

A person is seen from behind, sitting on an eRoning rowing machine in a gym. They are wearing a white tank top and dark shorts. The machine has a digital display showing '1:54'. In the background, there are several kettlebells on the floor and a projection screen showing a rowing stroke. The gym has a wooden floor and other people are partially visible in the foreground.

eRoning - et guldæg til vinterrekruttering

# Vinterrekruttering virker

Langt bedre en roskole i foråret

---



MIDDELFART ROKLUB



NYKØBING FALSTER ROKLUB

---

Klubberne har udfordret plejer – og fået succes med **Motivu**



motivuu

Medlemsrekruttering



# Middelfart Roklub

Erfaringer med Motivo

Henrik Hansen (Rochef)

# Udgangspunkt

- Faldende antal aktive medlemmer – ca. 40, i alt ca. 60 medlemmer
- Har forsøgt flere ting i tidens løb, fx arrangementer ved Kvikly Lørdag i efteråret og kampagner på Facebook + annoncering i lokalavisen.
  - Disse aktiviteter har givet nogle medlemmer – men ikke det helt store.
- De fleste nye medlemmer kommer mere eller mindre af sig selv, af egen interesse eller igennem deres omgangskreds.
- Klubben er ved at nå ned under en kritisk størrelse i forhold til driftsomkostninger osv.
- Vi har en god og aktiv klub, med god afdeling for kaproning og seniorer, men mangler lidt flere i gruppen motionister
- Gennemsnitsalder omkring 60 år
- Veletableret korps af trænere til ergometer spinning og OK træningsrum



# Kampagne på Motivu

- Kort efter Nytår
- Fokus på +40 år til indendørs træning
- Aftalt imellem spinningstruktører
- 3 ugers kampagne med særlige træninger til nye medlemmer
  - 4 ugentlige træninger var åbne.
- Prøvedlemskab til 111 kr for 1. kvartal (normalpris 488 kr pr kvartal..).
- Omkostninger:
  - Opstart kr. 3500,- (tilskud fra DFfR var også kr. 3500,-)
  - Tillægsomkostning på ca. kr. 3000,- pga. mange tilmeldinger.



# Promotion –det visuelle er vigtigt

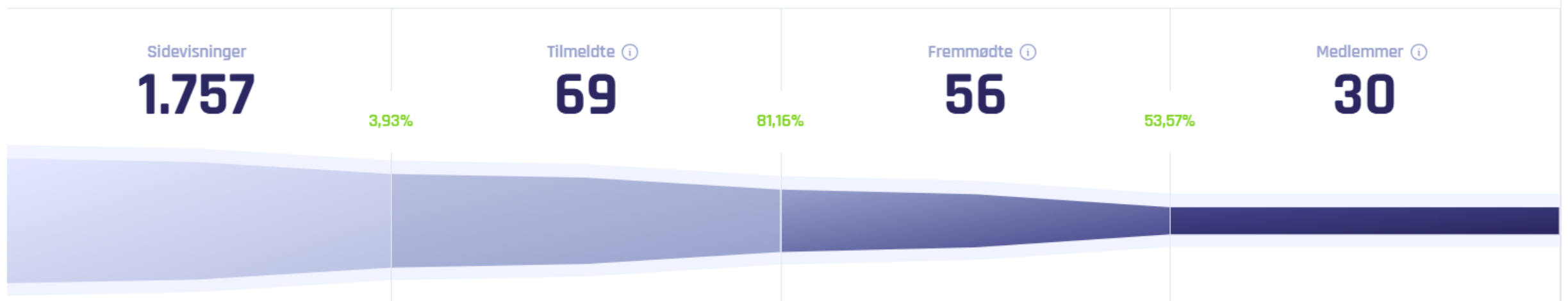


# Promotion –det visuelle er vigtigt



# Statistik fra Motivu

## Resultater på 5 uger



MIDDELFART ROKLUB

# Resultater

- Ca 30 nye prøvemedlemmer
- 2 ekstra hold tirsdag og torsdag med plads til 12 stk med instruktør
- 4 ekstra hold fredag, lørdag og søndag uden fast instruktør eller som e-roning.
- Vi er spændte på hvor mange der fortsætter?
- God opbakning fra de "gamle" medlemmer



