



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

ESBJERG

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Esbjerg PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politiidrætsforbund





## KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I år er det 10 år siden, at Arbejdspladsernes Motionsdag første gang blev afholdt. Dengang varede arrangementet en dag og havde godt 5.500 deltagere. Siden har arrangementet haft vokseværk og strækker sig nu over en hel uge med mere end 110.000 deltagere fra arbejdspladser landet over.

Det er der ikke noget at sige til, for motion gør os både sundere, gladere og mere energifyldte i hverdagen. Det er vigtigt for alle, men måske i særligt høj grad for politiet.

I politiet arbejder vi for at skabe tryghed, sikkerhed, fred og orden i samfundet. For at vi kan løfte den opgave, er det nødvendigt, at vi både har det fysiske og det mentale overskud til at håndtere alt fra optøjer og anholdelser til offerhåndtering og forebyggende indsatser.

Vores helbred er således mere end blot et personligt anliggende; det er en grundforudsætning for, at vi kan udføre vores opgaver.

Arbejdspladsernes Motionsuge er derfor en oplagt anledning til at minde os selv og hinanden om vigtigheden af en sund livsstil. Samtidig er der i løbet af ugen rig mulighed for at styrke trivslen på arbejdspladsen ved at dyrke sammenholdet og have det sjovt med gode kollegaer til nogle af de mange aktiviteter, som politiets idrætsforeninger og landets mange andre idrætsforeninger igen i år har stablet på benene.

**Tak til dem for deres store indsats, og god fornøjelse til alle jer, som deltager.**

*Thorkild*







## KÆRE ALLE JER I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Hos jer i politiet har kollegamotion altid været en vigtig del af hverdagen – både for fællesskabet og for trivslen. Ét af årets faste højdepunkter er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som Dansk Politiidrætsforbund nu har deltaget i 5 år i træk. Det er blevet en stærk tradition, hvor stationer over hele landet finder på sjove aktiviteter, får sved på panden og nyder samværet med kollegerne i en anderledes ramme.

Sidste år fejrede motionsugen 10-års jubilæum med over 110.000 deltagere, og det glæder mig at se, hvordan stadig flere arbejdspladser bruger ugen som anledning til at styrke sammenholdet. De kreative idéer og lokale initiativer, som politiet bidrager med, er til stor inspiration for andre arbejdspladser i hele landet.

På [www.AMugen.dk](http://www.AMugen.dk) er der samlet inspiration, materialer og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at bruge – uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Tak for jeres store engagement og for at være med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

**Rigtig god motionsuge – jeg ser frem til at følge med i, hvad I finder på i år.**

*Med sportslig hilsen  
Peder Bisgaard  
Formand i Dansk Firmaidræt*





## MANGE GODE GRUNDE TIL AT DELTAGE I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSdag

Vi kender det godt. Det er fredag eftermiddag. Efterår. Du har fri efter en lang uge. Og sofaen er både magelig og tiltrækkende.

Det er naturligvis helt i orden. Bare ikke fredag den 10. oktober, hvor Esbjerg Politi Idrætsforening igen i år er med til Arbejdspladsernes Motionsdag.

Her får du muligheden for at vælge godt kollegaskab til og spille fodbold, løbe, cykle samt spille padel-tennis.

Så uanset om du er konkurrencemenneske, udpræget holdspiller eller mest kommer for 3. halvleg, er du garanteret hyggeligt og sjovt samvær – også med dem fra de afdelinger, du sjældent er i kontakt med.

Vi håber, at rigtig mange deltager. Og sidst, men ikke mindst, stor ros til idrætsforeningen for at være med til at værne om et godt fællesskab i en travl hverdag.

*Bedste hilsner  
Frits Kjeldsen  
Politidirektør  
Syd- & Sønderjyllands Politi*



ARBEJDS  
MOTIVATION









## KÆRE MEDLEMMER AF EPI

Igen i år har EPI planlagt aktiviteter for Arbejdspladsernes Motionsdag d. 10. oktober 2025.

Det er derfor planen for Arbejdspladsernes Motionsdag 2025, at man ugen igennem kan dyrke sin egen idræt – det kan være fælles løbeture, cykelture, flexfodbold, padel, golf mv. Kun fantasien sætter grænser.

Fredag d. 10. oktober afholder EPI et fælles arrangement v. SEPEs anlæg ved Gl. Vardevej, hvor EPI vil være vært for forskellige aktiviteter f.eks. padel, løbetur, cykeltur. Det hele efterfølgende grill.

Sidste år var en stor succes med god opbakning fra politi og anklagemyndighed.

Så sæt kryds i kalenderen fredag i uge 41, hvor vi igen mødes til socialt samvær og fysisk udfoldelse.

