

Lidt om Kom I Gang.

Foreningen Kom I Gang blev etableret som en selvstændig frivillig forening på generalforsamlingen 20. november 2012 med træningssteder i Sundhedshusene på Vesterbro, Vanløse, Nørrebro og Amager.

Inden denne dato hed det Gå I Gang, som var udsprunget af et projekt med de store foreninger (Hjerte, Diabetes, Gigt mm) og med opstartstilskud fra Trygfonden. Gå i gang var landsdækkende.

Gå I Gang var et idrætstilbud, hvor træningskvaliteten var i orden, og hvor man kunne deltage på trods af eventuelle skavanker eller usikkerhed overfor idrætslig aktivitet.

Gå I Gang København var et velkommen til sjov motion og hyggeligt samvær for mænd og kvinder over 50 år.

Visionen har altid været og er:

- Få flere til at dyrke motion enten som forebyggende eller efter et genoptræningsforløb
- Få flere ind i foreningslivet
- Få flere til at komme ud af busken
- Få et smil på læben
- Få en god snak.

I starten var der træning på Vesterbro og Nørrebro og prisen var 20 kr. pr. gang og der var ikke nogen medlemsliste.

Efterhånden blev det til flere steder efter at Kom i gang blev oprettet i første omgang i Sundhedshusene, så de borgere som havde et 16 ugers tilbud der, kunne fortsætte i foreningen.

Forespørgslen på træning i dagtimerne var efterhånden stor og et par år efter, fik vi lov til at træne i Prismen og Sundbyøsterhallen.

Efter Coronanedlukningen startede Sundhedshusene op med en enkelt eller 2 på holdet, og de der startede med at træne, var for dårlige til at kunne fortsætte forløb hos os. Gennem årene har sundhedsområderne fået samlet deres træning til kun at foregå et sted f.eks. Center for Lungesygdomme på Østerbro, genoptræning for knæ og ryg på Nørrebro osv. Det vil kort sige, at det samarbejde, vi havde, forsvandt.

Vores medlemstal var i 2013 på 73 medlemmer og steg til det højeste i 2019 til 182 og ligger nogenlunde stabilt i årene efter coronaen på 140.

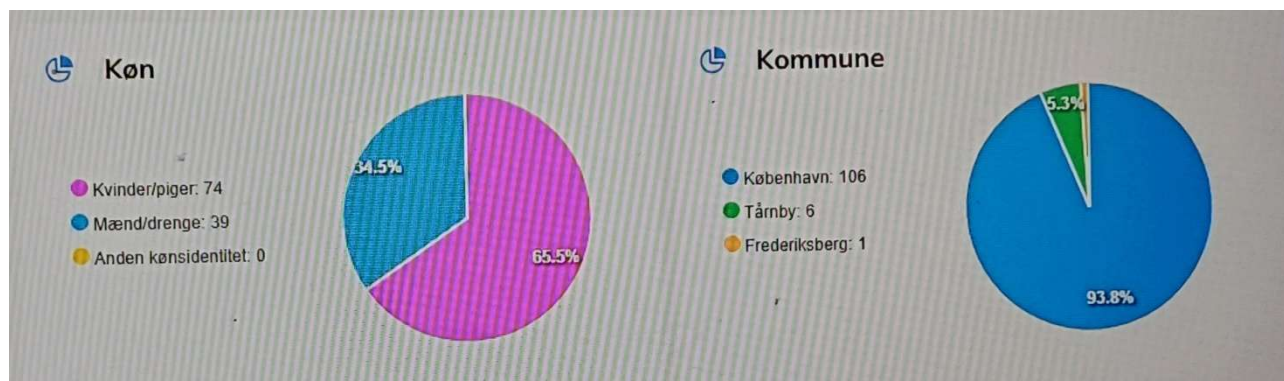
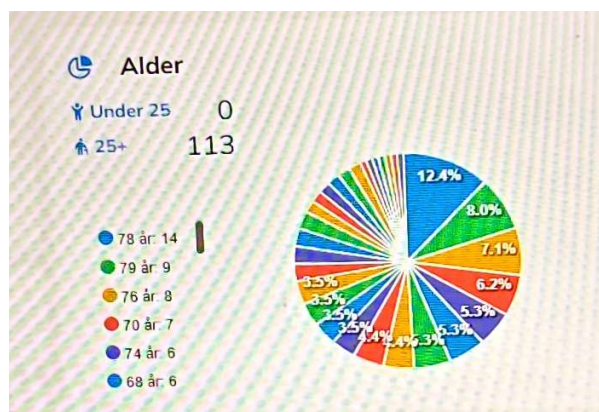
I 2013 trænede man på 6 lokationer og havde 16 hold. I dag træner vi på 6 lokationer og har 10 hold. Flere af vores hold er ved at være fulde og har venteliste.

I dag samarbejder vi stadig med Sundhedsområderne især Center for Lungesygdomme, men også diabetes er kommet på banen.

Vores instruktører er frivillige dvs. de bliver aflønnet efter en frivillighedskontrakt, hvor beløbet fastsættes af Skat, DGI og DIF.

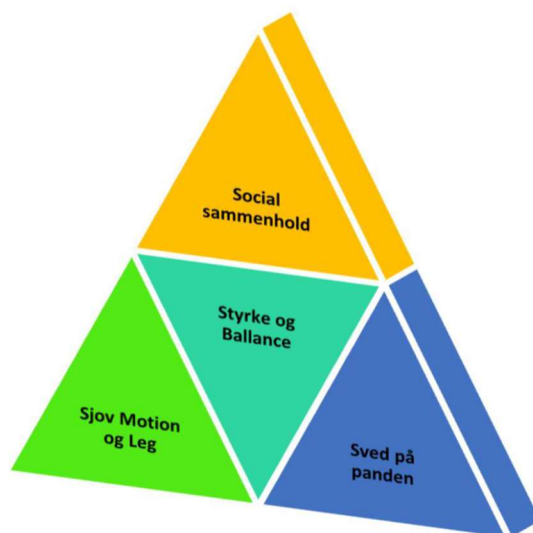
Vi giver mulighed for at uddanne sig på de kurser der henvender sig til vores målgruppe.

Vores medlemmer fordeler sig således:



Det er op til instruktørerne at sørge for en varierede træning, det vil sige medlemmet bliver træner i styrke, balance, koordination, kondition/puls og meget mere. Vi træner kun i maskiner de steder, hvor instruktøren har en uddannelse i maskintræning. Da vores medlemmer kan være hæmmet af en skavank, tages der hensyn til denne.

Vores målsætning er udover de nævnte, at nye medlemmer føler sig godt behandlet og har lyst til at fortsætte.



Har du lyst til at prøve så tøv ikke med at booke en prøvetime på et af vores hold <https://komigangkbh.klub-modul.dk> , vi vil glæde os til at møde dig.