



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HERNING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Herning PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

OL i Paris er slut. Men arbejdet med at holde sig i form og passe på helbredet fortsætter.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en fantastisk god ramme for det, og det kan kun lade sig gøre takket være et stort og flot frivilligt arbejde.

I politiet er motion ikke bare et spørgsmål om at nå i mål med et nytårsfortsæt, blive hurtigere på cyklen eller have det sjovt og samles med gode kolleger til boldspil.

I politiet kan fysisk form kan gå hen og spille en afgørende rolle i udførelsen af vores arbejde. I en eftersættelse, under en anholdelse eller i en af de mange uforudsigelige situationer, der kan opstå.

Her er et godt fysisk helbred lige så vigtigt som handlekraft, samarbejde og empati.

Vi skal holde os i gang og passe på både vores fysiske og mentale helbred. De to ting hænger nemlig sammen.

Derfor er det rigtig godt, at Politiets Idrætsforeninger sammen med landets mange andre idrætsforeninger hvert år afholder Arbejdspladsernes Motionsuge. Det spejler den frivillige foreningskultur, vi kender i Danmark.

Og måske er der også lidt af Olympiadens ånd tilbage under sådan en uge – en stræben efter at yde sit bedste og måske endda også at vinde. Det vigtigste er dog stadig at være med, så tak til alle jer, der deltager.

Med ønsket om en fornøjelig uge.

Thorkild



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Hos jer i Politiet er der dyrket masser af kollegamotion gennem årene. Et motionsnedslag er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som hos mange lokale stationer indebærer masser af sjove aktiviteter, sved på panden og interne dyster. I år fejrer motionsugen 10-års jubilæum, og hvert år kommer flere arbejdspladser med på motionsbølgen.

Hos os i firmaidrætten er det en fornøjelse at se, hvordan ugen kan bruges som ramme til motion sammen med kollegerne. Det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på af aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*





SPREAD USERNES
TO ALL SUBJECTS



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

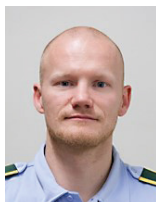
Efter sidste års succes med AM2023, sparker vi med glæde dørene op til AM2024!!

Lige som sidste år er der mulighed for at planlægge for motion på arbejdspladsen i hele ugen, og derfor er der også aktiviteter fordelt ud over alle ugens hverdage. Se gerne programmet og hop med på kollegial motion, når det passer dig.

Motion skal være sjovt, og sammen med andre er det bare endnu sjovere. Så tag din makker, madpakke kamme-

ret eller den nye kollega, som du ikke helt har hilst på endnu, under armen og hop ud i de aktiviteter, som er beskrevet for Herning PI her i programmet.

Motion styrker helbredet og trivslen, så hop med Herning PI ud i AM2024.



*Med venlig hilsen
Bjarke Lindholdt
Herning PI, formand*



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSLUGE

AKTIVITETSKALENDER FOR AM2024 VED HERNING PI

Kære alle

Arbejdspladsernes motionsuge 2024 banker lige så stille på døren. Ligesom Skolernes motionsdag ligger denne dag i uge 41, men ved MVJVLs Politi giver vi den lidt mere gas, så derfor tager vi hele ugen med. 😊

Mandag starter vi ud kl. 0830 i indre gård med en lille opvarmning forud for dagens løbetur. Turen går omkring Holtbjerg Søen i et alsidigt tempo. Har man mere lyst til en gå tur, så er dette også tilladt efter egen plan. Turen er ca. 6 km.

Tirsdag har vi mulighed for at spille lidt bold i hallen på Herningsholmskolen. Ofte stilles der fodbold, badminton, hockey eller basketball... Kun fantasien sætter grænser.

I løbet af ugen vil der ligeledes være mulighed for, efter egen plan, at deltage i vores Oktober Workout, som sættes op på tavlen i motionsrummet i kælderen. Det handler ikke om at være bedst, men om at være med. Workout'en kører særskilt som en lille konkurrence med dertilhørende præmie.