# Hvem er de nye medlemmer?

- Mange kvinder
- Interesseret i almindelige motion
- Kan godt lide det uformelle og kammeratskabet
- Stor forskel på fysik
- Ca. 50% vil gerne på vandet senere
- Et vist frafald



## Aktiviteter

**17** feb. 2025 **Motion i dagtimerne**  
09:00 > 11:00 | 2  
**Magic Monday**  
17:30 > 18:30 | 12 / 12 | Venteliste

**18** feb. 2025 **Kaproning**  
17:00 > 18:00 | 5 / 14  
**Lange Arme**  
18:00 > 19:00 | 8 / 10

**19** feb. 2025 **Onsdagsmotion**  
09:30 > 11:30  
**Heart Beat Rospinning**  
17:30 > 18:30 | 10 / 10 | Venteliste  
**e-roning om onsdagen**  
19:00 > 20:00 | 1 / 9

**20** feb. 2025 **Kaproning**  
17:00 > 18:00 | 1 / 14  
**Sen torsdagstræning**  
18:00 > 19:00 | 11 / 12  
**E-roning om torsdagen**  
19:00 > 20:00 | 0 / 9

**21** feb. 2025 **Motion i dagtimerne**  
09:00 > 11:00 | 0  
**Eftersyn af redningsveste - MMRGA**  
16:00 > 18:00 | 9  
**Trainers special**  
16:00 > 17:00 | 1 / 10

**22** feb. 2025 **Morgenkomigang**  
07:30 > 08:30 | 5 / 16  
**Kaproning**  
08:30 > 09:30 | 0 / 14  
**Syvsoverne**  
08:30 > 09:30 | 0 / 10  
**Eftersyn af veste dag 2 og MMRGA t**  
10:00 > 13:00 | 6

**23** feb. 2025 **E-roning om søndagen**  
09:00 > 10:00 | 0 / 9  
**E-roning om søndagen**  
10:00 > 11:00 | 1 / 9



# Har det været INDSATSEN VÆRD?



ROCHEFENS ÆRLIGE VURDERING

*Vil du gøre det igen?*



NYKØBING FALSTER ROKLUB

# Strategi 2025-2028



HVOR VIL VI HEN MED KLUBBEN?

Og hvordan gør vi det?

*Formand Jesper Skytte*



# Strategiarbejde

Nykøbing Falster Roklub

Dffr's hovedgeneralforsamling 08.03.2025

# Strategiprocesen

1. Stil spørgsmål til bestyrelsen for at danne en ramme for strategiarbejdet
2. Nedsæt et strategiudvalg, som kommer med oplæg til bestyrelsen baseret på dennes ramme for strategiarbejdet
3. Præsentation for bestyrelsen – godkendelse af oplæg
4. Færdiggørelse med så mange elementer det er muligt, herunder vision og målsætninger, handleplan, organisationsudvikling, budget mm. (her er vi på nuværende tidspunkt i processen)
5. Præsentation på generalforsamling.
6. Evt. justering og endelig godkendelse af strategiplan

# Strategiramme

## Spørgsmål til refleksion i bestyrelsen:

- Hvordan ser du gerne sammensætning af vores medlemmer i forhold til alder i %.
  - 12-24 år, 25-59 år, 59+ år
- Hvordan ser du gerne sammensætning af vores medlemmer i forhold til aktiviteter i %.
  - Kajak(herunder havkajak og polokajak), Roning, Motionsmedlemmer
- Hvad vil et passende samlet medlemstal for klubben være?
- Hvilke tanker, ideer og ønsker har du til faciliteter og materiel?
- Suppler med øvrige relevante spørgsmål



# Strategiplan 2028

Nykøbing Falster Roklub

## Hvorfor er vi her?

Fordi vi deler glæden ved fysisk aktivitet, sund livsstil og gode oplevelser i naturen.

