



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HOLSTEBRO

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Holstebro PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Det glæder mig at være med til at indlede dette program i anledning af Arbejdspladsernes Motionsuge 2026. For motion er til ingens overraskelse sundt, men særligt for en arbejdsplads som vores er det vigtigt for os at holde os i god form. Vi ved, at fysisk aktivitet kan være med til at forebygge skader, ligesom den kan hjælpe os med at finde ro og få styr på tankerne i travle perioder.

Selv snører jeg stadig gerne fodboldstøvlerne, når tiden er til det. Det har jeg, som mange andre, gjort siden jeg var dreng. Og selvom evnerne aldrig rakte til det helt store, og det ikke længere foregår i samme tempo som engang, er der stadig ikke meget, der slår en rask fodboldkamp, når humøret skal have et løft. Følelsen af at bruge kroppen, få pulsen op – og bagefter fordele ansvaret for kampens udfald i omklædningsrummet. Der er ikke noget bedre.

Og det gælder, uanset om det er fodboldstøvlerne, løbeskoene eller cykelhjelmene, der skal findes frem. Motion giver energi til den enkelte og styrker samtidig fællesskabet. Derfor glæder det mig også, at så mange af jer ikke alene deltager i Arbejdspladsernes Motionsuge, men også bakker op om de mange gode aktiviteter, som politiets idrætsforeninger arrangerer rundt om i Danmark året igennem. En stor tak til dem, der lægger tid og kræfter i at få det til at ske.

Så fortsæt opbakningen – og fortsæt med motionen. Ikke bare i denne uge, men hele året rundt.

God fornøjelse derude!

*Lasse Boje
Rigspolitichef*



KÆRE ALLE I DANSK POLITIDRÆTSFORBUND

Som ny formand for Dansk Firmaidræt er det en fornøjelse at sende en hilsen til jer, der år efter år er med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

I politiet ved I bedre end de fleste, hvor meget et stærkt fællesskab betyder. Derfor er det også fantastisk at se, hvordan I bruger bevægelse som en måde at styrke sammenholdet, skabe gode oplevelser og give plads til grin og energi i en hektisk hverdag. Det er netop dét, Arbejdspladsernes Motionsuge handler om.

Rundt omkring på landets stationer bliver der igen skabt forskellige aktiviteter, som samler kolleger på tværs – og som samti-

dig inspirerer mange andre arbejdspladser. På **www.AMugen.dk** finder I masser af idéer, materialer og aktiviteter, som er lige til at tage i brug – uanset om I er på stationen, ude i naturen eller et helt tredje sted.

Tusind tak for jeres store engagement og for den energi, I lægger i at skabe en aktiv arbejdsplads. Jeg glæder mig til at følge med i alle de gode initiativer, I sætter i gang under Arbejdspladsernes Motionsuge.

Rigtig god motionsuge!

*Med sportslig hilsen
Pernille Aude
Formand, Dansk Firmaidræt*







FÆLLESSKABER I BEVÆGELSE

Arbejdspladsernes motionsuge er blevet en tradition med mulighed for at opleve glæden ved gode fællesskaber og glæden ved bevægelse. Som mennesker trives de fleste af os godt i sociale sammenhænge – i de gode fællesskaber – ligesom de fleste trives med bevægelse i en eller anden form. Derfor er det glædeligt, at der igen i år er en række muligheder for både aktivitet og socialt samvær i løbet af uge 41, som er arbejdspladsernes motionsuge. Jeg håber, du og dine kollegaer har lyst til at deltage og opleve fællesskabet i bevægelse.

I år har du derudover mulighed for at gøre noget godt for andre samtidig med, at du gør noget godt for dig selv og for fællesskabet. På initiativ fra

sundhedsambassadørerne giver vi nemlig mulighed for at deltage i klovneløbet. Er du med, ja så er du også med til at støtte hospitalsklovnene så endnu flere børn og familier kan få glæde af hospitalsklovnene i en svær tid. Alle kan være med, og man vælger selv, om man vil gå eller løbe. Deltagelsen er vigtigere end måden man gør det på.

Kæmpe stor tak til kredsens idrætsforeninger, sundhedsambassadørerne og alle andre, der bidrager til et aktivt liv.

**Rigtig god fornøjelse
med årets motionsuge.**

*Helle Kyndesen
Politidirektør*

VELKOMMEN

På vegne af Holstebro Politis Idrætsforening er det mig en stor glæde at byde kolleger på Politigården og PAC i Holstebro velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge, der traditionen tro afvikles i uge 41.

Hos Midt- og Vestjyllands Politi har ledelsen igen i år givet alle medarbejdere mulighed for at motionere i én time af arbejdstiden. Den 8. oktober kl. 1400 til kl. 1500 er kredsens Sundhedsambassadører klar med et nyt initiativ - Hospitalsklovnløbet, som bestyrelsen i Holstebro PI selvfølgelig bakker op omkring. Vi vil i den forbindelse være behjælpelige med at uddele vand og snacks til kollegerne.