Fredag er sidste dag for AM2024, og der skal den have gas. Kl. 1200 starter vi en lille frisk gåtur/løbetur/cykel tur op, hvor der vil være mulighed for lidt motion, inden Herning PI kl. 1300 inviterer til mini fredagsbar med sodavand/øl, bordtennis og bordfodbold.

*På vegne af Idrætsforeningen
Formand
Bjarke Lindholdt*



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.

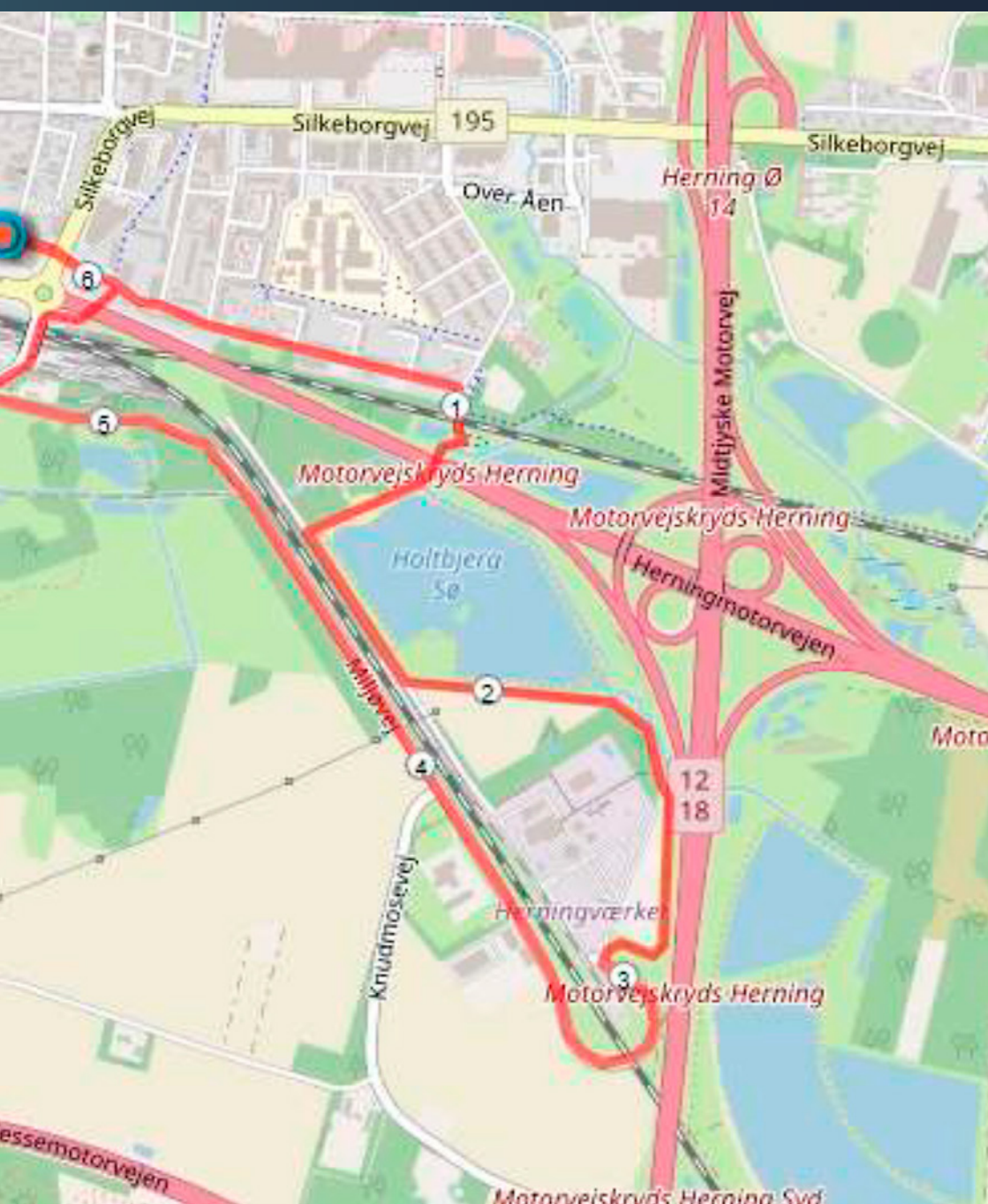


ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT







ARBEJDS
MOTIVATION





SPLADSERNES
100 SUGER

HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



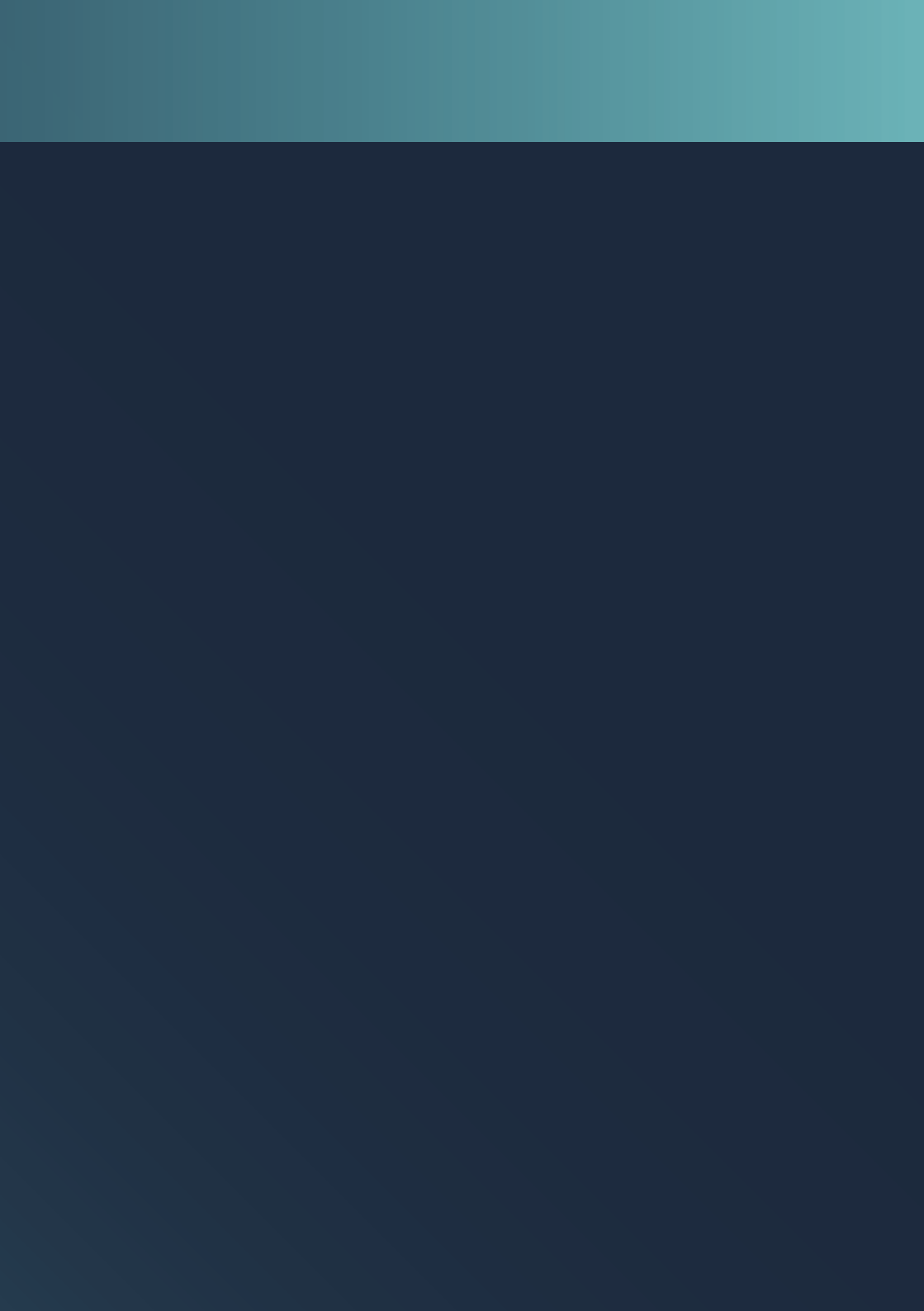
Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIDRÆTTEN

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.