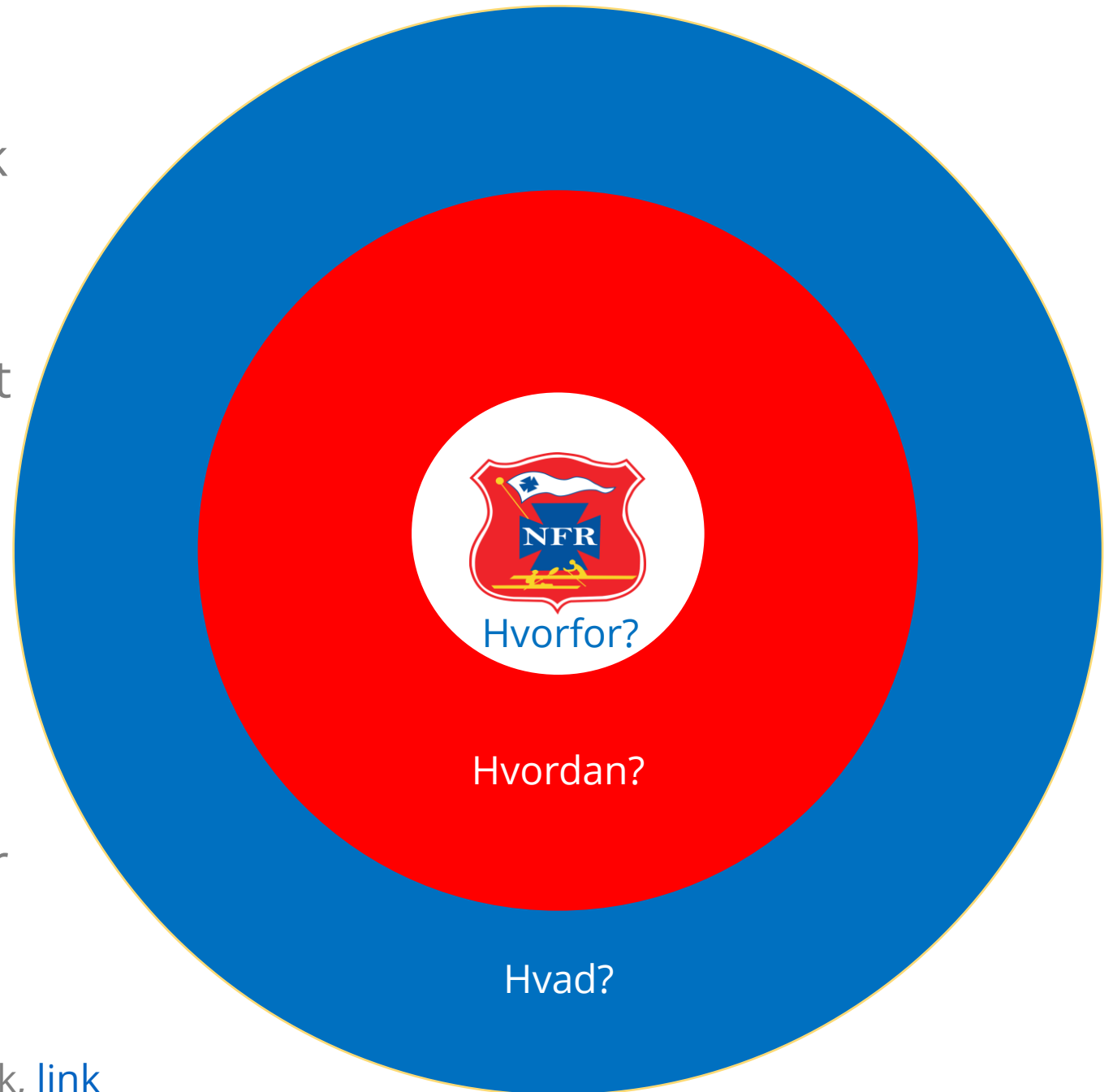
## Hvordan gør vi det?

