til deltagernes forventninger og svaret til efterspørgslen fra de deltagere, som antages også i fremtiden at være centrale idrætsaktører i DGI især på lokalt foreningsplan. Undersøgelsen har desuden afdækket deltagernes nuværende brug af viden fra uddannelserne, motiver for at uddanne sig, samt hvilke værdier de knytter særligt an til i deres arbejde som instruktører (lønnet som ulønnet). Endelig ser delrapport 2 på fremtidige potentialer og konkrete planer for videreuddannelse.

Fitness for livet

Gennem delrapport 2 fremtræder et nuanceret billede af de personer, som uddanner sig og arbejder med fitness i dets mange forskellige former og udtryk.

Det er mere på sin plads at tale om fitnesskulturer i flertal frem for ental, for som analyserne i delrapport 2 bevidner, er der en verden til forskel på både indholdet af, formålet med og menneskene bag en cross fitness-time i forhold til en zumba- eller pilates-time. De forskellige discipliner og bevægelsesformer appellerer til vidt forskellige målgrupper af både instruktører og deltagere på holdene. Men aktiviteterne afspejler tilsammen stor mangfoldighed og alsidighed, der rammer mange forskellige befolkningsgrupper med forskellige behov. På den måde kan fitness' indtog i DGI lidt

provokerende sagt ses som noget af det mest folkelige og socialt inkluderende i foreningsidrætten i nyere tid.

Fitness som samlebetegnelse er blevet populær, fordi der i de fleste discipliner er mulighed for differentieret aktivitetstilrettelægning, så alle kan være med, og alle kan blive udfordret på et passende niveau, uden at det påvirker sidemanden på det fysiske plan. Det betegnes derfor ofte som 'lifetime'-aktiviteter, som man kan dyrke i forskellige udgaver og på forskellige niveauer gennem hele livet (Scheerder, Vanreusel, & Taks, 2005). Dette står i modsætning til andre aktivitetstyper som f.eks. mange holdidrætter, boldspilsidrætter, kampidrætter eller generel konkurrencesport, som typisk stiller nogle mere specifikke krav til den enkeltes fysiske forudsætninger og til afviklingsformerne. Man kan derfor tale om, at fitness i udgangspunktet er meget socialt inkluderende på det indholdsmæssige plan.

Der er dog grund til at overveje, hvordan man også gennem foreningsidrættens tilgang, i større omfang end det allerede sker, kan udvide motionsperspektivet til andre aktivitetsområder, hvor der også ser ud til at være potentiale for udvikling, såfremt man formår at tilrettelægge en struktur og et indhold, der passer bedre til flere befolkningsgruppers stigende ønsker og behov for en idrætsaktiv livsstil gennem hele livet.

DGI som førende uddannelsesudbydere?

Analyserne i delrapport 2 viser først og fremmest en meget stor tilfredshed med uddannelserne under DGI Fitness & Sundhed. Deltagerne i undersøgelsen vurderer, at underviserne, det faglige niveau og udbytte af uddannelsen i høj grad modsvarer deres forventninger. Samtidig oplever mange deltagere, at DGI's uddannelser er bedre end – eller svarer til – kvaliteten og niveauet på andre uddannelser, de har været på.

Over 80 pct. af alle deltagerne i undersøgelsen kunne forestille sig at tage på endnu en uddannelse i DGI-regi i fremtiden. Disse resultater er med til at understrege, at DGI har et rigtig godt produkt i uddannelsesprogrammet. Her er virkelig et område, hvor DGI gør det godt, og derfor er der grund til at overveje, om denne styrke kan bruges mere aktivt og strategisk fremadrettet.

DGI kan overveje i højere grad skal satse på at uddanne bredt. Kan man overføre de bedste erfaringer fra gymnastik- og fitnessområdet til andre områder inden for f.eks. fodbold eller motion? Vil og kan DGI positionere sig som eksperterne og de førende udbydere af uddannelser til motionsidræt for alle? Og hvordan vil DGI i så fald markedsføre sig og positionere sig i det voksende felt af idrætsrelaterede uddannelsesudbydere? Som samarbejdspartner eller konkurrent til andre tilbud på området?

DGI kan overveje at fungere som samlende informationscentral i forhold til alle de forskellige uddannelser og kurser, der findes blandt mange forskellige udbydere i dag. Deltagerne i denne undersøgelse udtrykker et ønske om en hjemmeside, der samler og giver overblik over eksisterende uddannelses- og kursustilbud. Skulle sådan en hjemmeside række ud over uddannelser, der foregår i DGI-regi? Kunne man forestille sig en bredere del af foreningsidrætten gå sammen om et fælles uddannelseshus eller en fælles markedsføring af uddannelsesstilbud? Eller ville en sådan samord-

ning og koordinering snarere tage dynamikken og kreativiteten ud af det samlede uddannelsesområde? Der er grund til at overveje dette nærmere.

En af de store udfordringer for DGI vil formentlig blive at fastholde sin position som en attraktiv udbyder af forskellige aktivitetsformer. Det gælder især inden for fitnessområdet, hvor udbuddet af alternative uddannelsesmuligheder vokser med stor hast på grund af det åbenlyse markedspotentiale (Bjerrum, 2011a). Udviklingen udfordrer de enkelte udbydere på kvaliteten, og her kan DGI godt være med – især uden for de store byer og blandt de mere modne instruktører. Delrapport 2 viser, at deltagerne har et relativt højt aldersgennemsnit og i høj grad er placeret uden for de store byer, men der ligger sandsynligvis også et uopdyrket potentiale for DGI i de store byer, hvis organisationen arbejder mere målrettet med tilbud til unge instruktører og skærper markedsføringen.

Samtidig er det en udfordring, at kommercielle multinationale udbydere i stigende grad tager patent på forskellige bevægelseskoncepter og uddannelser. Det er næsten uundgåeligt at kommercielle udbydere gennem denne udvikling vil få stadigt stærkere relationer helt ned til den enkelte instruktør, og DGI skal gøre sig klart, hvad man får, når man f.eks. køber sig til et kommercielt og ophavsretligt beskyttet Zumba-koncept, og positionere sig strategisk i forhold til dette.

Kommunikation og information – den største udfordring?

Selv om mange deltagere på uddannelserne under DGI Fitness & Sundhed er tilfredse og forholder sig positivt til tanken om mere uddannelse i fremtiden, har noget færre deltagere konkrete planer om uddannelser i DGI-regi i fremtiden.

Analysen viser, at under halvdelen af deltagerne på Fitness-, Aerobic- og Step-uddannelserne har kendskab til de konkrete videreuddannelsesmuligheder, som ligger i forlængelse af de enkelte uddannelser. Samtidig blev det tidligt i processen til spørgeskemaundersøgelsen i delrapport 2 klart, at DGI langt fra har overblik over eller aktuelle kontaktoplysninger på de personer, der har deltaget på de forskellige uddannelser.

For det første kom der i forbindelse med evalueringen mange fejlmails retur fra forkerte mailadresser, og for det andet kom der henvendelser fra personer, som kun har ageret som centralt tilmeldingsled for en række instruktører, som derfor ikke er blevet direkte registreret. For det tredje var der mange mailadresser på personer, som måske har en eller anden tilknytning til DGI, men som ikke har deltaget på nogen af de ti uddannelser, der var i fokus.

Det vidner om, at DGI langt fra udnytter de moderne muligheder for direkte kommunikation og udvikling, som ligger i at kunne oplyse potentielle deltagere om nye kurser og uddannelser og at have en dialog med foreninger og individuelle kursister om potentielle kursusbehov og tendenser.

Det kan være et bevidst strategisk valg fra DGI's side, at man ikke ønsker en direkte offensiv tilgang til eventuelle deltagere, men foretrækker at lade kommunikationen gå gennem landsdelsforeninger eller de lokale idrætsforeninger. I så fald er det en ret passiv og tilbagelænet strategi, der ikke er med til at udvikle DGI som førende uddannelsesudbyder. Med de manglende data på deltagerne forpasser man muligheden for løbende at have overblik over, hvem der deltager på de forskellige uddannelser for derigennem at kunne tilpasse og målrette uddannelsesstilbuddene bedre. Af analy-

serne fremgår, at overordnede parametre som køn og alder i flere tilfælde spiller en rolle for valg af uddannelse, motiver for og intentioner med at uddanne sig samt foretrukne tidspunkter for eller tilrettelæggelse af uddannelses tilbud, som DGI kunne bruge langt mere strategisk, hvis sådanne oplysninger var tilgængelige.

Desuden er den bedste rekrutteringsstrategi af deltagere på nye uddannelser, at de allerede har deltaget på en uddannelse. I denne analyse kunne tæt ved ni ud af ti deltagere forestille sig at tage på uddannelse igen i fremtiden. Samme billede tegnede sig i en medlemsundersøgelse blandt foreningsmedlemmer i Aalborg Kommune, hvor velviljen til at deltage på uddannelse var signifikant højere blandt medlemmer og frivillige, som tidligere havde været på kursus (Bjerrum, 2011b).

Derfor er der god grund til at arbejde mere målrettet med information og proaktiv opfordring, både fra DGI centralt og fra de lokale idrætsforeninger, i forhold til at uddanne medlemmer og eksisterende frivillige instruktører. Dybest set handler det i en tid med stigende konkurrence mellem udbydere og organiseringsformer og stigende krav fra medlemmer og instruktører om at skabe eller forstærke en mentalitet, hvor fokus på uddannelse og løbende rekruttering og udvikling af den enkelte frivillige bliver dybt forankret hos såvel de lokale foreninger som hos DGI.

