

GLADSAXE KOMMUNE

Kultur, Fritid og Idræt

Den 21. februar 2013

Status over Gyngemosehallen

indtil 15. januar 2013

Gladsaxe Byråd besluttede 18. april 2007, Punkt 74, nedenstående elementer for formålet med Gyngemosehallen:

- Arealer til indendørs idræt for såvel foreningers medlemmer, herunder især gymnastikforeningers medlemmer som for ikke foreningsorganiserede borgere, der ønsker at dyrke idræt og motion,
- Gymnastik- og idrætshal for Enghavegård Skole,
- Udgangspunkt for udendørs motionsaktiviteter på de offentlige stier og veje,
- Fritids- og ungdomsklub med særlige muligheder for idræt og motion,
- Der skal søges opnået størst mulig fleksibilitet, så også fremtidige former for motion og idræt vil kunne udfolde sig i bygningen.
- Der skal søges et samspil med den nærliggende Gyngemose Park bebyggelse,
- Aktiviteterne skal indbyde borgerne i såvel Mørkhøj som i hele kommunen til i højere grad at dyrke motion.

Ved ibrugtagningen af Gyngemosehallen i februar 2012 blev der i en introduktionsperiode tænkt i fire områder for aktiviteterne:

- Udendørs – anlæggets udearealer og nærområder
- Stueetagen med det store rums tre aktivitetsområder (spring-, rytme- og motorikområdet) samt møde- og opholdsrummene
- 1. salens yoga- og aerobiclokaler
- 1. salens styrketræningslokale

I foråret og sommeren 2012 var brugen af huset følgende:

I august 2012 blev forsøgs- og udviklingsprojektet igangsat med fokus på aktiviteter i de tider, der ligger uden for foreningsidrættens igangværende aktiviteter.

Udendørs

Som opfølgning på borgerønskerne fra åbningen af huset, blev der fra anlæggets side taget initiativ til at skabe et samlingssted for løbemotionister i lokalområdet.

En lokal beboer påtog sig rollen som koordinator og stod for at planlægge en rute for gruppen hver gang. Gruppen mødtes hver torsdag aften kl. 19.30 foran Gyngemosehallen. Gruppen af selvorganiserede løbere bestod af omkring 15 løbere.

Gruppen rettede henvendelse til Gyngemosehallen for at få yderligere vejledning til deres træning. I samarbejde med Bagsværd Atletik Club blev der lavet en løbeworkshop med udgangspunkt i denne selvorganiserede gruppes ønsker og behov. Workshoppens var tillige et tilbud til alle borgere i kommunen.

Der deltog omkring 20 personer i denne workshop.

Der blev igangsat et "cross-kombination" løbehold, hvor der er løb og indbyggede cross øvelser undervejs. Holdet blev varetaget af ansat personale i Gyngemosehallen. Holdet foregik 1 gang om ugen med mellem 3-8 deltagere pr. gang. Holdet blev senere flyttet indendørs.

Stueetagen – de tre aktivitetsområder i det store rum

Aktivitetsområderne blev i tidsrummet fra 16 – 22 tildelt foreningsidrætten på alle hverdage, primært til GIF Gymnastik. I samme periode blev udlagt moduler, så det var muligt at afprøve bæredygtigheden af spontane/selvorganiserede aktiviteter. Modulerne svarede til godt 8 % af kapaciteten.

Stueetagen – mødelokalerne, cafeområdet

Der blev afholdt et foredrag/workshops i foråret 2012 med fokus på mindfulness og motivation. Der var omkring 15 deltagere til arrangementet.

Gyngemosehallen blev kort efter åbningen af Gyngemosehallen kontaktet af en gruppe motionister fra Ældresagen. Gruppen, der gik ture i lokalområdet hver anden torsdag, havde et ønske om et samlingssted, hvor de efter gåturen kunne mødes og drikke kaffe og dyrke det sociale samvær. Gruppen fik adgang til Gyngemosehallens køkken og mødes nu hver anden torsdag i Gyngemosehallen.