Gennem socialt samvær, ved at være åbne og respektere hinanden, samt at være imødekommende og nærværende.

## Hvad gør vi?

Vi ror - forlæns og baglæns, med eller uden bold, indenfor og/eller udenfor. Vi gør det for sjov. Vi gør det for konkurrencen med os selv eller mod andre og fordi vi ikke kan lade være. Og når vi ikke ror, hygger vi os og holder fest.

Inspiration: The golden cirkel, Simon Sinek, [link](#)



# Målsætninger

## Medlemstal

- 250 - 1.3.2028
  - 1.3. 2026 180
  - 1.3. 2027 220
  - 1.3. 2028 250

## Fordeling ift. aldersgrupper:

- 0-24 år – 20%, 25-59 år – 50 %, +60 år – 30 %

## Ligeligfordeling mellem klubbens aktiviteter:

- Kajakafdelingen 33,3 %, Roafdelingen 33,3 %, Motionsafdelingen (indendørs) 33,3 %
  - På den kortebane forventes en udvikling som følger
    - Kajakafdelingen (20%), Roafdelingen (30%), Motionsafdelingen (indendørs) (50%)

# Handlingsplan Faciliter

- Udvidelse af motionslokale og fornyelse af motionslokale/faciliteter.
- Udvide ergometer porteføljen, således at der er 12 romaskiner (PM 5), 4 skiergometre og 4 Motionscykler.
- Forny maskinparken til kropstræning/vægttræning, således at den er nutidssvarende og ensartet.
- Oprydning i bådparken, således at stilleliggende både sælges eller afskaffes.
- Forbedring af saunaforhold

# Handlingsplan Markedsføring

- Brug af rekrutterings systemet Motivu – allerede dokumenteret effekt
- Skift til Gomember – hjemmeside, App, administrations- og ledelsessystem, samt rokort (elog).
- Member to member kampagne
- Skolering (skoleOL - juliane)
- Fondsøgning (Ann)
  - Markedsføring
  - Ombygning
  - Ansættelse af Træner/koordinator/konsulent
  - Øvrige faciliteter/inventar
- Pressemeddelelser
- Aktivitet på SOME

# Aktivitetsplan

- Træningstilbud
  - Eroning,
    - introforløb
    - faste hold, begynder, let øvet/roteknik, øvet og ekspert
  - Kajak
    - Skole
    - Faste træningstider
  - Kajakpolo
    - Faste træningstider
  - Roning
    - Skole
    - Faste træningstider
  - Øvrige tilbud
    - Kunne være Yoga, kropstræning, styrketræning, Mave/ryghold mv.
  - Adgang til svømmehal i vinterperiode

# Sociale arrangementer

- Fredagsbar (en gang om måneden)
- Standerhejsning og -strygning
- Skt. Hans
- Nytår
- Lektie Café
- Mm.

# Øvrigt

- Goder for bidragende medlemmer
  - Instruktører, trænere, koordinatører, "håndværkere", bestyrelsesmedlemmer mm.
- Hen ad vejen får vi brug for en motorbåd, måske allerede i år.
- Suppler med flere punkter

# Medlemstal ved opnået strategi

## Medlemsfordeling alder:

- 12-24 år - 50 medlemmer
- 25-59 år - 125 medlemmer
- +60 år - 75 Medlemmer

## Medlemsfordeling aktivitet:

- Kajak og polokajak - 84 medlemmer
- Roning - 84 medlemmer
- Motion - 84 Medlemmer

## Medlemsfordeling den kortebane:

- Kajak og polokajak - 50 medlemmer
- Roning - 75 medlemmer
- Motion - 125 Medlemmer

