



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RANDERS

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Randers 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 cykelhjelm, 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*







FORORD FRA ØVERSTE LEDELSE

Vi deltager i arbejdspladsernes motionsuge. Det gør vi fordi vi tror på, at fysisk aktivitet og fælleskab på tværs af afdelinger er vigtigt for vores arbejdsplads og for det fælleskab, som vi prioriterer i Østjyllands Politi.

Vores prioritering af sundhedsfremmende initiativer og deltagelse i motionsugerne tager afsæt i samarbejdsaftalen mellem Østjyllands Politi og Politiets Idrætsforening Østjylland (PI) om at styrke sundhedsfremmende initiativer i politikredsen og understøtte implementeringen af vores HR-strategi om det gode arbejdsmiljø og inklusion.

I øverste ledelse håber vi igen, uanset hvordan man vælger at deltage i motionsugerne, at så mange som muligt har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter, som politi-

kredsens idrætsforeninger står for. Det er en oplagt mulighed for at prøve kræfter med både nye og kendte aktiviteter, og mindst lige så vigtigt – at få et smil på læben og sved på panden. Vi kan herved i fællesskab gøre en indsats for trivsel og sammenhold. Der er også i år mulighed for at vinde gode præmier til dig og dine kolleger.

Denne indsats for vores sundhed og trivsel i motionsugerne og resten af året er kun muligt, fordi ildsjæle, idrætsforeninger og alle andre yder en kæmpe indsats. Så der for skal der lyde en stor tak til jer.

Med ønske om en fantastisk motionsuge.

Marian, Mette, Karsten og Frits

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





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

PROGRAM



Mandag

Gå/ løbetur kl. 0900. ca. 30 min.

Sauna og vinterbadning

Tirsdag

Kl. 1330 - 1430: **Crossfit** i RGF hallen

Onsdag

Gå/ løbetur kl. 0900. ca. 30 min

Yoga kl. 1330 - 1430



Torsdag

Gå/løbetur kl. 0900. ca. 30 min

Paddelturnering kl. 1200 - 1600

Fredag

Fodboldgolf/discgolf i Dronningborg

*(Ovenstående er det foreløbige program til ugen.
Der tages forbehold for ændringer i tilfælde af for få tilmeldte.)*







PLADSERNES
SUGER



RANDERSMESTERSKABERNE

**I LØBET AF UGE 41 ER DER IGEN
RANDERSMESTERSKABERNE I DIV. DISCIPLINER**

**DER KONKURRERES I BÆNKPRES,
KROPSHÆVNINGER, RØNING OG LØB.**

Bænkpres og kropshævninger skal dokumenteres på video,
alternativt overværes af et vidne.

✱

Røning skal dokumenteres med foto af skærmen på romaskinen.
Sæt romaskinen til nedtælling, da tiderne sidste år var meget tætte.

✱

Løb skal dokumenteres med foto af urskærm, der har opmålt ruten.
Løb rundstrækning eller en ud/hjem rute.

STYRKE

Bænkpres, maks. Reps: Herre 50 kg / Dame 30 kg.

Pullups, maks gentagelser.

Herre lodrette / Dame vandrette kropshævninger.

UDHOLDENHED

Løb for herre og dame: 2400m / 5000m løb.

Røning for herre og dame: 500m / 2000m / 5000 m.

Der er præmier til vinderne af de enkelte discipliner.

Vi gentager i år den afdelingsvise- og individuelle skridtkonkurrence

Konkurrencen løber fra mandag d. 05.10.2026 kl. 0001 til søndag d. 11.10.2026 kl. 2359. Jeg skal fra hver afdeling modtage navnene på de kollegaer, der fra de forskellige afdelinger deltager i skridtkonkurrencen, samt modtage navnet på den fra afdelingen ansvarlige for optælling af antal skridt.

Afdelingen med flest skridt gået i uge 41, vil modtage en lækker præmie til hele afdelingen.



Med venlig hilsen
Rasmus Hvarre
Formand



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER





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.



AREBES

SPLADSERNES CONSUGE



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



