

Kære holddeltager

## Din indsats er vigtig – for idrætsfællesskabet og nye medlemmer i foreningen



En time på det lokale hold giver masser af motion og masser af fællesskab. Et smil, et klap på skulderen og en god snak i omklædningsrummet, så lidt skal der til for at føle sig, som en del af holdet. Når du inviterer nogen med til en træning, er du med til at styrke fællesskabet. Din anbefaling er den bedste.

### 5 gode råd: Sådan inviterer du et nyt medlem med på holdet i uge 41 i Danmarks Motionsuge

#### 01.

Spørg din nabo, din ven eller kollega om de vil med. De fleste siger ja, når de bliver spurgt. Og det er altid positivt at blive glædeligt overrasket.

#### 02.

Vær personlig og konkret. Fortæl om din egen oplevelse og forklar alt om mødested og tidspunkt, hvad man skal have på osv. – så det bliver overskueligt.

#### 03.

Aftal eventuelt at følges første gang, så det bliver nemt at finde parkering og omklædning. Så har du allerede gjort turen i foreningen meget lettere.

#### 04.

Følg op på deltagelsen: "Kommer du igen?" eller "Skal vi følges igen?" Snak gerne om det med det samme, mens den gode følelse sidder i kroppen.

#### 05.

Fortæl eller hjælp med tilmelding, så det bliver så nemt som muligt.



Scan koden og læs mere på  
[danmarksmotionsuge.dk](http://danmarksmotionsuge.dk)