# Organisation:

• Bestyrelsesmedlemmer	-	3-4
• Suppleant	-	1
• Ungdomsudvalg	-	3
• Kajak-/polokajakudvalg	-	3
• Roudvalg	-	3
• Motionsudvalg	-	2
• Trænere/instruktører		
• Ungdom	-	5
• Kajak	-	3
• Polokajak	-	2
• Roning	-	5
• Motion	-	8
• Aktivitetsudvalg (Fest/sociale arrangementer)	-	3
• Værksted	-	3
• Øvrige opgaver	-	3
• Sponsorudvalg	-	3
• Samlet	-	51

# Forudsætning for gennemførelse

At kunne følge denne strategiplan til døren, kræver investeringer i uddannelse af instruktører, fornyelse af materiel og forbedringer af fysiske forhold.

Investeringer:

- Tid
  - Vi skal finde frivillige, der vil investere timer på et ugentligt/månedligt plan
- Økonomi
  - Der skal penge til at lykkes med planen. Disse skal findes i form af fondsmidler, sponsorer, donationer og egne midler.
  - Bestyrelses foreslår, at der et loft for brug af egne midler på 1/3 af de budgetterede udgifter, hvilket betyder at 2/3 skal findes andre steder, for at disse investeringer kan gennemføres.

# Økonomi

- År 1 (1.1 2025- 1.1 2026)
  - Forbedring af motionsfaciliteter
    - Ombygning (se byggeplan) 200.000 kr.
    - Cardiomaskiner (Se materielliste) 200.000 kr.
    - Styrketræning 100.000 kr.
    - AV udstyr 50.000 kr.
  - Uddannelse af instruktører
    - Eroning 10.000 kr.
    - Ungdomsinstruktører 20.000 kr.
    - Kajakinstruktører 20.000 kr.
    - Roinstruktører 20.000 kr.
  - Sociale arrangementer
    - Fest mv. 20.000 kr.
  - Markedsføring
    - Motivu (rekruttering) 25.000 kr.
  - Samlet
    - Udgifter i alt 665.000 kr.

# Økonomi

- År 2 (1.1 2026- 1.1 2027)
  - Forbedring af motionsfaciliteter/bådpark
    - Ombygning (se byggeplan 1. sal) 100.000 kr.
    - Cardiomaskiner (Se materielliste) 200.000 kr.
    - Forbedring af bådpark 100.000 kr.
    - AV udstyr 50.000 kr.
  - Uddannelse af instruktører
    - Eroning 10.000 kr.
    - Ungdomsinstruktører 20.000 kr.
    - Kajakinstruktører 20.000 kr.
    - Roinstruktører 20.000 kr.
  - Sociale arrangementer
    - Fest mv. 25.000 kr.
  - Markedsføring
    - Motivu (rekruttering) 40.000 kr.
  - Samlet
    - Udgifter i alt 585.000 kr.

