



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

SKIVE

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Skive 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 dystre. 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*









PEADSERAES  
TOPSIL







---

## KÆRE KOLLEGAER

---

Marianne har bedt mig om at skrive et par velkomstord til arbejdspladsens motionsuge. TAK for det og det gør jeg med stor glæde.

Jeg håber, at så mange som muligt kan deltage og hermed engagere jer i de forskellige aktiviteter. Din deltagelse er ikke kun med til at fremme din sundhed, men også fremme vores fælles trivsel, da det er dyrke fælles motion styrker fællesskabet på arbejdspladsen.

En særlig tak skal der lyde til de kollegaer, der har taget initiativ til at planlægge og afvikle ugens mange aktiviteter.

Jeres engagement gør en stor forskel og giver os alle en mulighed for at komme i sund bevægelse og have det sjovt sammen.

Lad os få en uge fyldt med energi, sammenhold og godt humør.

### God motionsuge til alle!



*Med venlig hilsen  
Henrik Glintborg  
Vicepolitiinspektør*

*Midt- & Vestjyllands Politi  
Lokalpolitiet i Skive & Viborg*



ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSJUGE



# PROGRAM

INDLEDNINGSVIS EN STOR TAK TIL LEDELSEN FOR AT STØTTE OP OM MOTIONS DAGEN, DER IGEN I ÅR STRÆKKER SIG OVER HVERDAGENE I UGE 41.

VI HÅBER PÅ EN UGE, HVOR VI KAN KOMBINERE MOTION OG VORES GODE KOLLEGIALE SAMMENHOLD OG, AT DET SOM BONUS VIL GIVE EN UGE MED EKSTRA HØJT HUMØR OG PULS.

## SKIVE PI HAR TILRETTELAGT FØLGENDE AKTIVITETER I UGE 41:

**Mandag den 7. okt. - kl. 0700-0745**

Træning i motionsrummet med Kasper

**Tirsdag den 8. okt. - kl. 1400-1500**

Cykeltur med Mads

**Onsdag den 9. okt. - kl. 1500-1700**

Disc-golf med Plougmann

**Torsdag den 10. okt. - kl. 1500-1700**

Hygge-gåtur ved skoven/fjorden

**Fredag den 11. okt. - kl. 0700-0730**

Løbetur med Kasper

Derudover vil Louise og Marianne stå for en lille gåtur i forbindelse med frokostpausen et par gange i løbet af ugen ligesom, der vil blive arrangeret små konkurrencer med vores office-bike og stepper.

Vi opfordrer også til, at medlemmerne gør brug af vores ny-indkøbte padelbat og bolde.

Fælles for ALLE aktiviteter er, at ingen af aktiviteterne kræver særlige forudsætninger, kort sagt **ALLE kan være med!!**

Der vil i forbindelse med en af eftermiddags-aktiviteterne onsdag eller torsdag være efterfølgende fællesspisning, hvilken dag det bliver vil afhænge af deltager-antallet.

Tilmeldings-seddel til arrangementerne vil blive hængt op på tavlen i midtergangen og tilmelding skal ske senest fredag den 4. oktober 2024.

**Skive PI håber sammen med sundhedsambassadøren på, at rigtig mange vil benytte sig af muligheden for at deltage i aktiviteterne.**

*De bedste sportslige hilsner*

*Kasper Jönsson – formand*

*Louise Færk Christensen – kasserer*

*Alexander Hadrup – bestyrelsesmedlem*

*Marianne N. Monberg – bestyrelsesmedlem/sundhedsambassadør*

SKIVE POLITI IDRÆTSFORENING



**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**



## MIKRO-TRÆNING MED DIN SUNDHEDSAMBASSADØR

Der er 3 gange større risiko for smerter i nakken og lænden, hvis man sidder ned i otte timer eller mere i løbet af et døgn.

Forskning viser, at helbredet er i fare, hvis vi sidder stille for længe ad gangen.