SPLADSERNES
100 SUGER

**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**





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.

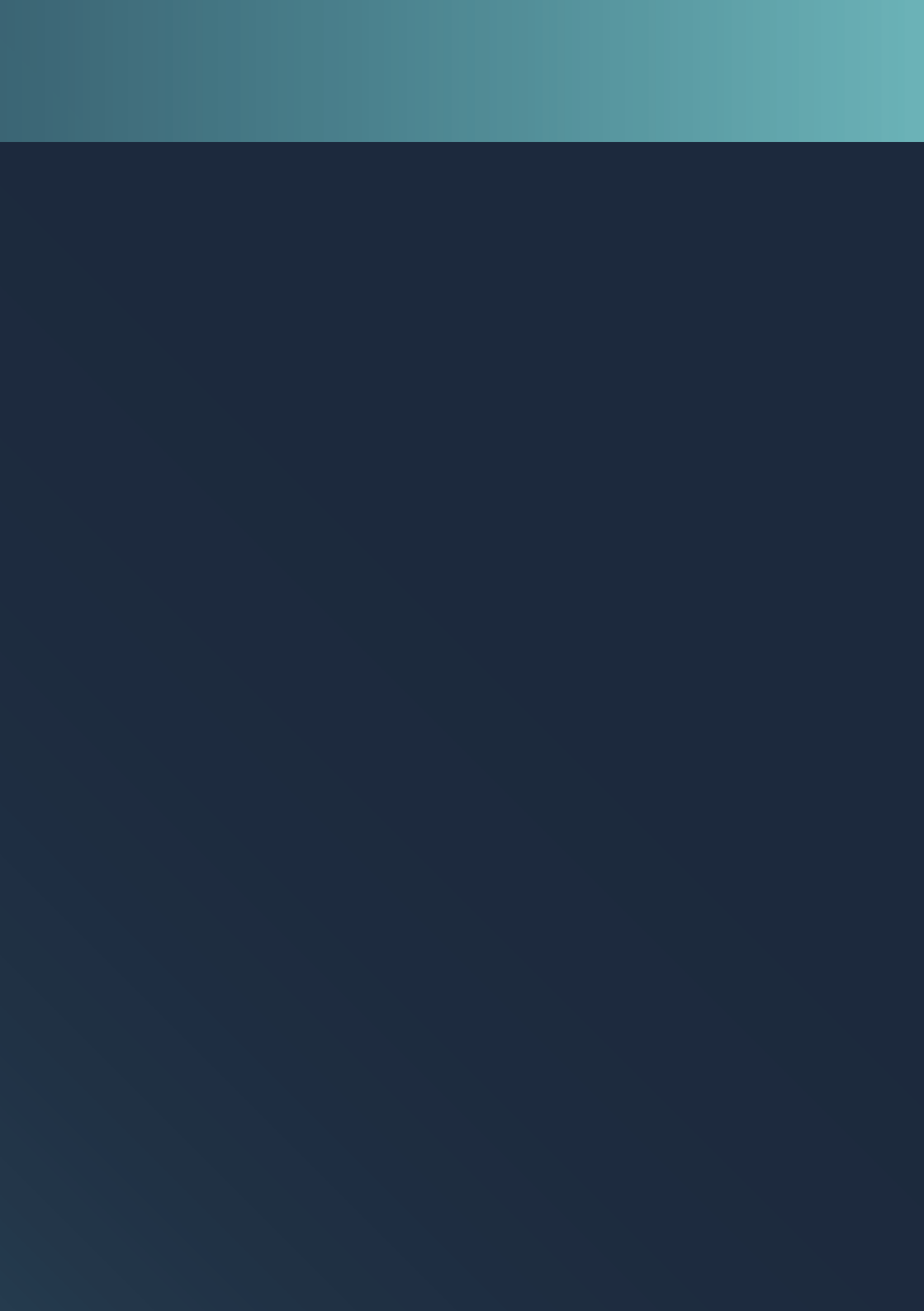
I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