Udnyt professionalisering til øget frivillighed

Øget professionalisering kan i nogle tilfælde give anledning til en bekymring om, hvorvidt det er med til at udvande frivillighedsbegrebet. Delrapport 2 kan på flere områder ikke bekræfte denne bekymring. Langt de fleste deltagere på uddannelserne under DGI Fitness & Sundhed omsætter deres viden og erfaring fra uddannelserne i frivillige idrætsforeninger, og uddannelse viser sig at være en god investering for foreningerne i forhold til at starte nye hold og aktiviteter.

Selvom flertallet af deltagerne bidrager med frivilligt instruktørarbejde i foreningsregi, er der også aftagere uden for foreningsidrættens rammer. Spørgsmålet er, om det er positivt eller negativt, at DGI er med til at uddanne instruktører, der kan leve af deres faglige ekspertise i kommercielle sammenhænge? Betyder det, at det på længere sigt vil være sværere at få de frivillige poster besat? Svarene kan ikke findes direkte i de eksisterende data, men der er grund til at tro, at det frivillige arbejde lever godt side om side med det kommercielle arbejde. Langt de fleste uddanner sig på grund af et indre 'drive' om personlig, idrætslig og faglig udvikling, og fordi de ønsker at udvise høj faglighed og ekspertise over for deltagerne på deres hold. Omvendt har de færreste en forventning om at gøre instruktørfaget til en levevej eller på anden vis at få løn for deres gerning. Uddannelse er en naturlig del af et moderne livsprojekt og står ikke som kontrast til det at involvere sig i det frivillige foreningsliv. I flere tilfælde ser man også, at instruktører både udfører frivilligt arbejde og arbejder som lønnede instruktører.

Alternativerne er dog mange i dag, og især for de unge instruktører vil der være flere parametre, som de tager med i overvejelserne, når de involverer sig i en bestemt sammenhæng. De vil formentlig vurdere omhyggeligt, hvor de har de bedste betingelser (tidsmæssigt og organisatorisk, indholdsmæssigt, facilitetsmæssigt og muligvis også økonomisk) i forhold til, hvor de vælger at investere deres instruktørkundskaber. Analyserne viser, at lavpraktiske udfordringer ude i de lokale foreninger, som f.eks. opbevaring af rekvisitter, opleves som én af de hyppigst nævnte barrierer for at starte nye aktiviteter eller hold.

Dette rejser flere spørgsmål om, hvordan man mere målrettet kan arbejde med synergieffekter mellem det frivillige og professionelle instruktørarbejde.

Kan og vil DGI og de lokale foreninger være et mere formelt springbræt for unge instruktører, der opnår viden, erfaring og ekspertise gennem frivilligt arbejde, som de på sigt kan gøre brug af (også) i kommercielle/arbejds-mæssige sammenhænge? Og kan eller vil DGI og de lokale foreninger arbejde mere formelt og målrettet med en blanding af lønnet personale og frivillige instruktører?

Frivillighedsundersøgelsen fra 2011 viser, at lønnet personale i mange tilfælde er en pragmatisk udvikling som følge af medlemstilgang og øget aktivitet og ikke en følge af manglende vilje til frivillighed. Ofte kan en vis andel af lønnet personale i foreningerne også bidrage til at øge antallet af frivillige (Laub, 2012). Der kan være grund til at arbejde mere bevidst med de positive, afsmittende effekter fra professionelle personer, der får løn for deres arbejde, i tæt, lokalt samarbejde med frivillige instruktører, som kan lære og lade sig inspirere af det faglige miljø. Forskningen viser dog ikke på nuværende tidspunkt helt entydige følger af at indføre lønnet arbejdskraft til instruktørposterne. Der mangler viden om, i hvilke sammenhænge og for hvilke forenings- og aktivitetstyper en sådan fremgangsmåde er fordrende eller hæmmende for det frivillige arbejde, og hvad det skaber af dynamiske effekter mellem instruktørerne.

Der kan under alle omstændigheder være grund til, at DGI positionerer sig mere som fagligt netværk og sparringspartner for de efterhånden mange ledere og frivillige, der arbejder professionelt i foreningsidrætten.

Personlige og sociale værdier har stor betydning

Delrapport 2 viser også, at de sociale og personlige egenskaber og kvalifikationer står som meget centrale værdier hos deltagerne i denne undersøgelse, og ofte betyder sådanne bløde værdier mere end de faglige kvalifikationer.

Man ser også, at DGI's centrale værdier omkring at udvise lydhørhed, at kommunikere med deltagerne og at skabe en god stemning betyder mere for instruktører i foreningsregi (både lønnede og ulønnede) end for lønnede instruktører uden for foreningsidrætten. Det samme gælder fokus på at omsætte viden fra uddannelser i DGI-foreninger. Dermed viser analysen, at instruktører i foreningsregi i høj grad er kulturbærere af DGI's centrale værdier, selvom de beskæftiger sig med fitnessaktiviteter, der i den historiske gennemgang i delrapport 1 ofte i kortere eller længere perioder bliver opfattet som en trussel mod mere traditionelle gymnastikforeningers kultur. Samtidig ændrer det ikke på holdninger hos instruktørerne, at de får løn for deres arbejde, så længe det foregår i foreningsregi.

Igen bør man være opmærksom på de aldersforskelle, der udspiller sig omkring holdninger og værdier. Selvom det er vanskeligt at adskille livsfasebetingede og generationsbetingede årsager til, at yngre umiddelbart forholder sig mindre værdiladet til instruktørfaget end ældre, er der grund til at forholde sig mere strategisk til uddannelse af instruktører i forskellige aldersgrupper og/eller faglige niveauer.

Mere målrettede uddannelsestilbud

Delrapport 2 viser et behov for at målrette uddannelserne til forskellige deltagere på forskellige niveauer og med forskellige ønsker og behov. Den samlede oplevelse af en uddannelse hænger nemlig sammen med oplevelsen af de øvrige deltageres sociale og faglige indsats. Der ligger naturligvis nogle positive gevinster i at samle deltagere med vidt forskellige baggrunde på uddannelserne, men især i forhold til de yngste og ældste målgrupper kan man med fordel overveje, om det vil gavne at lave nogle mere målspecifikke uddannelsesudbud. Alder spiller nemlig en væsentlig rolle både for deltagernes begrundelser for at uddanne sig og for deres fokus på værdier i rollen som instruktør.

Det tyder på, at DGI Fitness & Sundhed med fordel kan ruste sig mod generationsmæssige forandringer, som gør, at de nye generationer i mindre grad end ældre går op i den særlige kontekst (DGI), hvor uddannelsen foregår, og hvor viden fra uddannelser omsættes i praksis. De unge vil også være naturligt mere optaget af, om og hvordan kompetencerne fra uddannelserne kan bruges uden for en frivillig foreningskontekst (f.eks. gennem ECTS-point), da de så at sige har livet foran sig. Omvendt interesserer dette i mindre grad de ældre instruktører, som snarere har behov for kunne se sig selv i rollen som instruktør på trods af at kroppen ældes. Det er en aldersgruppe, som har god tid i hverdagene, og som i høj grad lægger vægt på sociale elementer ved instruktørhvervet og det at gøre en god gerning for det frivillige foreningsliv.

Der kan også ligge en pointe i at være særlig opmærksom på de barrierer, ældre instruktører oplever, og som får dem til at stoppe med det frivillige instruktørhverv. Måske ligger der et forlængelsespotentialt i at målrette dels uddannelserne, dels roller i de lokale foreninger, som ældre instruktører kan påtage sig og se sig selv i.

Involver medlemmerne og gør frivillighed vedkommende

Affødt af delrapport 1 har DGI-gymnastikken gennem tiden oplevet en udfordring i forhold til at inkludere fitnessaktiviteter som en del af den samlede palet af aktiviteter:

”... diskussioner om enten at afvise eller byde nye aktiviteter inden for i gymnastikken, lever i bedste velgående den dag i dag, hvor frygten for at motionsbølgerne skal overskylle og udslette resterne af foreningslivets egne værdier stadig er nærværende.”

Når der i stigende grad kommer medlemmer i foreningerne, som møder op til en time og går hjem igen uden at klæde om, er det så en trussel mod det frivillige foreningsliv og de centrale værdier omkring forpligtende fællesskaber og demokratisk involvering?

Ser man på instruktørerne i denne undersøgelses holdninger til hvervet som instruktør, er der i hvert fald noget, der tyder på, at de sociale relationer, kontakten mellem instruktør og medlem og instruktørernes lydhørhed over for medlemmerne står centralt. Samtidig kan man hævde, at det også er en form for 'kvantitativ' social inklusion, når en forening udbyder aktiviteter til en bred skare af foreningsmedlemmer. På mange måder er fitnessstilgangen mere inkluderende end den traditionelle æstetiske gymnastik. Men omvendt måske knap så forpligtende. Inden man ser dette som

et problem, er det dog værd at overveje, om ikke det handler lige så meget om foreningernes tilgang til medlemmerne og til frivillighedsbegrebet, som om en umiddelbar forestilling – eller måske snarere en fordom? – om, at medlemmer, der kommer til en enkelt time og går igen umiddelbart efter uden at klæde om, ikke ønsker at bidrage til det frivillige foreningsliv.

På nogle områder kan foreningsidrætten overveje, hvordan det frivillige arbejde kan blive mere vedkommende for de mange nye medlemstyper med motionsbehov. Ofte vil det måske være sådan, at motionisterne ikke kan se sig selv bidrage eller ganske enkelt ikke har overvejet, om der var behov for deres hjælp, eller om det var en mulighed. DGI kan spille en vigtig rolle i fremtiden ved at indtage en central og guidende position over for de mange lokale medlemsforeninger og ved at arbejde målrettet på at udvide og nuancere den gængse forståelse af frivillighedsbegrebet og de roller og poster, som de enkelte foreninger arbejder på at få besat. DGI og de lokale foreninger skylder måske både over for sig selv og for de mange nye medlemmer at gøre det klart, om det er – og i så fald hvorfor det er – så vigtigt, at de møder op til den årlige generalforsamling.

