



Löparakademin's Tioveckorsprogram

Stockholm år 2016

Tioveckorsprogrammet är Löparakademin's ungdomsverksamhet som riktar sig till årskurs 9 ungdomar i Sveriges utanförskapsområden. Genom en kombination av löpträning, workshops och mentorskap ges ungdomarna verktyg till en hälsosam livsstil och individuell målsättning inom studier och framtida arbetsliv.

Antal genomförda Tioveckorsprogram i Stockholm under 2016: 9 st.

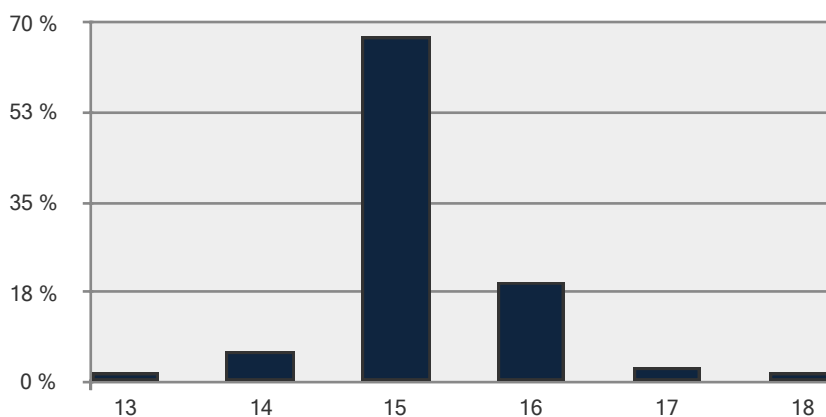
Områden: Rågsved/Hagsätra, Skärholmen, Östberga, Husby, Tensta, Hässelby/Vällingby, Bagarmossen.

Södra Botkyrka och Norra Botkyrka (ej Sthlm Stad).

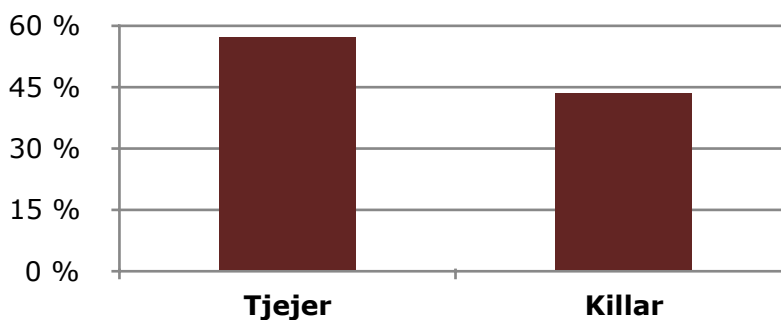
Antal ungdomar som genomförde programmet: 184 deltagare

Antal ideella ungdomsledare: 54 st.

Deltagarnas ålder



Könsfördelning bland deltagarna



RESULTAT OCH EFFEKT

Nya kunskaper och erfarenheter

Fråga: Om du har lärt dig något nytt genom Tioveckorsprogrammet, vad är det i så fall?

1. Träning - 50 % av svaren

Jag har lärt mig om löpteknik, andning, hur jag får bättre kondition och om löpning som träningsform.