Området bliver dagligt brugt til møder både planlagte og spontane, som en del af træningen fx ved opvarmning og/eller udstrækning, ophold for forældre og søskende og ved mødevirksomhed uden for hallens regi.

1. sal – Yoga- og Aerobiclokalerne

Gyngemosehallen har igangsat nedenstående aktiviteter ud fra borgerønsker og ud fra en vurdering af hvilke aktiviteter der ville være relevante og oplagte i forhold til i nutidens trends og idrætsbilledet generelt. På disse hold har der været mellem 5-10 deltagere pr. gang.

Følgende aktiviteter blev igangsat i salene på første sal i april måned:

- Zumba (2 timer pr. uge)
- Yoga (2 timer pr. uge)
- Pilates (1 time pr. uge)
- Efterfødselstræning (1 time pr. uge)
- Dans for piger (1 time pr. uge).

1. sal – Styrketræningslokalet

Aktiviteterne i styrketræningslokalet blev baseret på et korps af frivillige, der vederlagsfrit stillede sig til rådighed for at vise brugere til rette i brugen af træningsmaskinerne. I juli rundede antallet af brugere af styrketræningslokalet de 130 og korpset af frivillige er på 10 personer.

Fra efteråret 2012 var brugen af huset følgende:

Udendørs

Gruppen af løbere er stadig tilknyttet huset hver torsdag kl. 19.30.

Stueetagen – de tre aktivitetsområder i det store rum

Foreningsidrætten fik samme omfang af tider som i foråret med et par enkelte udvidelser. Foreningerne har udnyttet erfaringer fra foråret i brug af faciliteterne, så udnyttelsen af de forskellige aktivitetsområder er optimeret. Det har medført, at arealudnyttelsen er større, der er flere aktive i gang, fordi der er et flow mellem aktivitetsområderne.

De to foreninger, der benytter Gyngemosehallen, er GIF Gymnastik og Foxy Cheerleaders. Foxy Cheerleaders benytter motorikområdet, mens GIF Gymnastik benytter hele stueetagen. GIF Gymnastik har tilrettelagt deres træning således, at holdene roterer mellem de forskellige områder for at sikre en optimal udnyttelse. Omfanget af tider reserveret til spontane/selvorganiserede aktiviteter er på ca. 6 % af tiden mellem 16 og 22.

Disse tider har ikke været udnyttet optimalt, og det er kun i et meget begrænset omfang, at tiderne er blevet brugt, som det var intentionen. Det er primært ventende forældre og søskende til GIFs aktiviteter, der benytter områderne, mens de venter.

Stueetagen – mødelokalerne

Der er i samarbejde med Fitnesskorpset i Gyngemosehallen afholdt to foredrag/workshops, der tager udgangspunkt i de ønsker og behov som brugerne af styrketræningslokalet har givet udtryk for. De to foredrag har været med fokus på træningsoptimering, og på hvordan elementer fra yoga kan bruges i træningssammenhæng.

Til disse foredrag/workshops har der været mellem 10-20 deltagere.

1. sal – Yoga- og Aerobiclokalerne

Aktiviteterne i disse lokaler ligger i forlængelse af forårets og sommerens aktiviteter. De er fortsat igangsat ud fra ønsker fra borgerne og ud fra en vurdering af en aktivitets aktualitet og efterspørgsel. Der er et stigende antal deltagere på de fleste af holdene – fra 5-15 deltagere.