Mange gymnastikforeninger er allerede kraftigt orienteret mod nye tendenser og kører på med succesrig medlemsfremgang, lønnede og frivillige ledere og instruktører. Delrapport 2 viser også, at det sjældent er foreningerne, som står i vejen for udvikling og nye tiltag. Måske skal DGI se på, hvordan organisationen kan holde sig skarp på, hvordan man holder instruktører og centrale udvalg opdateret på tendenser inden for fitness og gymnastik i Danmark og internationalt. DGI afholder allerede store instruktøvents og inspirationskurser, men der er grund til at overveje en mere formel vidensdeling af ideer og erfaringer mellem foreninger og instruktører.

Udsendelse af spørgeskema og svarprocent

Mailadresser på de deltagende blev rekvireret via DGI, og et omfattende spørgeskema med 50 spørgsmål blev sendt ud til 4.972 registrerede mailadresser. Heraf kom 523 e-mails retur pga. mailadresser, der ikke længere var gyldige. Ud af de netto udsendte spørgeskemaer til 4.449 respondenter kom 1.366 gennemførte besvarelser samt 165 'delvist gennemførte' besvarelser retur. Det fører til en svarprocent på 34,4 pct. Størstedelen af de 165 delvise besvarelser skyldes, at respondenterne ikke havde været på én af de ti uddannelser, og derfor ikke havde mulighed for at komme videre i spørgeskemaet. Ud af alle indkomne svar (hele og delvise besvarelser) har 12 pct. altså alligevel ikke været på en uddannelse. Dertil kommer henvendelser fra 60 personer, som også har oplyst, at de ikke har været på uddannelse, og derfor ikke kan/ønsker at deltage i undersøgelsen. Mailadresser fra personer, som ikke har deltaget på uddannelse, skyldes som oftest, at deltagerne meldte afbud til uddannelsen, at uddannelsen blev aflyst pga. for få tilmeldte, eller fordi der var sendt mail til underviserne på uddannelserne. Dertil kom henvendelser fra personer, som ganske enkelt ikke havde noget med uddannelser i DGI Fitness & Sundhed at gøre.

Antager man, at der også er mindst 12 pct. af de respondenter, som ikke har deltaget i undersøgelsen, der reelt ikke burde have modtaget et spørgeskema, er antallet af netto respondenter på 3.915. Man kan endda forvente, at der er endnu flere end 12 pct. blandt ikke-deltagende respondenter, som ikke har været på uddannelse og derfor har ignoreret undersøgelsen. Dvs. 1.366 gennemførte besvarelser ud af ca. 3.915 mulige, som reelt har deltaget på en uddannelse, hvilket svarer til en svarprocent på 34,9 pct.

Litteratur

- Bjerrum, H. (2011a). Idrætsrelaterede uddannelser og kurser i Danmark. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Bjerrum, H. (2011b). Idrættens uddannelses- og kursusbehov set fra medlemmernes perspektiv. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Bjerrum, H., Forsberg, P., Pilgaard, M., K.L. Kirkegaard & T.B. Laub (2012). Skydeidrætten i Danmark. Status og udviklingsmuligheder for danske skytteforeninger. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Boje, T., Fridberg, T., & Ibsen, B. (2006). Den frivillige sektor i Danmark - omfang og betydning. København: Socialforskningsinstituttet.
- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17, 819-840.
- Breivik, G. (1998). Sport in high modernity: sport as a carrier of social values. *Journal of the Philosophy of Sport*, 25, 103-118.
- Elias, N. & Dunning, E. (1986). *Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilising Process*. Oxford: Basil Blackwell Ltd.
- Gundelach, P. (2011). Små og store forandringer. Danskernes værdier siden 1981. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gundelach, P. & Torpe, L. (2006). Social kapital og foreningernes demokratiske rolle. *tidsskrift.dk*.
- Guttman, A. (1978). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. New York: Columbia University Press.
- Hellevik, O. (2001). Ungdommens verdisyn - livsfase eller generasjonsbetinget? *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 1, 45-68.
- Hylbæk, G. (19-8-2006). Pas på medlemmerne ikke bliver til kunder. Interview med Knud Larsen: [http://www.dgi.dk/udover/idraetsmaerket/nyheder/pas_p%C3%A5,_medlemmerne_ikke_bliver_kunder_\[a6972\].aspx](http://www.dgi.dk/udover/idraetsmaerket/nyheder/pas_p%C3%A5,_medlemmerne_ikke_bliver_kunder_[a6972].aspx)
- Ibsen, B. (2006). Foreningsidrætten i Danmark - udvikling og udfordringer. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet: Idrættens Analyseinstitut.
- Laub, T. B. (2012). Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten. København: Idrættens Analyseinstitut i samarbejde med Syddansk Universitet.
- Lorentzen, H. & Helland, H. (18. sept). Profesjonalisering på idrettsfeltet. Tilsendt word-udgave d. 2.10.2012.
- Pilgaard, M. (2009). Sport og motion i danskernes hverdag. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Scheerder, J., Vanreusel, B., & Taks, M. (2005). Stratification Patterns of Active Sport Involvement among Adults - Social Change and Persistence. *International Review for the Sociology of Sport*, 40, 139-162.

Schultz-Jørgensen, P. & Christensen, R. S. (2011). Den fleksible familie. In P.Gundelach (Ed.), *Små og store forandringer - Danskernes værdier siden 1981* (pp. 30-56). København: Hans Reitzels Forlag.

Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Elisenberg: Institutt for samfunnsforskning.

Thuesen, F. (2011). Et interessant, men ikke nødvendigvis samfunnsnyttigt job. In P.Gundelach (Ed.), *Små og store forandringer - Danskernes værdier siden 1981* (pp. 57-75). København: Hans Reitzels Forlag.

Bilag 1. Forslag til uddannelser i DGI

Respondenterne i undersøgelsen har haft mulighed for selv at angive, om de savner uddannelser i DGI med særligt indhold. Den følgende tekst er uredigeret og viser respondenternes originale svar. Spørgeskemaet har givet plads til et begrænset antal anslag, hvorfor nogle sætninger ikke er skrevet til ende.

- 1 dages opdaterings-/inspirationskurser
- ACT udendørs træning i skov, med naturen som redskaber
- Anatomi og fysiologi
- anatomi og fysiologi er en stor mangel af uddannelser og burde være en basis inden andre kurser og ville hæve niveauet og skabe dygtigere instruktører
- at der ville komme et opfølgingshold vedr. bold & elastik. Jeg selv haft hold siden 2008, og har selv videre læst mig til øvelser, fundet bøger om emet. Speciel Marina Aagaard
- Ballroom Fitness
- bedre opvarmning instruks med forslag til flere (meget gerne lidt utraditionelt) opvarmningsprogram vi kan tag hjem til klubben og brug til alders groupe 60+
- bold, uddybing af yoga
- BRUG AF SUUNTO (EL. LIGN. SYSTEM) I UNDERVISNINGEN - IDÉER TIL OPBYGNING AF PROGRAMMER MED FOKUS PÅ PULSTRÆNING. PULSTRÆNING - EFFEKT AF FORSKELLIGE TYPER PULSTRÆNING (INTERVAL M.M.), HVOR OFTE, HVOR MEGET....
- Brush up kurser for aerobic instruktører der har en gl. udd. Men jeg syntes at den var god ifht Zumba udd. som jeg ikke syntes var tilstrækkelig. Min udd. i aerobic (80 timer) er over 10 år gl.
- bulgarian-bag og TRX
- Børnefitness var et dårligt ikke gennemtænkt kursus, men det er vist lavet om siden (håber jeg). Træningsmetoder var også et noget tyndt kursus!
- Cirkeltræning
- Dans - kurser med ideer til koreografier og kuser hvor man kan gøre sit kropssprog bedre og måder hvorpå men kan nå endnu længer ud til medlemmer.
- de grundlæggende ting som feks opvarmning samt undervisning for dem over 30, når de skal starte et hold op uden at have beskæftiget sig med faget i flere år
- De mindre "spot" kurser, som varer et par timer med inspiration til undervisning er altid gode, men jeg synes ikke, at der er nok af dem.
- den videregående instruktør uddannelse som coach på 80 timer, skal måske være mere spændende i jeres reklame, så flere tilmelder sig uddannelsen, jeg har desværre fået afslag i år 2012, fordi der ikke var nok deltagelse, så ny må man vente ydeligere et år, måske vil jeg tag uddannelsen et andet sted.
- Der er for få kurser i det sønderjyske
- Der er for få kurser, der afholdes på Fyn. Dvs. det indebærer for lang transport.
- Der er for få tilbud til at alle nye instruktører kan komme på kursus, og mange af dem er for langt væk, tilbyd nogle i Randers området.
- Der er forskel på længere varende uddannelse og en et endags kursus. Og jeg savner mere fysiologi som supplerende, ganske vist har jeg lært meget på pilates udd. men det er godt at få frisket op og høre om det nye:) Og lige der finder jeg ikke meget og slet ikke i dgi sydøst jylland.
- Der er ikke udbud nok til instruktører med gymnaster der er mellem 50 og 70
- Der er ingen grund til at have 40 t uddannelser til alle. Fx har man Fitness gider man ikke have 40t i bold, men kortere overbygningsuddannelse osv. Børnefitness som jeg deltog på i 2009 var fin som overbygning, men man får ikke teori/fitness nok eller om børn nok, hvis børnefitness skal rumme begge dele.
- der er nogle af effekt uddannelse som kun er på sjælland og det kan godt være et problem når man bor i Jylland, men tilgængæld kører jeg gerne jylland og fyn tyndt for kurser. Når der er aflysninger kan det være svært at finde erstatningskurser med samme indhold.
- der mangler "efteruddannelser", der er lidt af et hul når man først er uddannet efter nogle år savner man inspiration og og uddannelser som løfter en op i ekspert level.

