



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

NÆSTVED

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Næstved PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



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*







KÆRE KOLLEGAER

Det er med stor stolthed og glæde, at jeg igen får lov til at sætte nogle ord på årets Arbejdspladsernes Motionsdag – en dag, som på mange måder symboliserer det, vi gerne vil styrke i vores politikreds: sammenhold, trivsel og fælles ansvar for både krop og sind.

I politiets hverdag bliver der stillet høje krav til os alle. Vi bærer et stort ansvar, arbejder ofte under pres, og vi skal kunne handle hurtigt, tænke klart og stå stærkt – både fysisk og mentalt. Derfor er det helt afgørende,

at vi husker at passe på os selv og hinanden. Ikke kun når noget gør ondt, men også forebyggende – og gerne med et smil på læben.

Arbejdspladsernes Motionsdag er ikke bare en hyggelig pause fra rutinen. Det er en vigtig påmindelse om, at sundhed og arbejdsglæde hænger tæt sammen. At fysisk aktivitet kan være en kilde til energi, fællesskab og overskud – også i de timer, hvor arbejdet er tungt, og tiden er knap. Vi håber derfor at I vil prioritere dagen, hvis tjenesten tillader det.

Motionsdagen er samtidig en mulighed for at møde hinanden på tværs af afdelinger og funktioner – uden uniform, uden rang, men med fælles fokus på bevægelse og fællesskab. Uanset om du løber, går, cykler, spiller bold – eller blot hepper fra side-linjen – så er du en vigtig del af dagen. Det handler ikke om præstation, men om deltagelse, selvom politifolk notorisk er kendt for at være konkurrencemennesker 😊

En stor tak skal lyde til alle jer, der har været med til at planlægge og koordinere dagen og ikke mindst til jer der arbejder mens vi andre motionere.

Jeres engagement viser, at det gør en forskel, når vi sammen prioriterer trivsel og arbejdsmiljø – også på de små og uformelle måder.

Så lad os tage dagen som en anledning til at grine, svede, snakke og måske endda blive lidt klogere på hinanden – og os selv.

**Rigtig god motionsdag
til jer alle.**

Med kollegial hilsen

Peter Wihan

Hovedbestyrelsesmedlem





VELKOMMEN TIL AM 2026

Bevægelse behøver ikke at være besværligt – og det er sjovere, når vi gør det sammen. I politikredsen har vi i de seneste år haft stort fokus på at bringe mere aktivitet ind i arbejdsdagen gennem alt fra aktivitetsterninger og månedlige udfordringer til elastiktræning, squats og gåture.

Vi ved, at vores forskellige opgaver og arbejdssteder giver forskellige betingelser for at være aktive. Mens bevægelse falder naturligt for nogle, kan det for andre være svært at finde tiden eller motivationen. Uanset hvor du arbejder, håber vi, at du vil gribe muligheden for at bruge den ugent-

lige halve time til fysisk aktivitet med dine kolleger. Det behøver hverken at være hårdt eller avanceret; det vigtigste er, at vi kommer op af stolene og gør noget i fællesskab.

I dette materiale har vi samlet inspiration til, hvordan du nemt kan integrere bevægelse i din hverdag – herunder vores træningsvideoer på Polintra.

**Rigtig god fornøjelse
med bevægelsen og det
kollegiale samvær!**

Katrine Kaldahl

KOLLEGASKAB MED FÆLLES AKTIVITETER

Bevægelse behøver ikke være besværligt – og det er sjovere sammen!

I politikredsen har vi de seneste år haft fokus på at få mere bevægelse ind i arbejdsdagen. Det har været lige fra at bruge de orange aktivitetsterninger, deltage i vores månedsudfordringer, til lokalt fokus på at rejse sig ved skrivebordet, tage en omgang squats eller lave lidt microtræning på kontoret og gå en tur med kollegaerne.

Vi har også sammen med vores fysioterapeut udviklet videoer med øvelser og udstrækning, som du nemt kan finde på Polintra og bruge, når det passer ind i din arbejdsdag. Vi ved, at vores forskellige arbejdsopgaver og arbejdssteder giver forskellige muligheder for at være aktive. Nogle afdelinger er allerede gode til at få bevægelsen ind som en naturlig del af hverdagen, mens andre måske kæmper med tid, muligheder eller motivation.