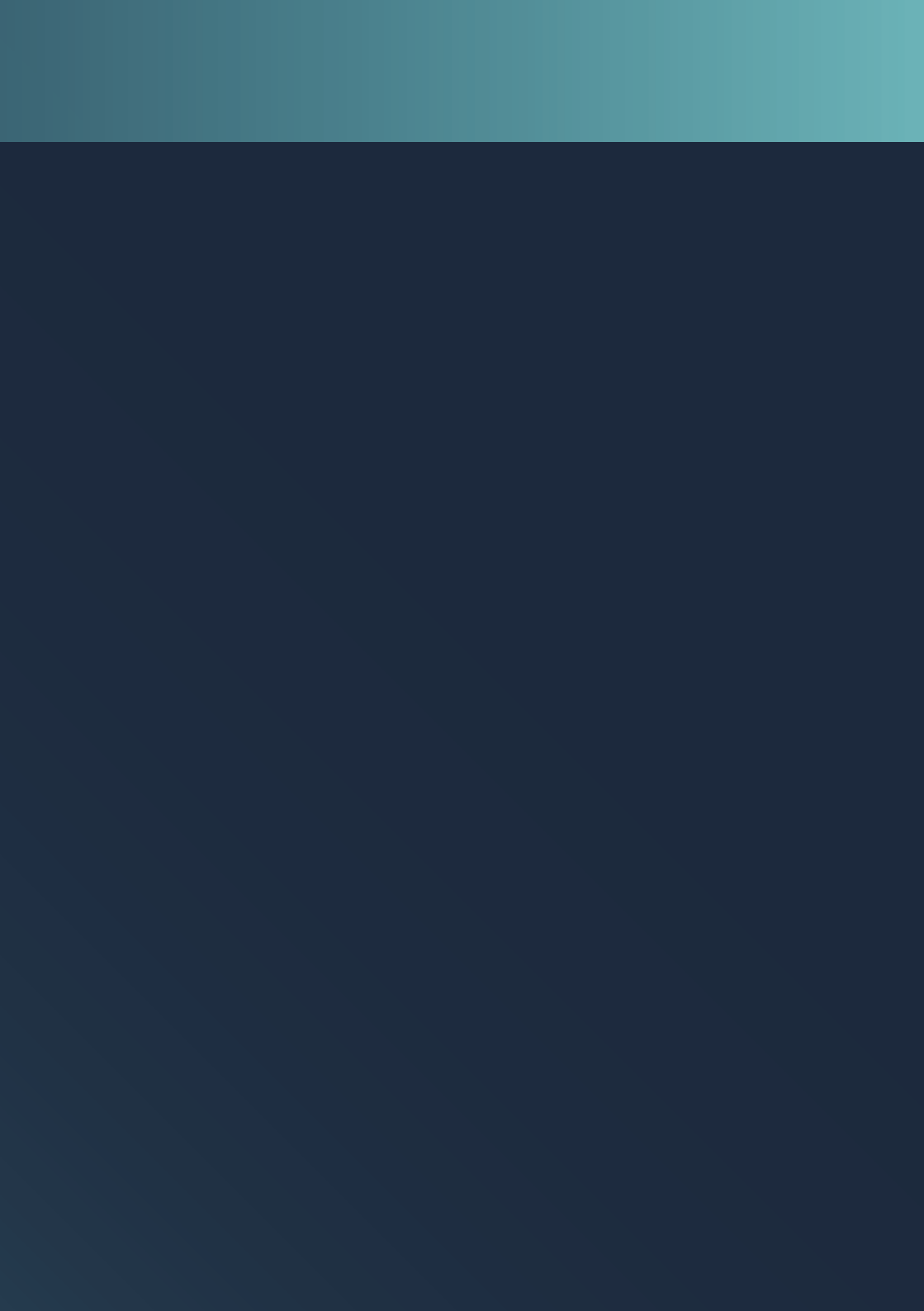
I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

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

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere fordelt på 515 arbejdspladser.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere fordelt på 739 arbejdspladser.







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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

Se udgivelsen ONLINE