- Der mangler uddannelse omkring livsstil, især kost.
- Der var nogle endagskurser, der kun blev afholdt i nogle dele af landet og det kan være svært at rejse efter når man har en familie at passe. Omvendt forstår jeg naturligvis godt at det ikke er muligt at tilbyde alle kurser alle steder og jeg er klar over, at man forsøger at skifte imellem lokationer.
- Det der kunne være godt, var at man kunne tage en uddannelse om kost. Det syntes jeg der ville være dejlig. Som instruktør ville det være rart med lidt viden om kost når vi skal sætte en program sammen for en der gerne vil tabe sig, eller som gerne vil have en muskuløs krop
- Det er det første kursus jeg tager, dog mangler jeg noget info omkring lignende kurser, såsom videre uddannelse i kettlebells og lignende.
- Det er et godt sted og jeg føler rigtig godt og at være en del i det hold. God musik afspiller.
- Det er frustrerende, at de overbygningsuddannelser jeg har meldt mig til de sidste 2-3 år er blevet aflyst.
- Det er meget ujævnt og svært at planlægge efter de udbudte uddannelser, fordi de ofte kommer op med kort frist. Der skulle være mere jævnt fordelt kadence f eks t kurser hvert forår og to hvert efterår.
- Det har været svært at komme på et hold uden at komme på venteliste. Jeg kunne godt tænke mig flere kurser disideret til styrketræning
- Det kunne være dejligt med efteruddannelse i zumba
- Det kunne være rigtig dejligt med yoga kurser der udvider og fordyber den viden jeg fik via det første kursus. Synes det der er udbudt nu er lidt tyndt både i forhold til frekevns og indhold.
- Det vil være dejligt med et større udbud af korte opfølgings/insprations kurser - fx en enkelt aften - tæt på Aalborg.
- Det vil være dejligt med flere kurser omkring opvarmning og udstræk, som ikke kun var i cph.
- Det vil være dejligt om lidt flere kurser kunne blive udbudt i Ålborg, da der er langt med offentlig trafik fra Ikast til Stor-københavn. Men jeg kommer gerne igen, da jeg nyder Stor-København's nattelev. Sammen med Charlotte fra Sønderjylland (øf-producenten).
- Det ville være dejligt, at der også kom lidt viden om kost både til voksne og børn, da idræt ikke kan stå alene. Det kunne være rart og kunne give nogle tips hvis det blev spurgt uden at man skal være kostvejleder
- Detaljeret gennemgang af teknik vedr. styrketræning. Kost og træning
- DGI ACT/CrossFitness har været meget svært at definere hvad præcist det er, som det indeholder. Troede personligt ikke at kursuset i ACT "bare" var træning i CrossFit. Kunne godt tænke mig at man havde tænkt lidt ud af boksen.
- Effekt for pilatesinstruktører
- En dag hvor man fordyber sig i at lave musik til spinning, hvilke programmer der er bedst egnet til det og hvor der ikke skal bruges for meget tid.
- En dags kursuer med inspiration til nye tiltag, ny musik og nye blokke med inspiration på spinningscyklen, jeg ved godt at jeg kan komme på overbygningen til indoor cycling, men skal afse en hel weekend, og det tror jeg afskrækker en del, og det er vel også derfor at kurset som jeg meldte mig til blev aflyst pga. manglende deltagelse.
- En mere relevant og dybdegående viden om det fysiologiske der sker i kroppen og ikke bare øvelser vi kun har en undervisers ord for virker.
- en uddannelse med fokus på kost. og kost planlægnign. kunne være i samme kursus hvor man lærer og måle fedt procenten med en tang?
- En uddannelse for folk, som har dyrket gymnastik i mange år, men er flyttet over til fitness. En 40 timers lang grunduddannelse kan virke overvældende, og vælges ofte fra, da meget af indholdet virker irrelevant, når man har grunduddannelse i gymnastik
- Er for c et halvt år siden holdt med at arbejde som frivillig medarbejder i Motionscenter
- ernæringsinformation
- Et islæt af personlig udvikling/coaching kunne være at ønske ifm. DGI kurserne. Det er en vigtig del - især når man har med holdsport at gøre og man skal forsøge at fastholde interessen/motivationen.
- Et kursus der går meget op i kost og motionen og sammenhængen der er mellem de to.
- Et kursus for Zumba-instruktører og lignende hvor vi kan lære om hvordan man skåner kroppen

ved deltagelse i Zumba, og om de særlige fysiske ting vi skal være opmærksomme på. Hvad vi skal svare vores deltagere når de kommer med diverse spørgsmål om deres kroppe (smerter osv.)

- Evt. fitness for overvægtige, mænd, kvinder, børn - fitness for minoritetskvinder/piger
- Evt. træning for ikke etniske danskere.
- Faglig baggrund til slankemotion og ernæring.
- Fitness boksning
- Flere inspirationkurser a' 1 dages varighed. Gerne kurser med 2-3 forsk. moduler: feks. yoga, ZumbaCross, puls og lignende. Der er et her i september i DGI-vestsjælland, men den weekend er umulig for mig, desværre. Så venter med spændning på at der kommer en ny mulighed gerne i KBH.
- Flere inspirationskurser efter uddannelsen i spinning (fordelt over hele landet, så man ikke skal bruge lang tid på transport i en i forvejen travl hverdag).
- flere kurser der ligger på tværs af "områder" feks. yogalates, effektiv pilates, fitness med småredskaber osv.
- Flere kurser I Vestjylland
- flere opfølgende kurser for Step-aerobic
- flere temadage i yoga som supplement jeg var meldt til to pilates uddannelser som ikke blev gennemført pga få deltagere det var ærgerligt. yoga har dog været super godt.
- Flere uddannelser, men der skal vel være deltagere nok ;)
- Flere yogakurser
- Flere Zumba tilbud
- Flere Zumba undervisningsdage
- flowin
- Fokus på den gode instruktør, hvordan bliver man bedre, hvad kendetegner den gode instruktør, konflikthåndtering, almen førstehjælp!
- For få kurser - tænker her på zumba, når søgningen er så stor. Tog derfor min zumba-instruktør uddannelse hos Zumba.com.
- For senior eller 60+ som de også ades
- fri vægt træning
- fri vægt træning ikke mange kursuser
- Generelt savner jeg høj kvalitet på korte uddannelser - efterforløb til grunduddannelserne (OBS i spørgsmålene stod der fitnessudd fremtil 2008 - mon ikke det var efter 2008?)
- genoptræning efter bruger forlader det offentlige system, efter f.eks. hjerte-operationer og ryg operationer
- Genoptræning for de mennesker der har problemer med ryg og knæ og med genoptræning mener jeg - at komme igang igen for jeg har ofte mødt mennesker ikke træner fordi de ondt... Jeg skal dog lige sige - jeg vil ikke "lege" fysioterapeut !
- Gerne et 1-dags motivations/inspirations-kursus i indoor cycling.
- Gerne flere Træning med den Store bold -- nye øvelser istedet for at jeg er "tvunget" tul at købe fx. Charlotte Bircow's dvd. Lotte Paarup & Birgitte Nymann. Var på kursus engang med en underviser (mener hun kommer fra Gråsten området) Kanon dygtig pige og én som jeg meget gerne vil på kursus med igen :-)
- Gerne flere uddannelses udbud i Vestjylland
- Gerne flere zumba kurser uden at det skal være for langt væk fra Vestjylland.
- Gerne mere til gravide og genoptræning - særlige hold
- Grunden til at jeg er lidt splittet ang. mit aerobickursus skyldes, at jeg var en af de bedste på holdet. Samt at undervisningen startede på et niveau for begyndere - og jeg underviste i klub i forvejen. Så blev ikke så udfordret. Men for begyndere var der bestemt udfordring nok.
- Har ikke fået taget det sidste modul i yoga, da jeg ikke synes jeg er klar endnu. Synes at uddannelsen er for kort, måtte gerne være dobbelt så lang. Den nye indiske dansedille kunne være en idé
- har ikke nogle specifikke ønsker.
- Har manglet Zumba uddannelsen. Pilates er altid i kategori Gymnastik, er det rigtig placeret? skulle være styrke træning.
- Har pt kun deltaget i et kursus, så nu kunne jeg efterhånden godt bruge inspiration ifht sammen-