Men uanset hvor og hvordan du arbejder, håber vi, at du vil gøre brug af den ugentlige halve time, hvor der er mulighed for at være fysisk aktiv sammen med kollegerne.

Det behøver hverken være hårdt eller avanceret. Måske har kroppen brug for at få pulsen op og musklerne aktiveret – eller måske trænger den bare til at blive strakt igennem. Det vigtigste er, at vi kommer op af stolene og gør noget sammen.

Og næste gang du kommer forbi Næstved, så må du prøve kræfter med vores nye udendørs motionsområde – hvor der både er mulighed for at tage en mavebøjning eller sidde på de nye bæredygtige bænke og nyde det grønne område.

Arbejdspladsernes Motionsuge

Igen i år bruger vi i politikredsen Arbejdspladsernes Motionsuge som anledning til at sætte ekstra fokus på bevægelse og kollegaskab.

Som det fremgår af programmet, er der rig mulighed for både at udfordre hinanden, få pulsen op og grine sammen med fællestræning – eller komme helt ned i gear med online yoga.

Fredag den 9. oktober er Arbejdspladsernes Motionsdag. Her får de lokale politiidrætsforeninger og andre ildsjæle mulighed for at arrangere turneringer, konkurrencer og andre aktiviteter i arbejdstiden – allerede fra middagstid.

Sidste år var der bl.a. løb, padel, fodbold, roning, udstrækning på kontoret og meget andet på programmet. Så kom op af stolen og få lidt bevægelse ind i arbejdsdagen.



Rigtig god fornøjelse –
og god motionsuge!

KOM OG VÆR MED!

Program for fysisk aktivitet i
Sydsjællands og Lolland-Fal-
sters Politi i uge 41

Hele ugen: Aktivitetsbingo

Få fuld plade i løbet af ugen og deltag i lodtrækningen om fede præmier.

Du kan finde terninger på www.terningekast.dk



Mandag d. 5. – onsdag d. 7. oktober

Inviter dine kolleger på træning i arbejdstiden med vores 5 minutters øvelsesvideoer, der både byder på udstrækning, afspænding og muskelopbygning. Du finder dem på Polintra under: Organisation – Kredse – 07 Sydsjælland og Lolland-Falster – Arbejdsmiljø

Torsdag d. 8. oktober: Online Yoga

Tag 15 minutter ud af dagen og få pulsen ned og smidiggjort kroppen. Der kræves ingen forudsætninger eller yogamåtter for at kunne deltage. Der er flere forskellige sessioner i løbet af dagen.

Brug qr-koden for at hoppe med (via Teams).

Kl. 09.00 – 09.15 Bløde bevægelser for nakke og ryg

Kl. 10.00 – 10.15 Hofter, lænd og balance

Kl. 14.00 – 14.15 Ryg og skuldre



Fredag d. 9. oktober – "Arbejdspladsernes motionsdag"

Fra kl. 12.00 har de lokale idrætsforeninger og initiativrige kolleger mulighed for at arrangere turneringer og konkurrencer lokalt i kredsen.

ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG





VELKOMMEN FRA NÆSTVED PI

I forbindelse med årets Motionsuge glæder det os, at vi i år igen har mulighed for at tilbyde en række forskellige aktiviteter og spændende konkurrencer i tæt samarbejde med både den øverste ledelse og DPIF.

Vi opfordrer så mange som overhovedet muligt til at deltage aktivt og på den måde få inkorporeret mere bevægelse og motion direkte i arbejdstiden. Selvom der lige nu er fokus på den årlige motionsuge, vil vi gerne benytte denne kærkomne lejlighed til også at slå et slag for den vigtige, daglige microtræning samt den motion, I dyrker sammen i fritiden uden for normal arbejdstid.

Fysisk aktivitet giver mentalt overskud, og det overskud kan I alle drage stor nytte af i jeres daglige arbejdsopgaver såvel som i jeres private familieliv. Et sundt sind i et sundt legeme skaber øget selvtillid, og netop selvtillid er et afgørende og vigtigt arbejdsredskab i den profession, som I har valgt. Det har stor betydning, at man i mødet med borgeren fremstår sund, professionel og med personligt overskud. Dette er blot en af mange gode grunde til at få motionen helt ind under huden som en naturlig del af hverdagen, både i og uden for arbejdstiden.