Det hele er selvfølgelig gratis, hvis man er en del af EPI.



*På foreningens vegne  
Jesper Mørup  
Formand  
Esbjerg PI*



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







ARBEJDS  
MOTIVATION









◦ ENGLEHOP

◦ STRECKSIDE

◦ SPREITZMUND

◦ LUNGE & TWIST

◦ HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT  
20 SIDE RUMBA  
5/5 SHOULDER SWING

ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
100 SJGE











### BESTYRELSEN

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| Formand: Jesper Mørup                         | tlf. 30 |
| Kasserer: Lars Thøgersen                      | tlf. 6  |
| Bestyrelsesmedlem: Anders Pille               | tlf. 5  |
| Bestyrelsesmedlem: Karsten Hulmose            | tlf. 30 |
| Bestyrelsesmedlem: Jakob Kristensen           | tlf. 6  |
| Hovedbestyrelsesmedlem: Karsten Lykke Hulmose | tlf. 30 |

### AFDELINGSFORMÆND

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| Løb: Anne Møller Kristensen/Karsten Hulmose | tlf. 2  |
| O-løb: Erik Lindholdt                       | tlf. 4  |
| Golf: Jakob Kristensen                      | tlf. 6  |
| Håndbold: Claus Engholm                     | tlf. 5  |
| Cykling: Anders Pille                       | tlf. 5  |
| Motionsrum : Jakob Krisntensen              | tlf. 6  |
| Padel: Jesper Mørup                         | tlf. 30 |

Esbjerg Politis Idrætsforening – EPI – er en forening som støtter arrangementer i nærområdet samt på landsplan i Dansk Polio. Du kan blive medlem af foreningen – som medlem kan du bl.a. deltage i konkurrencer og få tilskud til flere civile løb.

Kontakt bestyrelsen for medlemskab eller en afdelingsformand.

|                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| 0638413          | JSM009@poliri.dk                    |
| 1391489          | LTH020@politi.dk                    |
| 1629771          | ALJ002@politi.dk                    |
| 046296           | KHN005@politi.dk                    |
| 1206768          | JKR034@politi.dk                    |
| 0462926          | KHN005@politi.dk                    |
| 1175127/30462936 | AKR037@politi.dk / KHN005@politi.dk |
| 0148721          | PST007@politi.dk                    |
| 1206768          | JKR034@politi.dk                    |
| 1187934          | CEP004@politi.dk                    |
| 1629771          | ALJ002@politi.dk                    |
| 1206768          | JKR034@politi.dk                    |
| 0638413          | JSM009@politi.dk                    |

og arrangerer div. idrætsgrene og sportslige  
 itis Idrætsforenings regi. Det koster 20 kr./  
 . få dækket startgebyr til div. sportsstævner

nd for mere info.









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  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
100 SJUKE





# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder  
hjemmesiden på  
[www.politisport.dk](http://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.



ARBEJDS  
MOTIVATION

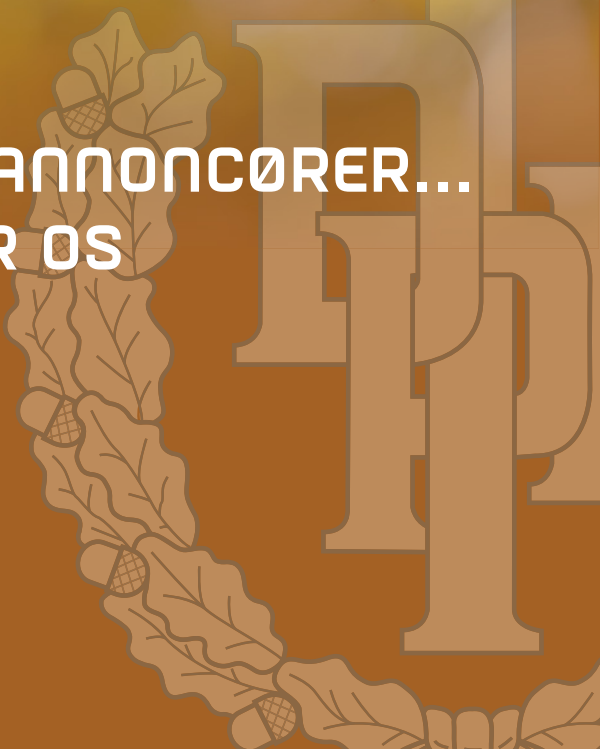




SPLADSERNES  
100SUGE



**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.

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

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





ARBEJDS  
NOT



SPLADSERNES  
100 SUGE





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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

# Se udgivelsen ONLINE