# Økonomi

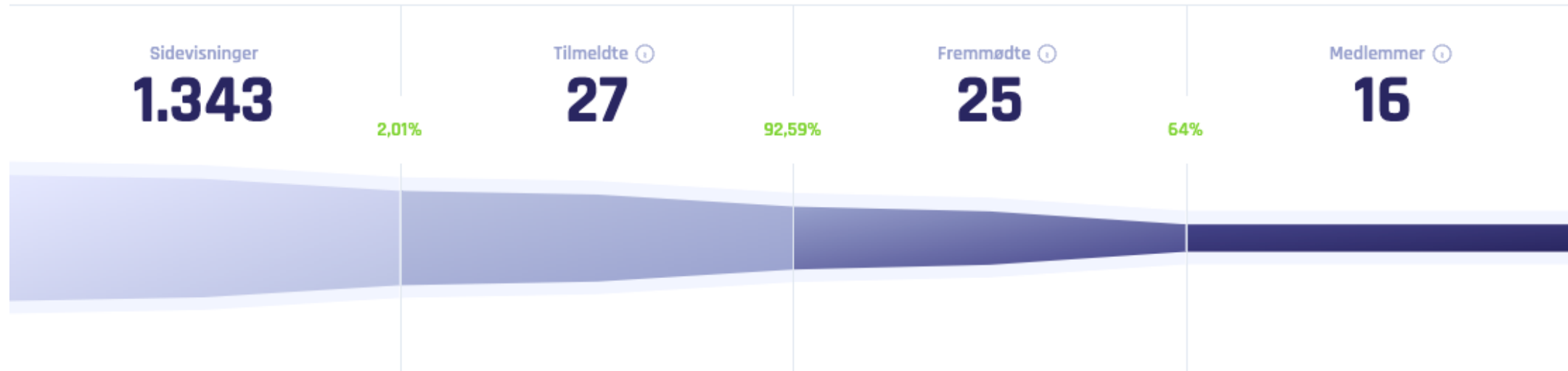
- År 3 (1.1 2027- 1.1 2028)
  - Forbedring af bådpark
    - Div. Coastel og outrigger 500.000 kr.
  - Uddannelse af instruktører
    - Eroning 5.000 kr.
    - Ungdomsinstruktører 20.000 kr.
    - Kajakinstruktører 20.000 kr.
    - Roinstruktører 20.000 kr.
  - Sociale arrangementer
    - Fest mv. 20.000 kr.
  - Markedsføring
    - Motivu (rekruttering) 25.000 kr.
  - Samlet
    - Udgifter i alt 610.000 kr.

# MOTIVU – Foreløbige resutater

## Statistik

Statistik for de seneste 365 dage

[Se mere statistik](#)



# Eroning introforløb - resultater

- 11 tilmeldte
  - 9 nye medlemmer eroning
    - 7 giver udtryk for at de vil "med på vandet"
- Prøvetime
  - 4 gæster
    - 1 nyt medlem
      - Som vil på vandet
- Afledte effekter
  - 1 tidligere medlem vender tilbage
  - 1 anden gæst
    - Som også vil på vandet

# Gode råd til strategiarbejdet

1. Kig på jeres dagsorden til bestyrelsesmøde
  - Er det driftsorienteret eller strategiorienteret? Er det gået "i arv" eller har i taget stilling til dagsorden? Det betyder mere end man tror.
2. Sæt rammen for arbejdet i bestyrelsen og lad nogle komme med oplæg, så arbejdet ikke skal gøres på bestyrelsesmøderne
3. Være visionær, tillad Jer at drømme
4. Og få det omsat til konkret handlingsplan med ansvarlige medlemmer på del områder.