Velkommen til AM-ugen.

Næstved PI



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER

FOTOKONKURRENCE



Vi udvælger et billede til næste års forside blandt de fremsendte - mail PTW001@politi.dk.

Vinderen får en kæmpe kage til sin afdeling. (Værdi 300 kr.)





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
ION SUGE



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Arbejdspladsernes motionsuge er en årlig begivenhed, der har til formål at fremme fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladser over hele verden. Dette initiativ opfordrer medarbejdere til at deltage i forskellige motionsaktiviteter og øge deres bevidsthed om vigtigheden af regelmæssig motion i deres daglige liv.

Motionsugen finder normalt sted en gang om året og kan have forskellige temaer og aktiviteter afhængigt af arbejdspladsens kultur og ressourcer. Det kan være en dag med sportsaktiviteter som fodboldkampe, løb eller cykelture, eller det kan være mere afslappede aktiviteter som gåture, yoga eller pilates. Formålet er at skabe en sjov og engagerende atmosfære, hvor medarbejdere kan deltage i fysiske aktiviteter og nyde godt af de sundhedsmæssige fordele.

Der er mange fordele ved at deltage i arbejdspladsernes motionsuge. Først og fremmest bidrager regelmæssig motion til at forbedre den fysiske sundhed og velvære hos medarbejderne. Dette kan føre til

øget energi, bedre søvnkvalitet og forbedret immunitet mod sygdomme. Derudover kan motion også have positive virkninger på mental sundhed ved at reducere stress, angst og depression.

Motionsugen giver også mulighed for at styrke arbejdspladsfællesskabet. Det skaber en mulighed for medarbejdere at interagere og samarbejde uden for den normale arbejdsrutine. Aktiviteter som holdspil eller stafetløb kan styrke samarbejdet og teamwork blandt medarbejderne, hvilket kan have positive virkninger på arbejdsmiljøet og produktiviteten på arbejdspladsen.

Desuden kan arbejdspladsernes motionsuge også være en platform for at fremme sundhedsfremmende initiativer og information. Arbejdspladser kan arrangere sundhedsrelaterede workshops, foredrag eller screenings for at øge medarbejdernes viden om sund livsstil og forebyggende foranstaltninger. Dette kan omfatte ernæring, søvnvaner, rygestop og stresshåndtering.

For at sikre en succesrig motionsuge er det vigtigt at involvere alle medarbejdere og skabe en inkluderende atmosfære. Arbejdspladser kan opmuntre medarbejdere til at deltage ved at tilbyde incitamenter som præmier, konkurrencer eller gavekort. Det er også vigtigt at planlægge aktiviteter, der passer til forskellige fitnessniveauer og interesser, så alle kan deltage og have det sjovt.

Motionsugen kan også være en lejlighed til at reflektere over arbejdspladssens kultur og politikker vedrørende sundhed og velvære. Arbejdspladser kan overveje at implementere initiativer som fleksible arbejdstider, mulighed for motion i løbet af arbejds-

dagen og incitamenter til at deltage i fitnesscentre eller sportsaktiviteter. Disse tiltag kan bidrage til at skabe en sundere og mere aktiv arbejdsplads.

I sidste ende er arbejdspladsernes motionsuge en vigtig begivenhed, der fremmer fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladser verden over. Det er en mulighed for medarbejdere at forbedre deres fysiske og mentale velvære, styrke arbejdspladsfællesskabet og øge bevidstheden om vigtigheden af regelmæssig motion. Ved at deltage i denne begivenhed kan arbejdspladser skabe en sundere og mere produktiv arbejdsstyrke.

DPIF







PLADSERNES
OOSUGER



SKRIDT UDFORDRING

SIDSTE ÅR HAVDE VI INTENSITETSMINUT UDFORDRING OG I 2023 HAVDE VI HØJDEMETER UDFORDRING. VI KAN DOG GODT FORNEMME AT DET ER KONKURRENCER DER ER LIDT SVÆRE AT GÅ TIL, SÅ NU GÆLDER DET SKRIDT IGEN.

I forbindelse med Arbejdspladsernes motionsuge 2026 afholder vi igen en konkurrence for hele kredsen. Den foregår i år som en skridt udfordring og styres af Garmin.