- sætning af programmer. Evt fokus på pulstræning.
- Hvad med at lave noget materiale til børn 12 år -15 år som er en smule overvægtige i Fitness centre. Det kan evt. laves som cirkeltræning og under Instruktør vejledning.
 - Hvor man lærer lidt mere om skader. Der kommer mange ned med små skavanker i motiomslokalet. De skal altid have accept fra deres læge eller terapeut. Mangler mere viden for at hjælpe dem.
 - Hybridfitness - piloxing, poweryoga og lignende.
 - I forhold til CrossFitness uddannelse, kunne det være ønskeligt med mere kvalitet i materiale (bilag mm) der udleveres til kursisten
 - i forhold til yoga ønsker jeg uddannelse/inspirationsdag i andre yogatyper, feks flow.
 - I kategorien indoor cycling kunne jeg godt tænke mig et kursus, hvor fokus var på valg af og sammensætning af musik. Med vejledning i, hvordan man mixer musikken, så det passer til indhold og intensitet i en blok.
 - Inspiration til aerobic med høj sværhedsgrad i koreografi.
 - inspirationsdage i DGI byen KBH i f.eks. yoga
 - Inspirationskursus for formænd/instruktører
 - Især med henblik på 50+ med "fut" i!!!
 - ja noget om kost
 - Ja, en efteruddannelse i yoga, med fokus på motorik -bevægelse og kost Men også noget med motorik- bevægelse-kost for små børn.
 - Ja. Jeg har KUN fået introkursus til pilates, da det kursus jeg var tilmeldt, blev aflyst. Jeg kunne godt tænke mig pilateskurser tættere på mig, da jeg ikke på hverdagsaftener kan nå til hverken Århus eller Kbh.
 - jeg beskæftiger mig mest med ældre og svagelige
 - Jeg er lige startet med powerhoop. Der kunne jeg godt ønske mig flere inspirationskurser..... i Jylland :-)
 - Jeg er meget interesseret i, at tage uddannelsen som Groove instruktør (Signe Næssing er mastertrainer i DK) og det ville være dejligt hvis det kunne høre under DGI.
 - Jeg er ret ny i branchen. Uden at jeg har nærlæst jeres tilbud, vil jeg sige, at I har mange gode uddannelser !
 - Jeg har deltaget i flere kurser og messer, det er altid inspirerende. det sidste jeg var tilmeldt til 2011 blev dog aflyst desværre.
 - Jeg har et indoor cycling hold. Vi cykler 40 min og så har vi ca 40 min med mave-balder.lår.Kunne godt bruge lidt inspiration til mave-balder-lår (mormor arme), afspænding/ udstræk, massage.Og så I dgi sydvest :-)
 - Jeg har ikke været på uddannelse, men deltaget i mange inspirationskurser: DGI Convention og Club La Santa
 - Jeg har især seniorer 65+, og der mangler jeg somme tider ideer, til videre udvikling og fornyelse.
 - Jeg håber der kommer flere forskellige uddannelser inden for Zumba. Lige nu ser det ud til at det er de samme uddannelser som tidligere I har på programmet.
 - Jeg kan ikke få øje på noget specielt omkring løb i denne undersøgelse, dog var jeg i går aftes til et lokalt kursus under DGI i Vodskov omkring løb.
 - Jeg kunne godt bruge en masse forskellige opvarmningsøvelser
 - Jeg kunne godt tænke mig at blive uddannet i hensyntagende pilates, så vi i foreningen kunne tilbyde specialhold. Jeg er fysioterapeut og jeg tænker at deltagerne på en sådan uddannelse skal have samme eller lignende faglig baggrund så det faglige niveau kan være højt.
 - Jeg kunne godt tænke mig at man lavede noget i forhold til stram op hold, hvor man gik mere i dybden med forskellige styrke øvelser. Derudover syntes jeg at jeg mangler inspirations kurser til f.eks. kondition og styrke. Thaibo uddannelsen.
 - Jeg kunne godt tænke mig et kursus som tog udgangspunkt i træning til overvægtige, da jeg ser tilbud til den gruppes er for ringe.
 - Jeg kunne godt tænke mig mere yoga... dagkurser der afholdes i Jylland, lige fra inspirations kurser, til målrettet kursus vedr ex.vis børn og yoga, yoga og åndedræt. Det kunne være super fedt med en del 2 i yoga- en videreuddannelse på et højere og mere dybdegående plan.
 - Jeg kunne godt tænke mig, at der var noget om kost i forbindelse med fitness for ældre og folk

der gerne vil tabe sig

- Jeg magler kursus i musikopbygning til når man laver egne fintess programmer
- Jeg savner en step udd to hvor man efter at have været på step 40 timer får en opfølgning og tips til at videreudvikle sig efter at man har været hjemme og bruge det man lærte på step 40. Håber I laver sådan en kursus.
- Jeg savner flere kurser på Sjælland i Seniorfitness. Der kommer flere ældre (også efter anbefaling fra lægen) til vores center,
- Jeg savner flere tilbud i det nordjyske.
- Jeg savner i høj grad at udbuddet på holdtræningsområdet udbygges. Jeg mangler i den grad uddannelser der fx er en pendant til Les Mills: Bodypump og lignende. Der mangler i det hele taget uddannelser der ikke lige er zumba, yoga eller aerobic ;o) For øvrigt venter vi med længsel på den nye CrossFitness-uddannelse!
- Jeg savner kursus/uddannelser i nye styrke øvelser som kan laves uden maskiner og andre redskaber. Mave/balde/ryg/arme øvelser
- Jeg savner meget en uddannelse / et kort kursus, der giver en grundlæggende viden om kost og en naturlig kobling til motion. På de kurser, hvor jeg har deltaget, er det tydeligt at høre, at deltagerne, der alle er undervisere, selv har søgt oplysninger på forskellig vis og niveau, og at ikke alle vægter disse emner tilstrækkeligt i f
- jeg savner meget mere uddannelse og kurser omk. tai chi og qigong, mindfulness, yoga samt aqua-yoga og afspænding osv og gerne lagt mere lokalt her i Midtjylland, som f.eks Bjerringbro, hvor vi har rigtig gode lokale forhold, offentlig transport osv. ofte skal man køre langt for at få nogle af disse tilbud som både spotkurser og udda
- Jeg savner mere, at de annoncerede uddannelser bliver til noget. Har været tilmeldt både pilates og effekt flere gange, men uddannelserne er ikke blevet gennemført, og det er rigtig ærgerligt, når der kun er 1 om året i nærheden af ens bopæl. Men har selvfølgelig forståelse for, at det skal kunne hænge sammen økonomisk for DGI.
- Jeg savner noget "vildt" til de mindre drenge.. Parkour f.eks, det ville jeg rigtig gerne hvis der var. Jeg synes meget af gymnastikken til børn er spring, jeg savner noget andet..
- Jeg savner nogle bruch up kurser på personlig træner uddannelsen.
- Jeg savner nyudvikling inden for pilates, når først man har grunduddannelsen, savner jeg flere inspirationskurser - uden redskaber
- Jeg savner pilates undervisning på Sjælland. Meget af det der tilbydes er gentagelser.
- Jeg savner større fleksibilitet i uddannelserne. Var fraværende i et par timer 1 dag og kunne derfor ikke bestå selvom jeg kunne bestå eksamen. Man kan ikke flytte mellem holdene osv. Fx mere modulopbygget, så fx aerobic og step og måske andre retninger har anatomi og muskeltræning sammen, så det var mere fleksibelt for deltagerne. De
- Jeg savner uddannelse i basis anatomi og fysiologi. Hvordan håndtere man deltagere med skader og/eller begrænsninger, overvægt osv. Uddannelse i opvarmning og udstræk i fm. Zumba
- Jeg savner uddannelser der har mere med fx bodybuilding at gøre, dgi er dog imod den slags fordi der skal være plads til alle, men skal der så ikke også være plads til folk der træner for størrelse? Selvfølgelig er det forkert at tage steroider, men man kan da sagtens træne efter ens egen opfattelse af en flot krop, uden den slags?
- Jeg savner uddannelser i lokalområdet. Gerne over flere weekenden - men helst ikke hele weekenden. F.eks 3 søndage over 2 mdr.
- Jeg savner videreuddannelse i bold og elastik eller bold og balance. Endvidere savner jeg mere mave/ryg kurser.
- Jeg savner zumba Gold og agua zumba
- Jeg synes faktisk udbudet er så stort og bredt at jeg ikke har tænkt over om jeg har savnet noget. Min udvælgelse består måske mere i de geografiske afstande til hvor kurserne holdes.
- Jeg synes for at uddannelserne vil være komplet mangler der Kostuddannelse, efter Fitensscoach uddannelse ville det være god viden.
- Jeg synes generelt der mangler korte 1- dages kurser - fyldt med inspiration. jeg ville ønske at der var menage flere af dem rundt omkring. Det er den eneste måde at få inspiration på i igennem en sæson. Når man har familie er det KUN relevant med kort en-dags kurser i rimelig afstand - 1 - 1½ times kørsel fra ens bopæl.
- Jeg synes, at der bliver udbudt alt for få hold, f.eks. indenfor zumba. Når der oprettes et hold, er

det overbooket i løbet af kort tid.