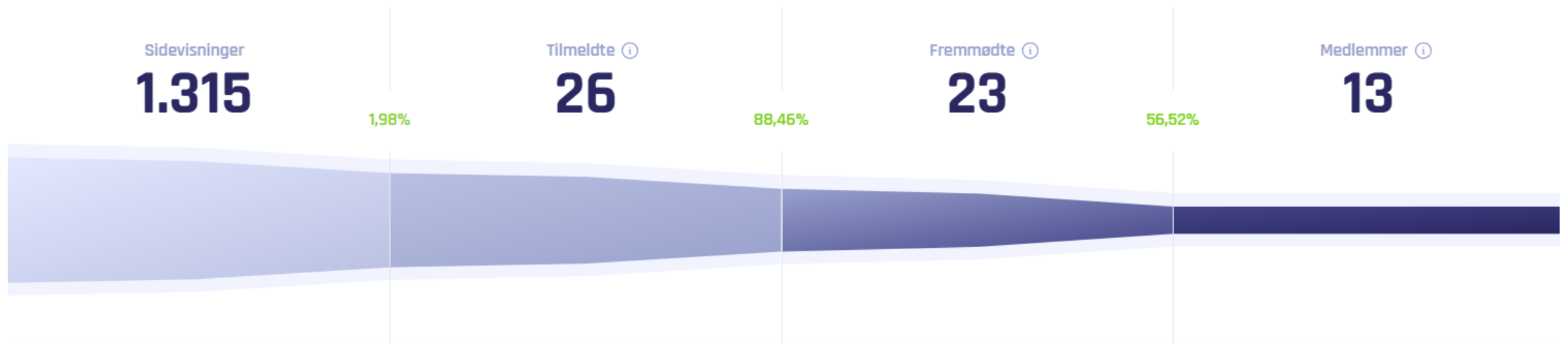
Spørsmål



Mine kontaktoplysninger:  
Jesper Skytte, formand NFR  
[js@oceaim.dk](mailto:js@oceaim.dk)  
Mob. 26282629

# Statistik fra Motivu

## Resultater på 5 uger



NYKØBING FALSTER ROKLUB



# Rudkøbing Roklub

INTROFORLØB FOR NYE ROERE

Pressemeddelelse, facebook, radio og plakater

## 21 NYE TIL PRØVETRÆNING

eRoning kan mere end at være underholdning i romaskinen

eRoning kan puste liv i provinsklubber, hvor instruktørressourcer kan være en mangelvare.

eRoning kan bruges som løftestang til at rekruttere flere nye medlemmer.



# Projekt VINTERREKRUTTERING 2025-2026



Planlægningen begynder nu

20-30 roklubber får mulighed for at være med.

# PROCESSEN

4 steps – I får hjælp hele vejen



## ØKONOMI

Fondsansøgninger  
så klubbns  
økonomi belastes  
minimalt



## ORGANISERING & VIDEN

eRoningsCoach kursus I klubben  
Frivillige til at hjælpe med opgaven



## PLANLÆGNING & PRODUKTION

Det store overblik.  
Hvem gør hvad hvornår?  
Billede- og video production  
Opsætning I Motivu



## EKSEKVERING

Intro forløb for nye roere.  
Lav den mængde introforløb I magter

# ÅRSHJUL

## 01 DIALOG & OVERVEJELSE

Er vi klar til at være med?  
AK kan deltage i dialogen.

## 02 TILSAGN 2.april.2025

Tilret og send fondsansøgninger

- Søg om 25-30.000,- **MINDRE KAN OGSÅ GØRE DET**
- eRoningsCoach kursus i klubben
- Motivu premium abonnement
- Digital annoncering på facebook mv.
- Professionel billed- og videoproduktion
- Intern rekruttering af frivillige

## 06 FRA LAND TIL VAND

Holdtræning for alle medlemmer  
Roskole på vand starter

## 03 PLANLÆGNING

- **Nyd egen roning.**
- Evt.eRoningsCoach kursus i klubben.
- Svar fra fondene
- Fysisk planlægningsmøde – evt med AK.
- Instruktører, træningstider, introforløb.