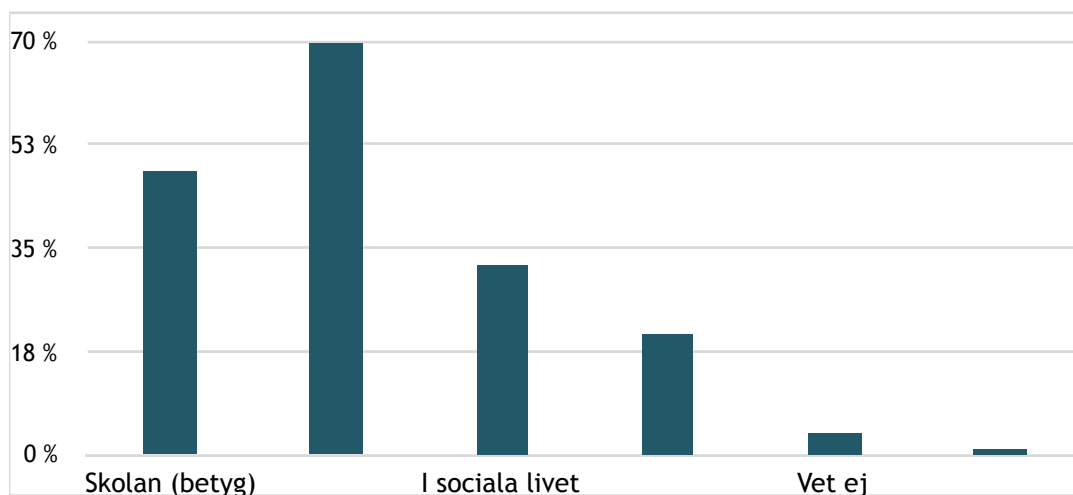
2. Självutveckling - 19 % av svaren

Jag har fått bättre självförtroende, hur jag ska kämpa, inte ge upp, utmana mig själv och ta eget ansvar.

3. Mål och målsättning - 16 % av svaren

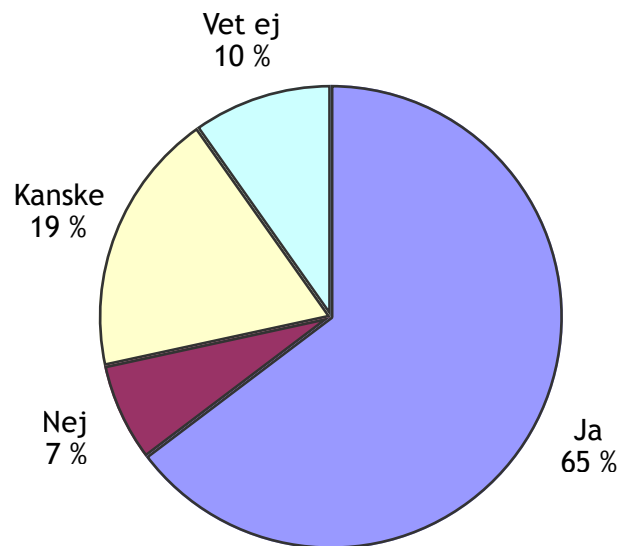
Hur jag sätter mål och delmål, hur jag ska arbeta för att nå mina mål och planera min tid.

Fråga: Inom vilka områden kommer du att ha nytta av kunskaper och erfarenheter från Tioveckorsprogrammet?



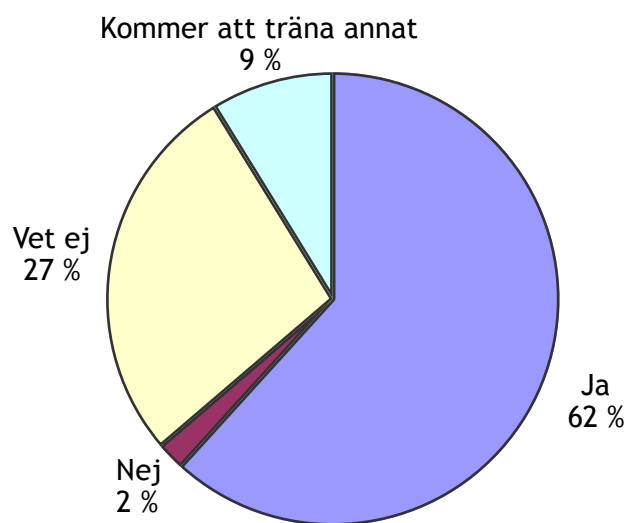
Självförtroende

Fråga: Har ditt självförtroende blivit bättre genom ditt deltagande i programmet?



Attityd till träning

Fråga: Kommer du att fortsätta löpträna nu när programmet är



Det bästa med Tioveckorsprogrammet

Fråga: Vad var det bästa med Tioveckorsprogrammet?

1. Vänner och gemenskap - 32 % av svaren
Jag har fått nya vänner, träna tillsammans med andra och gemenskapen i programmet.

2. Träningen - 30 % av svaren
Att träna, förbättra konditionen och lära sig om löpträning

3. Ledarna - 14 % av svaren
Alla underbara ledare som stöttade och peppade





Kontakt

John Laselle, Verksamhetsledare

Tel: 070- 753 47 43

Mail: info@loparakademin.se

Mer information:

<http://loparakademin.se/>

Instagram: @loparakademin