Nedenstående aktiviteter har foregået i denne tidsperiode:

- Træning med kettlebells (1 time om ugen)
- Step (1 time om ugen)
- Svensk cirkeltræning (1 time om ugen)
- Stram op (2 timer om ugen)
- Træning med terapibolde (1 time om ugen)
- Zumba (3-4 timer om ugen)
- Efterfødselstræning (1 time om ugen)
- Pilates (2 timer om ugen)

Der er også igangsat aktiviteter, hvor der ikke er kommet deltagere nok. Et eksempel er hallens satsning på dans for unge. Der blev planlagt tre forskellige dansehold, hvor booking og betaling foregik fra gang til gang. På trods af markedsføring på de lokale skoler, gymnasier og gennem instruktørernes netværk lykkes det ikke, at få holdene op at stå.

Inden for de andre tilbud har det været nødvendigt at skifte en enkelt instruktør ud, da niveauet ikke var højt nok, og deltagerantallet derfor dalede markant.

1. sal – Styrketræningslokalet:

Aktiviteterne i styrketræningslokalet er fortsat baseret på et korps af frivillige, der vederlagsfrit stiller sig til rådighed for at vise brugere til rette i brugen af træningsmaskinerne. I februar rundede antallet af brugere af styrketræningslokalet 240. Antallet af frivillige er fortsat 10.

Samarbejde med Klubben

Der er etableret et rigtig godt samarbejde mellem KLUBBEN og Gyngemosehallen. KLUBBEN benytter hallen både på fast tidspunkter og mere spontant, når der er ledigt i hallen. KLUBBEN tager et stort ansvar for Gyngemosehallen, når der ikke er bemanding i hallen, og holder øje med hallen.

Samarbejde med skoler

Enghavegård Skole og Grønnemose Skole er de skoler, der primært benytter Gyngemosehallen. Både Enghavegård Skole og Grønnemose Skole har faste tider i hallen, og derudover booker Grønnemose Skole efter behov. Der er en klar udfordring ved at give faste tider, da tiderne så ofte står tomme, fordi en aflysning ikke er givet til hallen.

Specielt omkring forsøgs- og udviklingsprojektet

I forbindelse med forsøgs- og udviklingsprojektet er der i slutningen af januar 2013 lavet en partnerskabsaftale med Frit Oplysnings Forbund (FOF) om udbud af nye holdaktiviteter i Gyngemosehallen. På disse hold forsøges med fleksibel tilmelding og kortere aktivitetsperiode end sædvanligt for et oplysningsforbund. Der er også tale om en anden organiseringsform, hvor 12 pladser vil være forbeholdt FOF med en 3 måneders tilmelding gennem FOF og 8 pladser er forbeholdt til spontane brugere med tilmelding fra gang til gang gennem Gyngemosehallens tilmeldingsystem.

Aktiviteter der er startet op i dette regi er:

- Mave-baller-lår
- Ballroom Fitness
- Flad mave
- Rygtræning
- Træning for gravide.

Der arbejdes hen imod et lignende samarbejde med GOF, som forventes startet i august 2013. Indholdet af dette samarbejde lægger endnu ikke fast, men der er aftalt planlægningsmøder i foråret 2013.

Familieaktivetsdage

Som en første større aktivitet i regi af forsøgs- og udviklingsprojektet i Gyngemosehallen blev der igangsat nogle familieaktivetsdage, hvor forskellige aktører kunne byde ind med aktiviteter to timer en søndag formiddag. Arrangementerne har været organiseret således at dagen er startet med fælles opvarmning, hvorefter der i stueplan har været løst organiserede aktiviteter hvor hele familien har kunnet deltage, mens der på første salen har været aktiviteter som man kunne melde sig til ved at skrive sig på en liste. Aktiviteterne i stueplan har klart været det store trækplaster.

Der er afholdt 3 arrangementer indtil videre, og interessen er stor fra borgerne. Der har været et stigende deltagerantal, hvor der den seneste aktivetsdag var omkring 200 deltagere, som må betegnes som et maksimum antal for gennemførelse af aktiviteterne.