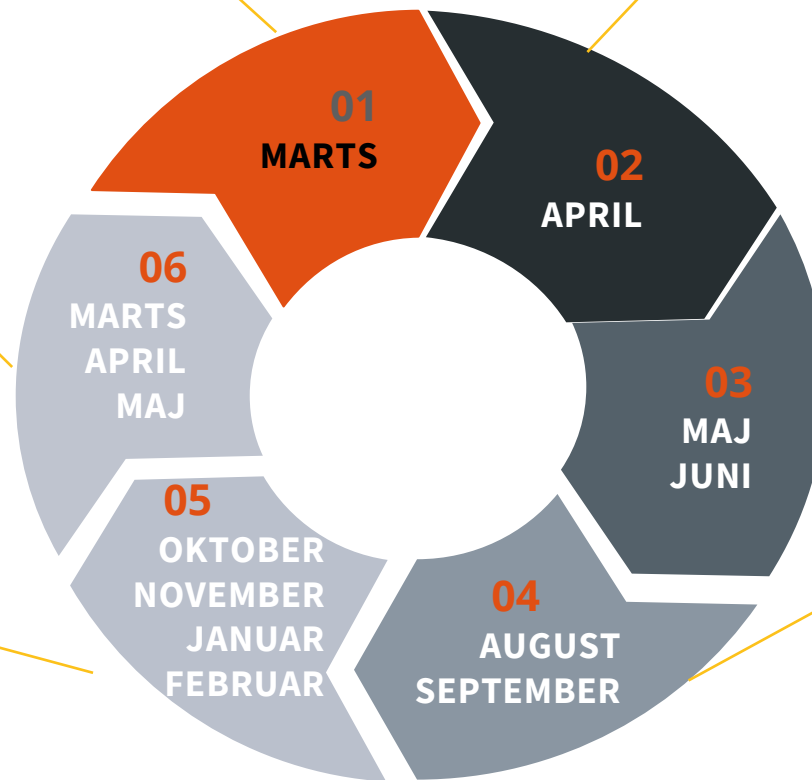
## 05 EKSEKVERING

Mulige perioder til introforløb

- Introforløb 1 = uge 40-41.
- Introforløb 2 = uge 43-44.
- Introforløb 3 = uge 46-47.
- Introforløb 4 = uge 3-4-5-6.

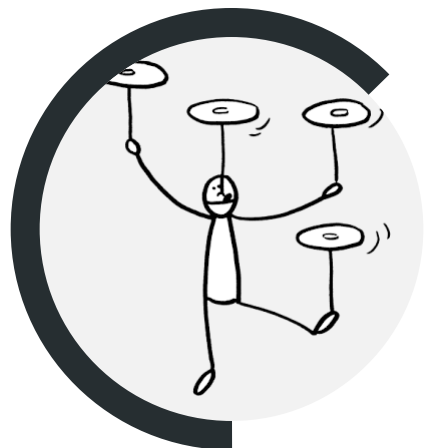
## 04 PRODUKTION

- PLAN A = Lave billeder & video hvis I har fået pengene.
- Plan B = Stock billeder leveret af DFfR
- Motivu arbejde oprette træninger + integration til WEB. Sparring fra Motivu + mak´kerklub.
- Digital annoncering starter ultimo august-primus September.



# FRIVILLIGE & KOMPETENCER

MANGE SKAL HJÆLPE MED LIDT



## TOVHOLDER

*Holde overblikket*

- Uddelegere opgaver
- Eks. Tilretning af fondsansøgninger



## WEB

*Opsætning I Motivu*

- Oprette de enkelte muligheder for prøvetræning.
- Integration til klubbens hjemmeside.



## MIN 2. x eRONINGSCOACH

*2-3 instruktørdage pr. Forløb.*

- Undervisningsmaterialet er forberedt.
- Han/hun skal blot sætte sig ind i materialet.



**HVAD GØR ANDRE ROKLUBBER?**

**LEKTIONSPLANER TIL INTROFORLØB**

**MATERIALER TIL MARKEDSFØRING**

PROJEKT VINTERREKRUTTERING 2025-2026

# Skal DIN klub være med?

---



**20-30** KLUBBER KAN VÆRE MED



**KORT DEADLINE 1.04.2025**



**LYST TIL FORANDRING**



Planlægning

## Projekt vinterrekruttering 2025-2026

20-30 roklubber kan være med

*Ingen mulighed for efteranmeldelse*

**DEADLINE 02.04.2025**



# Vil I være med?

Er I bare det mindset interesseret, så giv jer tilkende

ANNA KARINA GRAVAD

Projektleder eRoning



@ mail

akg@roning.dk



Mobil

21268982



KLUB

Klub: \_\_\_\_\_




NAVN & FUNKTION

Navn: \_\_\_\_\_

Funktion: \_\_\_\_\_



@ + 

Mail: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_