I Holstebro kan du således gå eller løbe 4 – 5 km, når du tilmelder dig Hospitalsklovnløbet, og du er samtidig med til at støtte De Danske Hospitalsklovne. Du får sund motion, og du kan opleve noget mere af den by, hvor du til daglig arbejder.

Rigtig mange mennesker har fundet ud af, at der er mange fordele ved at gå eller løbe. Hvert skridt tæller nemlig. Når du går eller løber, øger

du din fysiske udholdenhed, ligesom du øger din mentale styrke. Det er to kompetencer, som er vigtige i andre idrætsgrene og i en spændende hverdag i Dansk Politi.

Holstebro PI afvikler igen den årlige Sportsbar om eftermiddagen d. 23. oktober fra kl. 1400, hvor du har mulighed for et slag bordfodbold, et spil bordtennis eller et brætspil. Du har samtidig mulighed for nogle gode sociale stunder med dine kolleger.



*På vegne af bestyrelsen
i Holstebro PI
Gert Østergård
Formand*







PLADSERNES
SUGER

BESTYRELSEN



Gert Østergård
Formand



Palle Koch-Jensen
Næstformand / PR



Brian Højgaard
Kasserer



Ditte Sørensen
Sekretær



Anders Falk Christensen
Kontaktperson PD's motionsrum

INFORMATION

[www.facebook.com / Gruppe: Holstebro PI](https://www.facebook.com/GruppeHolstebroPI)
(Begivenheder mv. postes)

GENERALFORSAMLING

Afholdes hvert år i april kvartal.

Traditionelt er der først en aktivitet og derefter spising og kammeratlig samvær.

TILSKUDSREGLER

DPM: Fuld betaling af startgebyr og kammeratskabsaften (minus drikkevarer).

Kørsel DPM: 1 kr. pr. km + evt. brobizz.

Man skal anvende så få køretøjer som muligt.

Overnatning DPM: Der ydes 500 kr. i tilskud til overnatning pr. person pr. DPM stævne.

Ammunition: Der ydes 50% i tilskud til ammunition til DPM skydestævner.

Stævner i politiregi: Der ydes tilskud op til 400 kr. pr. stævne.

Civile stævner: Der ydes tilskud til halvdelen af startgebyret – dog max 200 kr. pr. stævne.

Krav: Det skal være tydeligt, at man stiller op for Holstebro PI, hvilket skal fremgå af resultatlisten.

Begrænsninger: Hvert medlem kan foruden deltagelse i DPM max få 1000 kr. i tilskud i alt pr. år.

Der ydes ikke tilskud til kørsel, brobizz og overnatning for stævner i politiregi og civile stævner.

SVØMNING

Der ydes 50 % i tilskud til svømmebillet i Holstebro Svømmecenter (én gang pr. uge pr. medlem).

Der ydes 200 kr. i tilskud til svømning via Firmaidræt (pr. sæson).

PADEL

Tidspunkt: spilles på hverdage fra kl. 2300 til kl. 1500.

Spilles der herudover ydes der kun delvis tilskud.

Der ydes tilskud én gang pr. uge pr. medlem.

Der skal spilles i det center i Holstebro, hvor vi har klippekort til.

Booking af bane sker ved henvendelse til kasserer Brian Højgaard.

Der bookes og ydes kun tilskud til medlemmer af Holstebro PI.

Ansøgning og refusion sker via mail indeholdende kontonummer og dokumentation for deltagelse, som sendes til kasserer Brian Højgaard efter deltagelse.

Ved tilfælde, der falder uden for ovenstående, beror afgørelser om tilskud på bestyrelsens vurdering.

Bestyrelsen forbeholder sig ret til at begrænse størrelsen på tilskudet i forbindelse med tilmelding til større udgiftskrævende stævner.

Bestyrelsen forbeholder sig ret til ændringer uden varsel på ovenstående tilskudsregler, såfremt behovet opstår.

TILBUD OM SPORTSTØJ



**HOLSTEBRO POLITI IDRÆTSFORENING TILBYDER
NU VORES MEDLEMMER 25% RABAT PÅ ALT
TRÆNINGSTØJ FRA FUSION I SAMARBEJDE
MED SPORT24 HOLSTEBRO.**



Vi fra Holstebro PI har længe haft et ønske om at give vores medlemmer mulighed for at ikklæde sig noget lækker træningstøj med foreningens logo. Når foreningens medlemmer bærer vores logo, når de træner i motionsrummet, løber en tur, deltager i et stævne eller noget helt fjerde, repræsenterer de Holstebro PI på bedste vis.

Så hvis Holstebro PI og Sport24 Holstebro må få vores logoer på dit næste træningstøj fra Fusion, gives der 25% rabat på dit køb. Oplys blot at du er medlem af Holstebro PI til personalet hos Sport 24 Holstebro.