- Jeg synes, der hele tiden kommer nye tiltag. Det forsøges at udbyde nyt, som er relevant.
- Jeg syntes at man skal overveje tidspunkterne hvor kurset bliver lagt - jeg tænker at det er rigtig træls hvis der ligger 3 kurser af samme slags i en weekend og man ikke kan der, men ingen kurser den næste måned. Så giver det ikke mulighed for at komme på kursus
- Jeg underviser i puls og styrke/kampsport og hvis man ikke lige kan den dag i har det her i Kbh er der ikke andre muligheder
- Jeg ved jo at der f.eks. snart er en aktiv weekend i Herning, men har ikke mulighed for at deltage. Men det ville være rart med nogle korte workshops i løbet af året
- Jeg vil RIGTIG gerne have LesMills-kurserne udbudt i DGI-regi - præcis som det er lykkedes for DGI med Zumba. Vi mangler Body Pump eller lignende - altså en individuel holdsport, som også appellerer til mænd og andre, som ikke har lyst til at danse, men få noget styrketræning ind over. Jeg vil så gerne have Les Mills ind i DGI!!! De
- Jeg ville gerne have noget uddannelse, hvor jeg bliver udfordret på min egen underviserstil. Altså får personlig feedback.
- Jeg viste ikke at der var en crossfituddannelse... Det må jeg hellere se nærmere på..
- Jeg ønsker mig et aqua-zumba kursus i Jylland :) men har ikke tjekket for nylig om der er et.
- Jeg ønsker mig opfølgende kurser i forhold til min yogauddannelse, gerne som ligger forholdsvis hurtigt efter afslutningen af uddannelsen. evt. een dages genopfriskningskursus eller mulighed for vejledning fra en instruktør (brugt i DGI gymnastik)
- jeg ønsker uddannelse med fokus på ernæring ifm idræt muskellære/idrætsskader
- Kan godt savne nogle idé kurser til hvordan man kommer videre i udviklingsprocesser....hvordan kommer man videre med udviklingen af f.eks senioridrætten på meget konkret/lokalt niveau. Tilbyde erfaringsudveksling dage for de forskellige grupper, ældre, børn, spring, rytme, fester, familier osv. Kræver nok ikke det store, men skal
- Kettlebell Thai-bo
- Kettlebells
- kick boksning, thai boe og lign
- kombination med sport og kost. For mig betyder kosten meget i forbindelse med motion, om man får for meget eller for lidt energi. Om man skal tabe sig eller tage på, så er det vigtigt med kosten
- korte fitness opdateringskurser Special kurser fx tykke børn Seniorer - kvinder på 40 osv
- Kost
- kost kurser hvor man kan blive i stand til at hjælpe sine deltager med at smide de ønskede kiloer og hvor man selv får et stort indblik i kosten og dens betydning. Muligt der er lavet noget men det var der ikke da jeg undersøgte det og hende jeg blev anbefalet at kontakte ringede aldrig tilbage trods adskillige forsøg med beskeder på
- kost og ernæring
- Kost og mad kurser i relation til fysisk træning
- Kost og motion
- kost og sundhed
- Kost!!! Planlægning af kostprogrammer og læring om fødevarer. (hvad er sundt, godt, nemt) evt. Flere inspirations kurser. ex. Trænings-planlægning/programmer motivations kurser mv. Holdledelses kurser, Håndtering af personlig træning (som coach) Vh Nicolai Lyngby
- kost/ernæring, anatomi/fysiologi
- Kun godt tænke mig at der var lidt mere om spinning
- Kunne godt tænke mig, der var en uddannelse i noget boksetræning, var det thai-bo, det tidligere blev kaldt.
- Kunne måske godt bruge et "tvunget" opfølgingskursus på Fitness instruktør 40 t. Tænker her at det er nemt for nogle foreninger at når de "bare" har betalt instruktør uddannelsen, så er foreningen godt rustet. Tit har man som instruktør brug for input og måske "et spark" for at komme afsted og der kunne et obligatorisk kursus måske 1x
- Kunne være fornuftigt med flere og gerne kortere temauddannelser i lighed med måden løbeuddannelsen er skruet sammen. Det næste step efter fx en fitness- eller spinninguddannelse er lidt for stort for mange af de instruktører jeg kender.

- Kunne være rart med inspirations kursuser inden for bold/ elastik saledes at man fik et ekstra pust når man har hold.Social betydning
- Kunne være spændende med uddannelser omkring det holistiske menneskesyn evt drage det ind i nogle af de eksisterende uddannelser.
- Kurser med fokus på dele af dgi crossgym, f.eks. ude træning, olympiske løft, kettlebell mm.
- Kurser med hensyntagen til ikke-så-fysisk-aktive deltagere som gerne vil starte i det små med træning.
- Less is more. Dårlig koordinering mellem de forskellige dele af DGI. Alt for mange kokke til at fordærve maden. For Lidt ensrettethed, ingen overordnede mål mht valget af fitnessformer. Ingen fordybelse. Lidt som en dårlig buffet lavet af kokkelever.
- lillebold og elastik
- LLige fra hoften - hvad med cykling . men det er måske under DCU
- læring af brug af nyeste teknologi indenfor brug af musik - dvs hvordan man bruger computer - cd - ipod- ipad til formidling og brug
- manglene crossfit
- Mangler CrossFit & BodyPump Uddannelser.
- Mangler en overbygning på Indoor cycling. Fx hvordan laver jeg bedre programmer, god musik og får guidet deltagerne bedst muligt. Fx fokus på mig og hvad jeg skal udvikle.
- Mangler mere uddannelse i outdoor fitness
- mangler opfølgning på effekt uddannelsen
- meditation yoga flow senior kurser kurser på sjælland
- Mere cirkeltræning, pulstræning
- mere kajak teknik
- Mere målrettet kurser, det være Vægte, bolde og snortræk. De fleste kurser ligger i Jylland det tager for lang tid at komme der.
- mere pilatesinspiration, et sund krop indefra og ud 3, mere yogainspiration og gerne kurser i DGI_byen kbh
- Mere specifikke uddannelser til specielle sports grene f.eks. fodbold spillere
- Mere tid til teknikken med at opbygge musikken til indoor cycling i et program og mindre tid på cyklerne.
- Mere uddannelse i og omkring at lave musik.
- Mere viden om kost/sundhed i forhold til træning og f.eks. vægttab
- motionsforum, horsens hvor jeg var instruktør er lukket 1. jan 2012
- MTB
- Måske flere kurser vedr. senior fitness/ motion.
- Måske kunne det være fedt med en uddannelse omkring noget motions halløj med mennesker med nedsat funktion ?
- måske kurser med mere omkring kost og indlæring samt alternative kosttilskud.
- Måske mere genopfriskning for GAMLE - EFFEKT deltager som har taget uddannelsen for længe siden . Også i Pilates . Tænke på at gøre opmærksom på at begge uddannelser har udviklet sig meget. Eller fint som der er . Inspirations kurser
- Måske noget med fokus på nakke og rygtræning, kombineret med fitness
- noget om motivation og ændring af livsstil - pædagogik
- Nogle af de uddannelser jeg er interesseret i, udbydes ikke i øjeblikket, ikke så vidt jeg kan se. F.eks. Fitnessinstruktøruddannelse, kost og sundhed
- Nu interesserer jeg mig jo primært for Indoor Cycling, og der er der et meget smalt udbud af kurser. Kunne være dejligt med nogle opfølgende 1-dages inspirationskurser, hvor der lægges mest vægt på at køre timer og ikke så meget teori.
- når der kommer nye "tendenser" indenfor ens område, er det rart at der bliver tilbudt kurser , såsom f.eks programlægning til cycling, som skal være så simpelt som muligt.
- OBS: Har ikke svaret på Aerobic og Step spørgsmålene da jeg var med som instruktør!!
- Om hvordan instruktører tilrettelægger/udarbejder nye programmer for medlemmer, og også noget om inspiration til nye øvelser.
- Omkring kost
- Opfriskning og inspirations kurser - evt. korte én dags eller eftermiddag

- Opfølgende kursus og inspiration til ZumbAtomic med mere fokus på danske børn og musik for danske børn fra lil Stars til big Stars...
- Opfølgning på grunduddannelsen - 40t
- Opfølgningskurser af zumba, men ved godt at det ikke er en del af Zumba konceptet
- Outdoor fitness med vægt på alternativ fitness i skov m.v.
- Overbygning og opdatering mht pilates . Også i nordjylland .. Og med forskellige instruktører , så det ikke altid er de samme .
- Overbygning til Indoor Cykling, kurserne findes, men langt væk fra nordjylland. Det er svært at få familie, arbejde m.m. til at hænge sammen sådan en weekend hvis der skal 5-6 timers kørsel oven i.
- overbygningsmoduler ønskes
- Overbygningsuddannelser (videregaaende. Særuddannelser til at bygge ovenpaa eller skabe en slags overbygninger paa grunduddannelserne. Fx til CrossFit, BodyBike, rygtraening, puls/kardio (altsaa sammenstykke en gradvis coachudd.
- Personlig træner
- Pole Fitness.
- poledance, flere zumbahold..., funk dance (måske findes det nu. jeg manglede det for nogle år tilbage)
- Powerhoop certificering
- savner aldersgruppen 2-5 år hvordan bygger man ovenpå fra babysvømning til 2-3 år og 3-4 og 4-5 tilvænning plask og læring mine babyer svømmer med en aquaorm i en alder af ca halvandet år savner hvordan kommer jeg videre herfra og hvordan lærer man dem flere måder at dykke på pt prøver jeg mig lidt frem men kunne være rart med
- Savner flere børnefitnesshold - der er meget langt i mellem dem.
- Savner flere inspirations kurser til opfølgning af de lange, savner oftere kurser på Sjælland.
- Savner uddannelser i mit nærmiljø. Det er bare svært at rejse fra syddjylland til nordjylland eller sjælland en weekend, når man har familie m.m.
- Selve diciplinen med at udarbejde programmer til medlemmer, samt opfølgninger var der for lidt fokus på. den høje motivation de nye medlemmer har fra dag 1 er svær at fastholde uden redskaber!
- Selvforsvar -
- Seniortræning
- Specialer inden for pilates, og dem der er udbydes ikke så tit
- specielt ryghold
- spotkurser afholdt i nærheden, så man ikke skal bruge masse transporttid
- Step inspiration i den sydlige del af landet...
- Stepkurser på højere nivesu er virkelig savnet og mere fejlretning af os kursister, så vi hele tiden kan forbedre os.
- Sund livsstil, Kom i form hold med styrke, kredsløb osv.
- Sundhed - kostvejlednings kurser
- Sundhed i forbindelse med alm.motions idræt. Kost/motion/krop. Øvelser/motion for svage, overvægtige, ældre, som relatere til et sundt liv i en sund krop. Coaching nede på gulvplan.
- Synes det er meget ærgereligt når kurser aflyses pga lavt deltagerantal
- Synes det kunne være spændende med uddannelser inden for poledance, så vi kan tage det med til jylland:)
- Synes udvalget har været meget lydhøre og hurtige til at formå at følge med tidens trend og udbyde relevante kurser. Har kun stor ros at tilføre!
- så skulle det være noget med kostens betydning for motion og udøvelse
- træning af aerob og anaerob kapacitet plyometrisk træning træning af koordination
- Tænk på dem i yderområderne, som ikke har mulighed for at tage afsted hele weekender.
- Udannelse i motionshold/stram-op for mk hold 18-87år, måske lidt mere gymnastik præget end de sævanlige uddannelser og med tips og triks til masser af leg og sjov. Intervaltræning for motionister mk 18-87
- Udbuddet er godt nok; men for mange aflyste forløb. Desuden er det svært at komme "udefra" i et foreningskursus - også rent praktisk.