Der har til arrangementerne været mulighed for springgymnastik ved GIF Gymnastik, løbetræning ved Bagsværd Atletik Club, cricket for børn ved AB Cricket, diverse motionsaktiviteter ved FOF, mulighed for massage ved Fysioterapien.dk, som er lejere i Gyngemosehallen, forældre/barn aktiviteter ved en privat bruger af Gladsaxe Sportscenter.

Indtil videre har der ikke været mulighed for at honorere de deltagende foreninger og aftenskoler, men med den succes som arrangementerne har fået, bliver der mulighed for det i et vist omfang.

Klubben holder morsdag

Fritids- og ungdomsklubben KLUBBEN afholdt i januar "morsdag", hvor springfaciliteterne dannede rammen om dagen. Der deltog 5 mødre til børn i KLUBBEN, og aktiviteten vil blive gentaget på et tidspunkt.

Netværkshold for idrætslærere

GIF Gymnastik har gennem de sidste 6-8 måneder stået for at afholde kurser for idrætslærere og pædagoger fra nogle af kommunens skoler og institutioner, som har haft et ønske om at kunne benytte springområdet i Gyngemosehallen.

Stort set alle disse kurser har efterladt deltagernes ønske om, at der blev etableret et hold, hvor idrætsfagligt interesserede kunne komme og følge op på input fra kurserne.

Formålet er at skabe et idrætsfagligt netværk og give input til gymnastikfagene alt sammen med udgangspunkt i praksis. Der vil være tilbud om:

- Træning af egenfærdigheder
- Sparring og idéudveksling

- Idrætsfagligt netværk
- Brug af ny teknologi og viden.

GIF Gymnastik opretter på baggrund af denne efterspørgsel et 3 måneders hold i Gyngemosehallen. Skoler og institutioner kan købe et fleksibelt medlemskab, hvor de for 800 kr. pr. måned kan sende op til 10 deltagere af sted pr. gang.

Holdet kører i første omgang i 3 måneder med mulighed for forlængelse.

Aftale med fysioterapeut om træningsvejledning

Der er i Gyngemosehallen lavet en lejeaftale med en fysioterapeut, der anvender et lokale i huset til behandling. Fysioterapeuten anvender desuden nogle af husets faciliteter til træning/behandling af patienter.

I forhold til den idrætslige brug af Gyngemosehallen, er der lavet en aftale med fysioterapeuten om, at de stiller sig til rådighed i løbet af ugen for brugerne af fitnesslokalet, så de kan tilkøbe bistand til at få tilrettelagt deres træning.

Bookingoversigt

I nedenstående oversigt er der i uge 3 og 5 optalt hvor mange brugere, der var i de forskellige faciliteter. Der er ledige tider, og der bliver kontinuerligt igangsat nye tiltag.

De udlagte tider på hverdage i det store rum synes ikke at have den ønskede effekt i forhold til at tiltrække spontane selvorganiserede aktiviteter. At skabe gode muligheder for denne type aktiviteter kræver andre rammer, som afprøves i forsøgs- og udviklingsprojektet. Umiddelbart bliver der tale om at afprøve mere eventprægede aktiviteter. De hidtil udlagte tider til spontan/selvorganiseret aktivitet overgår derfor til brug for hallens aktiviteter og foreningerne.

UGE 3

	Mandag d. 14. jan			Tirsdag d. 15. jan			Onsdag d. 16. jan			Torsdag d. 17. jan			Fredag den 18. jan		
	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik
8.15															
8.45					10	10									
9.15				20											
9.45							5			10		20			
10.15				20		10		30		20	10	10		5	
10.45				30		10		30		10				5	
11.15															
11.45															
12.15															
12.45				20	10	10		20		10					
13.15				20		10		10		10		10			
13.45				5								10			
14.15	10				30			10		10		10			
14.45	10				30					10		20			
15.15	10					10		5		10				10	10
15.45	10			5				10						5	20
16.15	20	10	20		20			30			30	20	20		5
16.45	10	30	20	20		20		20	10		20	5	20	5	
17.15	20	20	20	20	5	10		30	10	20	20	20		5	
17.45	30	20	10	20	20	20		20	20	10	20	20	20	10	
18.15	30		20	30	10	20		30	10	10	20	10	10	10	
18.45	30		30	30	5	20		30		10	30		20	20	
19.15	20	20	20	30	5	10		20	20	5	10	10	20	20	
19.45	20	10	20	20	10	10		20	10	10	20		10	10	5
20.15	20		10	20		10		10	10	10	10		10		5
20.45	10		10	20				10	10	5	10		10		
21.15	10			5		5			10		10				
21.45				5				5			5	5			
22.15															
22.45															








