

# Erhvervsrettet projektløb – E2018

Bevæg dig for livet – fitness

Praktikant: Anna Jacobsen

Vejleder: Trine Hagemann, Chef

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## Baggrund

Bevæg dig for livets ambition er at 75 % dansker er idrætsaktive i 2025 – heraf 50 % i forening. I udgangen af 2019 skal 40.00 flere danskere dyrke fitness i en forening. Min opgave er at udvikle en startpakke, som kan hjælpe projektets ansatte, samt landets gymnastik- og fitnessforeninger, med nemt og hurtigt at komme i gang med fitness udenfor.

## Forventet leverance

Ved projektets start forventes en leverance bestående af identificering af elementer i en god startpakke samt udarbejdelse af konkret startpakke til udendørs fitness. Desuden forventes startpakken at skulle blive testet i en af landets foreninger. Endelig vil resultaterne skulle præsenteres til interesserede ved 'Bevæg dig for livet – fitness'.

## Metode og teori

Den teoretiske begrebsramme er på forhånd bestemt af vejleder, idet hele BDFF-projektet integrerer adfærdsdesign som et kerneelement. Denne er en forandringsbaseret adfærdsteori, som bl. a. bygger på kendt adfærdsteori fra idrætsstudiet. Desuden har projektet stillet krav til brugen af kvalitative metoder, samt forståelse for det forstående forskningsdesign.

## Resultater

Identificering af startpakkens elementer, materiale til startpakken "kom i gang med fitness udenfor", samt startpakkefolder til fremvisning af produktet. Startpakken fremgår endnu ikke i sin fulde form, og er derfor kun delvist testet i en forening. Det udarbejdede produkt er fremlagt for vejleder samt interesserede medarbejdere efterfulgt af faglig feedback.

## Arbejdsmetode

Praktikopgaven er primært udarbejdet selvstændigt, hvortil vejleder og ansatte i organisationen har tilbudt sparring hvis det blev opsøgt. Nogen sparring foregik på kontor mens anden foregik telefonisk grundet et team der arbejder i flere dele af landet. Stigende adgang til sparring opleves, hvilket kan forklares ved brug af Kolbs læringscirkel.

## Perspektiver

Positioneringen i et stort idrætsprojekt mellem landets to største idrætsorganisationer har været udfordrende og derfor sat høje krav til min erkendelse for projektets centrale visioner, identificering af involveredes betydning for praktikopgaven, samt balancering mellem samarbejde og selvstændigt arbejde.  
(Kolb: den erfaringsbaserede læringsproces)