- Uddannelser omkring kost og motion. Uddannelse der kan bruges i stedet for BodyPump
- uddannelse indefor kost og sundhed da der er mange ældre medlemmer der spørger de almene instruktører angående deres kost
- uddannelse med henblik på senior hold.
- Uddannelse til personlig træner - coach. En uddannelse for erfarne instruktører, der ønsker at anvende og tilegne sig viden, der gør at man kan fungere som personlig træner på højt plan.
- Uddannelser der går direkte på et emne, f. eks kost og træning. Træningsplanlægning,
- Uddannelser målrettet aldersgrupper, eller funktionsniveau
- Uddannelser som kan tages over flere aftner. Meget gerne uddannelser som relaterer sig til foreningsledelse og udvalgsarbejde.
- Uddannelser vedr. kost
- Uddannelserne jeg har deltaget i har været gode med dygtige instruktører men kunne godt tænke mig muligheden med en udbygning der indeholder dvd for kursusdeltagerne som supplement til at tage frem derhjemme for at studere, i disse IT tider er det efter min mening mere interessant end en mappe og let at håndtere.
- Underviser ikke i fitness mere
- Undervisning af/inspiration til instruktører i zumba
- Unge der vil styrketræne/Fitness
- Var måske relevant at løbetræner uddannelsen blev udvidet - og dermed gjort af højere niveau - uagtet underviserne var - og er - meget dygtige
- Ved der er gang i Qi Gong, håber der bliver flere uddannelser med det, men det fremgår ikke af hjemmesiden:) Det er en fejl
- Videre uddannelser indenfor yoga, fx målrettet til ældre/svage og børn og teenagere (yoga+acrobatic) Kurser med mindfulness. Musik inspiration til spinning - fx hjælp til at mix musik selv
- Ville gerne have flere uddannelser i DGI huset i Aalborg
- Yoga kurser for folk som allerede har en yogauddannelse og som har undervist i flere år. Effekt som mindre kurser så man kan tage lidt ad gangen og ikke hele uddannelsen på én gang.
- Yoga udd. - var overbooket, for få hold og samtidig temmelig dyrt. Qi Gong udd. mangler. Mindfulness kunne også være godt at få ind. Men også bare kurser istedet for hele uddannelser ville være skønt, da tiden ikke altid tillader så mange timer og man til tider bare har brug for ny inspiration.
- Zumba - men den har I fået med musikforståelse - at blive en god instruktør
- Ældre fitness i Københavnsområdet
- Ønsker yoga uddannelsen på et højere fagligt plan, at uddannelsen bliver fortaget af mennesker med en yoga baggrund,

Bilag 2. Branche for professionelle/kommercielle instruktører

Respondenter, som udfører lønnet instruktørarbejde uden for en idrætsforening i DGI-regi, er blevet bedt om at angive, i hvilken branche arbejdet foregår. Den følgende tekst er uredigeret og viser respondenternes originale svar. Flere respondenter har angivet samme svar, og i de tilfælde kan man se antallet af besvarelser til venstre for teksten. Spørgeskemaet har givet plads til et begrænset antal anslag, hvorfor nogle sætninger ikke er skrevet til ende.

Antal besvarelser:	Branche:
1	"privat" forening
2	Aftenskole
3	aftenskole
1	aftenskole under D
1	aftenskole, højsko
1	Aftenskoler
1	aftenskoler og ins
1	Aftenskoler, fitne
1	AOF
1	Aof
1	Arbejde
1	Arbejde - kommune
1	arbejder hos club
1	arbejder i svømmeh
1	Arbejdsplads
1	atletik forening
1	Crossfitcenter
1	dans og latin fit
1	Danseskole
1	dansk fitness
1	DGI huset Vejle
1	DGI huset århus
1	DGI Sydøstjylland
1	DGI vejleder i DGi
1	Elektronik
1	en lokal udbyder -
1	Er Lands løbeinstr
1	Er yoga lærer på a
1	Events med bueskyd
1	Events/polterabend
1	Fdk
1	Feriecenter
1	Firmasport
2	Fitnes
1	fitnes afd. i kara
1	Fitnes center
1	Fitnes World
8	Fitness

7	Fitness
1	Fitness - jeg er s
1	fitness branchen
2	Fitness Center
7	Fitness center
5	fitness center
1	Fitness DK
1	Fitness dk
1	fitness dk
1	Fitness LOF
1	Fitness og kampspo
1	Fitness og træning
1	fitness udvalgsfor
2	Fitness World
1	fitness world
1	Fitness World Body
1	Fitness-cirkel
1	Fitness-Studio
3	Fitnesscenter
3	Fitnesscenter
1	FitnessDK
2	Fitnessdk
1	Fitnessdk
1	Fitnessinstruktør,
1	Fitnessstudie
1	FitnessWorld
1	Fittness
1	Fittness, idrætssk
1	Fodboldtræner
1	FOF
1	Fof
1	FOF afenskole
1	Forebyggelsescente
1	Forening
1	forening + snart e
1	Forening udenfor D
3	Forsvaret
1	Forsvaret
1	Friluftsliv
2	Fysioterapeut
1	Fysioterapeut på e
1	Fysioterapeut stud
1	Fysioterapeutisk t
3	Fysioterapi
4	Fysioterapi
1	Fysioterapi center
1	Fysioterapi og fit
1	Fysioterapi og træ
1	Gymnasiet

1	Gymnastik og dans
1	Havkajak instruktør
1	HGI
1	Hjemme
1	Horsens sundhedshu
1	Husflid
1	Højskole
1	Højskole
1	Højskole og fitness
1	Håndbold
1	i en roklub
1	I et af landets DG
1	i et aktivitetscen
1	i social psykiatri
1	idrætsundervisning
1	Indoor Cycling
2	indoor cykling
1	Indoorcycling
1	ja i et stort fitn
1	Jeg arbejder i et
1	Jeg er fysioterape
1	Jeg har i periode
1	Kajak
1	Kajak + undervsini
2	Kommercielt center
1	Kommercielt fitness
1	Kommunal svømmehal
2	Kommunalt
1	Kommunalt fitnessc
1	kommunalt og priva
1	Kommunalt trænings
1	Kommune
2	Kommune
1	Kost7Sundheds/stre
1	Kulturforening
3	LOF
1	LOF Ikast-Brande
1	Lokalforening – gy
1	Lærer
1	Medicinsk læringsc
1	Motion, styrketræn
4	Motionscenter
1	Motionscenter
1	Motionscenter Hads
1	Motionscenter inst
1	Motionsklub
1	MTB
1	MTB-instruktør
1	Novo Nordisk

1	Petanque
1	Pilates
1	Pilates i fitness
1	pilates studio
1	Pilates/Bike
1	Pilatesinstruktør
1	Privat
1	Privat center
1	Privat Fitness cen
1	Privat fitness cen
1	private fitness ce
1	Pædagogisk
1	Pædagogisk konsule
1	på en efterskole
1	På mit arbejde som
1	roning skiløb
1	Rygtrænings foreni
1	Selvtændig
1	Selvtændig instru
1	selvtændig træner
1	senior træning
1	Sikkerhed i enhver
1	Skole
1	Skuespil, dans
1	Skydning
1	Som instruktør på
1	Som vikar i kommer
2	Spinning
1	sport og fitness
1	svømmeinstruktør p
2	Svømning
1	Tidligere 2 år i un
1	Trim
1	Træning for overvæ
1	trænings center
1	Træningscenter
1	Træningscenter -
1	Udannelse
1	Underholdning
1	Underviser på SOSU
1	Underviser zumba p
1	Undervisning, beha
1	Undervisning, selv
1	ungdomsskolen skan
1	Volleyball
1	vores forening
1	Yoga
1	Yoga og meditation
1	Yogalærer

5	Zumba
2	Zumba
1	Zumba i fitnesskæd
1	Zumba imprimatur r
1366	Total

Bilag 3. Uddannelse hos andre udbydere

Nogle respondenter i undersøgelsen har taget en uddannelse (ikke SU-berettiget) hos andre udbydere end DGI. I spørgeskemaet har de haft mulighed for at sætte kryds ud for en liste med foreslåede udbydere, og hvis de har været på uddannelse hos en ikke allerede nævnt udbyder, er de blevet bedt om selv at angive udbyder. Den følgende tekst er uredigeret og viser respondenternes originale svar. Flere respondenter har angivet samme svar, og i de tilfælde kan man se antallet af besvarelser til venstre for teksten. Spørgeskemaet har givet plads til et begrænset antal anslag, hvorfor nogle sætninger ikke er skrevet til ende.