**Bestyrelsen håber, at mange vil benytte sig af tilbuddet!
Du ser Holstebro PI's logo øverst.**

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen i Holstebro PI*



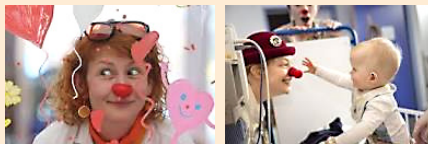
ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER

HOSPITALSKLOVNELOEBET

I HOLSTEBRO



Den 8. oktober 2026 inviterer sundhedsambassadørerne alle kolleger til at deltage i Hospitalsklovneløbet. Det vil være muligt at deltage i Holstebro, Viborg og Silkeborg og ruten vil være 4-5 km. Arrangementet er for alle medarbejdere – uanset om du vil løbe, gå eller bare nyde en hyggelig stund sammen med dine kolleger. Det vigtigste er ikke tempoet, men at vi sammen støtter en god sag.

DERFOR LØBER VI

Når du deltager i Hospitalsklovneløbet, er du via deltagergebyret, som kredsen betaler, med til at støtte Danske Hospitalsklovne, som hver dag skaber smil, trykthed og leg for syge og sårbare børn på landets hospitaler. Hospitalsklovnene giver børnene og deres familier et tiltrængt pusterum i en svær tid og er med til at skabe livsglæde midt i sygdomsforløbet.

Størstedelen af deltagergebyret går direkte til Danske Hospitalsklovnens arbejde, så endnu flere børn og familier kan få glæde af deres besøg.

DIN STØTTE GØR...

- at hospitalsklovnene kan invitere indlagte børn og familier med ind i en verden af fantasi, poesi og fortryllelse
- at de kan uddanne flere hospitalsklovne, så de kan være der for endnu flere børn
- at de kan sikre høj kvalitet og udvikling i hospitalsklovnenes arbejde
- at de kan udbrede kendskabet til hospitalsklovnene, så flere børn kan få glæde af dem

IDRÆTSFORENINGERNE BAKKER OP

Flere af de lokale politiidrætsforeninger har tidligere arrangeret små aktiviteter i Arbejdspladsernes Motionsuge, men bakker i år op om Klovneløbet.

"I Holstebro PI bakker vi naturligvis op om sundhedsambassadørernes arrangement til fordel for Hospitalsklovnene. Det er sundt at bevæge sig, og vi får samtidig støttet et godt formål, så vi opfordrer alle vores medlemmer – og alle andre – til at tilmelde sig klovneløbet", fortæller Gert Østergård, der er formand for Holstebro Politiidrætsforening.

Også i Herning slår de gerne et slag for det nye initiativ.

"Selvom vi ikke kan deltage i klovneløbet her i Herning, vil vi da klart opfordre alle vores medlemmer og øvrige kolleger til at deltage klovneløbet i en af de andre byer. Ledelsen betaler deltagergebyret, de har givet grønt lys for, at vi bruger en times af vores arbejdstid på det, og selv køretiden frem og tilbage er medregnet. Det er et virkelig flot tilbud og et rigtig godt formål, som vi gerne bakker op om", fortæller Bjarke Lindholdt, der er formand i Herning Politiidrætsforening.



KLOVNELOB

D. 8. OKTOBER 2026

SÆT NÆSEN I FRONT OG VÆR MED!

DELTAG I HOLSTEBRO, VIBORG ELLER SILKEBORG

TILMELD DIG, BEVÆG DIG, HAV DET SJOVT, GØR EN FORSKEL

- BEVÆG DIG**
Deltag i sjove aktiviteter og få pulsen op.
- SAMMENHOLD**
Styrk fællesskabet og hep på hinanden.
- GØR EN FORSKEL**
Vi støtter gode formål – sammen gør vi en forskel.
- HAV DET SJOVT**
Glæde, grin og god energi hele dagen!



HELE UGE 41

Arbejdspladsernes Motionsuge

DYRK SAMMENHOLDET MED DINE KOLLEGER

Arbejdspladsernes Motionsuge er årets festuge for kollegamotion, det gode kollegaskab og den lokale firmaidræt.



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.



Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.



Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.

Find plakater, skemaer, digitale værktøjer og en masse andet inspiration på
www.AMugen.dk



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGER



**Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere,
når vi dyrker kollegamotion.**

**Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen
– sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.**

**Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag,
så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.**

**Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser
blevet et fast kryds i årshjulet.**



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE**



**DANSK
FIRMAIDRÆT**



ARBEJDS
NOT



SPILADSERNES
100 SUGE

HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 / info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



A low-angle photograph of a woman smiling on the left side of the frame. She is wearing a black t-shirt with a graphic that includes the word 'ARK' and some numbers. The background is a large, reddish-brown brick building with a green metal roofline. The sky is visible at the top, and a window is partially visible on the building. The text 'SPLADSERNES' and 'ONSUGER' is overlaid at the bottom in a large, semi-transparent font.

SPLADSERNES
ONSUGER



Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I 2015 deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I 2016 deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I 2017 deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I 2018 deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I 2021 deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere.

I 2024 deltog i alt **110.126** medarbejdere.

I 2025 deltog i alt **113.000** medarbejdere.



Inden du trækker
bukserne ned...

Motionskaffe
Hjælper dig med at holde
kroppen i form

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGER



Udgiver: Dansk Politidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