Vi ville hjertens gerne forsøge at indtage dem, der ikke bruger et Garmin produkt eller har Garmins App på deres telefon, men det vil ikke være muligt at administrere.

DERFOR: HVIS du vil være med, så skal du have et ur der er koblet op til Garmins App.

KONKURRENCEN: Hvem går flest skridt i de 7 dage AM-ugen varer?! (Man. 5. – søn. 11. okt.)

HVAD GØR JEG: Garmin styrer showet, så du skal blot skrive til mig PTW001@politi.dk eller på Messenger inden konkurrencen slutter og så

skal du tilkobles konkurrencen. Garmin aflæser dine skridt og ranglister deltagerne. Selvom du kobler til midt i ugen, så er dine skridt registreret, men det er selvfølgelig sjovest at være med fra start.

PRÆMIER: Der er præmie til flest skridt på de 7 dage + 10 lodtrækningspræmier mellem alle der indsender et resultat. Derudover vil der være en præmie til den fra hver hovedstation, der tager flest skridt. Man kan dog max få 1 præmie.

I programmet finder du resultatet fra 2024, hvor vi sidst havde skridt konkurrence. Dengang blev der registreret 3500 km i vores konkurrence knap 4,6 millioner skridt. Jeg håber I vil være friske på at slå den rekord.

Vh
HB-Medlem Peter Wihaan

Skridt konkurrence AM-dagen. 2024

plac.	navn	antal skridt	
1	Gudrid Schade	323118	1. plads (samlet+Næstved) Gavekort 500 kr. Kaiser Sport
2	David Bredo	284180	2. plads - Marabou chokolade.
3	Anna Vincentzen	232157	
4	Allan Kerstein	201432	1. plads (Vordingborg) Gavekort 250 kr. Sport24
5	Peter Wihaan	177713	1. plads (Slagelse) Gavekort 250 kr. Sport24
6	Marc Madsen	164875	1. plads (UKA/Nakskov) Gavekort 250 kr. Sport24
7	Morten Le Fevre	155404	
8	Nicoline Arensberg	145576	Lodtrækningspræmie (Marabou)
9	Lars Denholt	135790	
10	Jacob Raft	135548	
11	Christian Høgh	132249	
12	Cecilie Føhns	124983	Lodtrækningspræmie (Marabou)
13	Tobias J. Christensen	115762	
14	Benjamin G.	105333	
15	Janni Aastrup	104954	Lodtrækningspræmie (Marabou)
16	Louise K. Jørgensen	103453	
17	Martin Kristensen	101460	
18	Malene V. Jensen	97666	Lodtrækning - Gavekort 250 kr. Sport24
19	Nancy Melby	95129	Lodtrækningspræmie (Marabou)
20	Mads Kristensen	94792	
21	Morten Linde	92652	
22	Dennis Blæsbjerg	89386	
23	Daniel Ingemann	88118	Lodtrækningspræmie (Marabou)
24	Emmilie Carlsen	86382	
25	Marc Tøger	85964	
26	Mette lodal	80500	Lodtrækningspræmie (Marabou)
27	JHK	80246	
28	Cecilie Søndergaard	78498	Lodtrækningspræmie (Marabou)
29	Kristian Borowik	76568	Lodtrækning - Gavekort 250 kr. Sport24
30	Morten Hoffmann	75415	
31	Thomas Ritter	73031	
32	Ulrik Haufort	72937	
33	Kasper Blouner	71008	
34	Emil G. Henriksen	69577	
35	Rune Ravn	63749	Lodtrækningspræmie (Marabou)
36	Line Hedeager	63313	
37	Liza E. Jensen	59444	
38	Martin Valbas	56382	Lodtrækningspræmie (Marabou)
39	Mathias Bech	54808	
40	Alexander Jacobsen	49784	
41	Nicolas Werchmeiser	42521	
42	Claus Vallentin	37465	
43	Piet Løje	18057	

I alt

snit uge
snit dag

4597379 skridt

106915 skridt
15273 skridt

3500 km.

80,1 km.
11,16 km.



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, looking towards the camera. She is wearing a black t-shirt with a graphic design that includes the word "ARK" and some numbers. The background is a large, reddish-brown brick building with a green metal roofline. A white-framed window is visible on the left side of the building. The sky is blue with some white clouds.

SPLADSERNES
ONSUGGE



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