Antal besvarelser Udbyder

1	Alun
1	andre former for yogakurser/rejser
2	At Work
1	At work
2	Atwork
1	Ballroom fitness
1	Ballroom Fitness Zumba
1	BCU
1	Birgitte Nyemann
2	Birgitte Nymann
1	birgitte nymann
1	Body Bike paa Frederiksberg
1	Cand Mag idræt fra universitet
1	DAI
1	danseskole (zumba)
1	Dansk Athlet Forening
1	Dansk badminton forbund
1	Dansk Ball-stik Gruppe
1	Dansk Firma Idræt
1	Dansk firmaidræt
1	dansk forening for rosport
1	Dansk Håndboldforbund
1	Dansk oplysningsforbund (DOF)
1	Dansk Orienteringsforbund
1	Dansk Seljunion
1	Dansk yoga
1	Danske fysioterapeuter, Birgitte Ny
1	Dbfb
1	DBU
1	Dbu
1	dbu træner kursus
1	DCU
1	DEn intelligente krop
1	Den intelligente krop
1	Den Internationale Zumba organisati
1	Dfff
1	DHF

1 Din Instruktør Uddannelse
 1 Dju
 1 Dvbf
 1 Eilbygård, Børkop
 1 En snak og lidt konkret praktik med
 1 equinox fitness og 3D people
 1 Fagforum for idrætsfysioterapi
 1 Falck, førstehjælp ved idrætsskader
 1 Fit Partner
 1 Fit partner
 2 Fitpartner
 1 Foreningsfitness
 1 Form og figur
 1 Forsvaret
 1 forsvaret
 1 Freddy Petersens Dansestudio
 1 fysiopilates uddannelsen, danske fy
 1 fysioterapeut
 1 Fysioterapeutiske kurser.
 1 førstehjælp, rescue diver padi
 1 Gennem DJU (Dansk Judo og Ju-jitsu
 1 gennem ældresagen/ stavgang/fitness
 1 GYM FIT
 1 Gymnastikhøjskole ved Viborg
 1 Hamburg, Damp
 1 HealtLab og ActiveAid
 1 husker ikke hvem der stod bag relat
 1 Højskole, men det er typisk et DGI
 1 Idræt i Dagtimerne i Vejle Kommune
 1 idræts højskolen Sønderborg
 1 Idrætshøjskole i Tyskland/ berlin
 1 IKO kite instruktør
 1 inden for mit fag, som er fysiotera
 1 Interne Fitness.dk + Dansk Firmaspo
 1 interne kurser
 1 IQ fitness
 1 Kurser i fysioterapeutisk regi, bl.
 1 Kuser i Stolegymnastik, grunduddann
 1 La Santa aerobic weeks
 1 Les Mills
 1 Les Mills og Nike
 1 Les Mills, Zumba
 1 Less mills
 1 Lotte Paarup
 1 Lotte Paarup, Pilates
 1 Lotte Paarup, pilates
 1 LottePårup
 1 Nalini yoga i København
 1 Nike

1 Nike Convention
 1 Nike convention
 1 nike convention
 1 Nike Convention 2011, Zumba network
 1 Nike Convention- La Santa Sport
 1 Pilates, Ballroom Fitness
 1 Piloxing
 1 Piloxing Master, Albertslund
 1 poul petersens gymnastik uddannelse
 1 Privat
 1 Privat pilates instruktør kursus
 1 Private fitnesscentre og foredrag o
 1 privatpraktiserende fysioterapeut
 1 Pro-academy i 2007
 1 Proacademy
 1 proacademy
 1 qigong udd privat
 1 Randers Gymnastiske forening.
 1 Royal Academy of Dance - eksamen
 1 S-Formstræning ved Eilbygaard www.e
 1 Shala yoga uddannelse, Århus
 1 SIK interne uddannelser + spinning
 1 SpinnUS
 1 SPINUS
 1 Stott Pilates i Århus, ballet er ej
 1 Stott pilates. Proacademy.
 1 Swing time danseskole
 1 swingtime, ballroomfitness instrukt
 1 Swingtime, Zumba.com, FDF
 1 Sygehus Sønderjylland, medicinsk l
 1 terapeuteuddannelse
 1 The Groove Method
 1 Tom Hoel, Aerobic uddannelse nok fø
 1 Uddannet bokseinstruktør, Fysiurgis
 1 Valgfag i forbindelse med SU-godken
 1 Via mit studie som fysioterapeut
 1 workshops, conventions og La Santa
 13 Zumba
 5 Zumba
 1 Zumba (R) Fitness
 9 Zumba Fitness
 6 Zumba fitness
 1 zumba fitness
 1 Zumba Fitness Toning/Tomic
 1 zumba fitness udd. udenom DGI
 1 Zumba gold og zumbatomic
 1 Zumba instructor
 1 Zumba kursus hos Pedro
 1 Zumba network

1 Zumba og dansk firma idræt med powe
1 Zumba og Piloxing
1 zumba og zumba toning
1 Zumba organisationen
1 Zumba usa
1 Zumba, piloxing
1 Zumba, Piloxing, Ballroom Fitness
8 Zumba.com
1 zUMBA.COM
1 zumba.com
1 Zumba.com - GrooveAbility
1 Zumba.com / Zumba fitness + Iyengar
1 Zumba.com, Les Miles, SpinUs
1 Zumbe Fitness

Bilag 4. Konkrete planer om uddannelse hos andre udbydere

Nogle respondenter i undersøgelsen har konkrete planer om uddannelse (ikke SU-berettiget) hos andre udbydere end DGI. I spørgeskemaet er de blevet bedt om selv at angive udbyder. Den følgende tekst er uredigeret og viser respondenternes originale svar. Spørgeskemaet har givet plads til et begrænset antal anslag, hvorfor nogle sætninger ikke er skrevet til ende.

- "Sunde fødder" ved Lotte Paarup
- ASA Swim - jeg arbejder i udlandet :o)
- At work
- Balancing Pilates v/Bettinna Delfs
- Birgitte Nymann- EFFEKT grunduddannelse
- Body Step Les Mills
- BodyAttack, Les Mills uddannelse
- bodyflow, shbam, bodyjam ved instruktørskolen
- Bodypump og Kettebels
- Brian Overkærs kursus i Pulstræning, som ikke er i DGI regi.
- Crossfit
- DCU - kaptajn kursus udendørs cykling
- deltager pt i shalayoga uddannelse i Århus
- Der er et yogastudio, der udbyder instruktøruddannelse både i DK og i Indien. Og den i Indien kører
- Det ved jeg endnu ikke
- DGF Rytmisk gymnastik/Grand Prix. Jeg skelner mellem uddannelse og kursus - gør I?... Spørgsmålene
- DGI indoor cycling overbygning
- Diverse Kettlebell & Crossfit
- DOF-kurser i anatomi og specialtræning af folk med konkrete skader.
- Effekt
- Effekt, Birgitte Nymann
- en mere omfangsrig yogauddannelse
- Et Workshop om Aerobic i fitness World, da det kommer på deres holdplan igen.
- Fitness uddannelse i foreningsfitness
- Fitness world Body Bike Fitness World Step
- Fitnessinstruktør i Fitness world
- Foreningsfitness
- Fysiopilates
- har ikke undersøgt hvor, men da min arbejdsgiver højst sandsynligt betaler afhænger det af pris og
- Har planer om at tage Jungle sport uddannelse men den stod ikke på listen men er en DGI-uddannelse.
- Havkajak 1 + 2
- Hvis ikke jeg kan få videre gående instruktør udd. på 80 timer Jo, så vil jeg nok foretage et skift.
- IBFF
- IKSA Level 1 og 2 kettlebell instruktør www.kratos.dk

- Internationale conventions London, Stockholm, La Santa
- ja sentao inden for zumba.. ‘:-)
- Ja, jeg skal på ZumbAtomic kursus i Dragør nu, da det tidspunkt DGI tilbyder kurset på, passer dårli
- Jeg har ikke undersøgt markedet, men hvis jeg fandt noget relevant, ville jeg ikke have noget imod a
- Jeg lader mig gerne inspirere i Tyskland og Norge i min ferietid
- Jeg skal på 40 timers fitness kursus, men dette udbydes ikke i DGI resten af 2012. Så jeg er nødt ti
- jkd-center
- kettel cross, fitness world
- Kettelbell.
- Kettle bells instruktøruddannelse
- Kettlebell uddannelse
- kostuddannelse ved Birgitte Nymann
- LES MILLS BODY PUMP
- Les Mills, bodypump-uddannelsen
- Less Mills
- Lotte Paarup pilates kursus, grunduddannelse.
- Mere fordybende yoga og Qigong
- MTB-instruktør
- Mulig CrossFit hos Crossfit.com men ikke afgjort endnu
- nej men jeg leder efter kurser i noget der kunne minde om combat fra les mills koncepter. Desuden ov
- Noget omkring ernæring- Tips til Morgen/middag og aftens mad
- overbygning Nalini yoga
- Overbygning til spinning instruktør, Styrketræning, Håndbold
- perform better - KB kursus
- personlig træner, livsstils ekspert.
- powerhoop
- ProAcademy - personlig træner
- Puls træning
- Pulstræning uddannelsen
- rosport
- Spendruphallen Crossfit
- sportsmassør - sportseducation.dk
- stram op i fitness world
- Styrke løft og andet i den dur
- Tabata med birgitte nymann, den 1 november 2012
- Thai Chi hos en anerkendt instruktør
- The Groove Method - jeg mangler overbygningen på grunduddannelsen.
- Træner som coach 2`eren skal jeg på i tre moduler i okt, nov og dec.
- Vil gerne lære Qi-gong hos dgi
- yoga
- Yoga 200 timers med Hamsa-studio
- Yogaskolen el. Skandinavisk yogacenter
- Z-health

- Zumba
- zumba
- Zumba basic 2, måske Atomic som udbydes af Zumba.com
- Zumba fitness Sentao
- Zumba gold og andre zumba uddannelser
- Zumba Gold, Sentao og Tomic
- Zumba Sentao
- Zumba Sentao Zumba Organisationen
- Zumba Sentao i Aalborg gennem Zumba.com
- Zumba Sentao Zumba.com Masala Banghra personlig træner? sports-skade terapeut ?
- zumba spicialiteter
- Zumba toning ved Zumba fitness
- Zumba.com
- Zumbatomic happy fitness
- Zumbatomic, Zumba.com