UGE 5

	Mandag den 28. jan			Tirsdag den 29. jan			Onsdag den 30. jan			Torsdag den 31. jan			Fredag den 1. feb		
	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik	Spring	Rytme	Motorik
8.15															
8.45	5		20	30	5	5									
9.15				20		5	10								
9.45	5			5		5				5		5			
10.15	10		5	20		10	30			5		5			
10.45	20			10		10	30			5		5			
11.15										5			5		
11.45															
12.15															5
12.45				20		10	20		10						
13.15	10			20		20	5		10				10		10
13.45	5			5		5									
14.15	5		5	10	5	20	20								5
14.45	10		5	20		10									
15.15	5					5	5				5				5
15.45	5		5	5			5			5*		5		5	10
16.15	20	30	10	10	20	5		30	10		20	10	20	10	5
16.45	30	10	20	20	20	10	30		10		20	20			20
17.15	30	20	10	30	5	5	30	10	5		20	20	5		10
17.45	40	30	20	20	30	10	30	20	5		30	30	10		5
18.15	30		20	30	5	5	40		5		30	20	10		
18.45	30	5	20	30	5	10	30	5	5		20	10	10		
19.15	20	20	20	30	5	10	30	20	10		10	10	10		
19.45	20	5	20	10	10	10	10	10	10		30		5		5
20.15	20		10	20			10	5	10		20		5		5
20.45	20		10	10		10	20	5	5		10		5		5
21.15	20		5	5		5	5	10	5		20		5		5
21.45	10						5		5		5	5			
22.15									5						
22.45															

Farvede felter uden tal betyder, at tiden er booket, men ingen er kommet.

Før kl. 16 er det primært GIF Gymnastik, der gør klar til træning.

Efter kl. 16 benytter GIF Gymnastik områder, der er ledige (udlagt til spontan/selvorganiseredes brug)

	KLUBBEN
	Øvrige skoler, institutioner og dagplejere
	Private lejere
	GIF Gymnastik almindelig træningstid
	GIF Gymnastik tid i forsøgsprojektet
	Foxy Cheerleaders
	Spontan/selvorganiseret

De ledige tider i nedenstående oversigt i aerobic- og yogasalene indgår i de aktiviteter, der skal igangsættes i forbindelse med forsøgs- og udviklingsprojektet. I øjeblikket er det de tidligere nævnte holdtræningstilbud i salene, som også benyttes i forbindelse med styrketræning til fritræning med blandt andet frie vægte og bolde.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Aerobicsalen Yogasalen	Aerobicsalen Yogasalen	Aerobicsalen Yogasalen	Aerobicsalen Yogasalen	Aerobicsalen Yogasalen
8.15					
8.45					
9.15					
9.45					
10.15					
10.45					
11.15					
11.45					
12.15		SKOLE/SFO	SKOLE/SFO		SKOLE/SFO
12.45					
13.15	SKOLE/SFO				
13.45					
14.15					
14.45					
15.15					
15.45					
16.15			FOF/GMH	FOF/GMH	
16.45					GMH
17.15		GMH			
17.45					
18.15					
18.45					
19.15					
19.45		GMH			GMH
20.15					
20.45				GMH	
21.15					
21.45					
22.15					
22.45					