De senere år har flere forsøg netop undersøgt kortvarig træning med gode resultater.

Det viser sig endda at være en fordel, hvis du er aktiv flere gange dagligt i kort tid frem for én gang længere-varigt, når det gælder om at forebygge type 2-diabetes.

Mikro-træning er en kortvarig træning fra 1 til 15 minutter med varierende intensitet og øvelser som du udfører en eller flere gange om dagen.

### Mikro-træning vil give dig fornyet energi

Med små, sikre skridt gør mikro-træning derfor din krop stærkere dag for dag og er din genvej, selv i en travl hverdag, til mere energi, styrke og velvære.

Essensen af mikrotræning er, at mere ikke nødvendigvis er bedre, for det handler ikke om, hvor meget du træner, men hvordan du træner.

Mikro-træning bygger på samme princip: At ramme det minimum af træning, som du har overskud til at få gjort dag efter dag – og også kan restituere fra – men som samtidigt er tilstrækkeligt til faktisk at få resultater.

I løbet af arbejdspladsens motionsuge vil jeg som din sundhedsambassadør vise dig forskellige mikro-trænings øvelser.

*Marianne  
Sundhedsambassadør*



## PRØV DISCGOLF MED PLOUGMANN SOM GUIDE ONSDAG DEN 9. OKTOBER 2024

Preben Plougmann har sagt ja til at introducere os til en omgang discgolf på Skive Disc Golf Bane i Skive Plantage. Vi mødes på Politigården i Skive onsdag den 9. oktober kl. 15.00, hvor der er fælles afgang til plantagen. Banen består af 18 huller, men forvent ikke, at vi når dem alle. Vi forventer at spille i et par timer.



Adressen er:  
Skive Plantage  
Svansøvej 8A  
7800 Skive

Vi skal være opmærksomme på, at området også bruges til orienteringsløb, ridning og mountainbiking.

Er du ny i discgolf, så kom og lad dig inspirere af Plougmanns begejstring og lad ham lære dig nogle tricks. Han har styr på discs, vi kan låne, så bare mød op med dit gode humør.

Vi håber på et par hyggelige timer sammen i plantagen 😊

## FAKTA OM DISCGOLF

Frisbeegolf eller discgolf er en sportsgren, som startede i 1960'erne og blev introduceret i Danmark i 1975. Disc golfs popularitet er støt stigende og eksploderede under Corona-pandemien. Fra 2019-2020 steg antallet af anslåede spillere med 205%.

Denne type golf adskiller sig fra almindelig golf på to væsentlige punkter. For det første er banens huller skiftet ud med kurve, hvor der er påmonteret kæder. For det andet er køllerne og boldene skiftet ud med specielt fremstillede frisbees kaldet discs, der er optimeret til frisbee golf. Discen kastes efter et mål over jorden i stedet for et hul i jorden.

Der er forskellige typer discs til forskellige kast, ligesom der findes forskellige køller til forskellige slag. Målet med discgolf er få discen til at ramme ned i de enkelte kurve. Der spilles normalt på en bane med 9 eller 18 huller, og alle spillere kaster fra teestedet (start) mod discgolfkurven. Herefter kaster spillerne videre fra

der, hvor discen er landet, indtil man rammer i hul (kurven). Discen tæller som værende i hul, når den ligger i kurven eller hænger i kurvens kæder. Discen er derimod ikke i hul, hvis den ligger ovenpå kurven, under kurven, eller hvis den blot har rørt kurven.

Når hvert hul afsluttes, skrives antallet af kast ned for det pågældende hul, og det lægges efterfølgende sammen med antallet af kast fra de foregående huller. Vinderen af discgolf er den spiller, som har brugt færrest kast alt i alt på samtlige huller. Ved hvert hul starter den spiller, der klarede sig bedst på forrige hul efterfulgt af den næstbedste osv.







ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
LOOSUGE





# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



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



ARBEJDS  
NOTI







**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 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@politinfo.dk

# Se udgivelsen ONLINE







