



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RIGSPOLITIETS IF

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Rigspolitiets Idrætsforening 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 offer-

håndtering 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 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*



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Kære kolleger

Arbejdspladsernes Motionsuge er en kærkommen lejlighed for os til at sætte fokus på motion og bevægelse både i fritiden og sammen med kollegaerne.

Motionsugen handler ikke om at konkurrere eller løbe maraton. Den handler om at finde små, sjove måder at få mere bevægelse ind i hverdagen – og gerne sammen med gode kollegaer. Måske tager du trappen i stedet for elevatoren, får husket kollegaerne på at bruge træningselastikkerne til microtræning, eller også har du sat alle sejl ind, når vi sammen med Rigspolitiets Idrætsforening tæller skridt, i deres Walk-and-Wine.

Jeg selv, tager bevidst trapperne op og ned fra 4 sal hver dag for at bevæge mig.

Pga. møder bliver det tit til flere gange på en dag. Derudover cykler jeg til og fra arbejde. Det giver mig ikke bare frisk luft og lidt motion, men også ro i hovedet, før og efter arbejdsdagen.

Jeg håber, at du vil være med i motionsugen. Som sagt handler det om at gøre noget sammen og mærker, hvor godt det føles, når kroppen bliver brugt i løbet af arbejdsdagen.

Jeg håber, vi får en aktiv og inspirerende uge!

*Venlig hilsen
Lene Vejrum*



ARBEJDS
MOTIVATION





ARBEJDS
MOTIVATION

KÆRE ALLE

Så blev det allerede uge 41. Sommerferien er for længst bag os, og mens vi alle tænker "hvor blev den sommer af?" er vi i Rigspolitiets Idrætsforening klar til at være en del af AM-ugen 2025. Vi håber, I alle er klar til at være aktive sammen med os.

I år er vi igen klar med den store succes "Walk-and-Wine" - læs mere herom længere inde i programmet.

Og måske lige præcis uge 41 er en kærkommen mulighed for at få støvet træningselastikkerne af og huske kontoret på, at det er de små tiltag i hverdagen, der er med til at gøre forskellen.

Det har været et travlt år i RPIF. Alt fra Ladywalk, fodbold og yoga blandt mange af vores tilbagevendende aktiviteter. For slet ikke at glemme årets store løbe-fest - DHL stafetten. DHL er en aften, hvor man kan hilse på nye og gamle bekendtskaber, hvor vi sammen med NSK afholder et brag af en aften. Tak til over 1000 kollegaer som mødte op.

Der sker mange ting i Idrætsforeningen for tiden. Formanden har (yderst velfortjent!) valgt, at i år er året, hvor "barnet" flytter hjemmefra. Efter 18 år har skaberen af fællesskab, frivillighed og idræt i Rigspolitiet valgt at give stafetten videre. Allerede nu vil jeg på vegne af alle i og omkring foreningen sige en stor tak til Jørgen (jeg kalder ham Gammelsmølf). Jeg tror på, at den nye generation og alle jer gode kollegaer omkring nok skal sikre en god fremtid med det fundament, som Gammelsmølf har lagt.

Vi bliver fortsat flere og flere i foreningen, men heldigvis er der ikke et max på antal medlemmer, så er du endnu ikke medlem, så hop ind på RPIF.dk og meld dig ind.

Frivilligheden i foreningen er i den grad travl. Vi har sat rekord store hold til både royal run, IRONMAN, KBH Marathon og CPH half for blot at nævne nogen. I starten af 2025 fik vi uddannet et nyt hold trafik-officiels og de har sammen med de 'gamle' haft arbejds-skoene på. Vi er så heldige at have mange gode folk i foreningen, som går under navnet "A-holdet". En stor tak til jer alle sammen. 2026 bliver mindst lige så travl, så her er der altid plads, hvis din frivillighed trænger til at blive luftet.

2025 blev også året, hvor vi havde værtskabet for de danske (åbne) politimesterskaber i landevejscykling. Med hjælp fra gode sponsorer fik vi afholdt, hvis vi selv skulle sige det, det bedste cykelløb, man kunne ønske sig. Sikkerheden på ruten var i top, og med udgangspunkt fra Service Course i Kokkedal fik både ryttere og hjælpere en perfekt lørdag.

Inden længe er det også tid til årets sidste store arrangement. Banko i Ejby. Datoen hedder 12. november, og hvis ikke tilmeldingen på nuværende tidspunkt er åben, så bliver den det snart, så husk at holde øje og tilmeld dig før din nabo. Det er en aften, man ikke vil misse.



Husk at følge med på både vores sociale platforme og POLintra for nyheder og arrangementer.

I må have en fantastisk AM-uge, jeg hepper på jer alle sammen.

*Sportslige hilsner
Mette Christoffersen
Næstformand*







ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 UGE



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfrydsede 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**



- WHOLE BODY
- ENGLEHOP
- STAFK SIDE
- SPREKZMAND
- LUNGE & TWIST
- HIGH WINE

12 PUSH UPS
12/12 B.O.R.

10/10 ALT SMITH
21 SWINGS

8/8 SPLIT SQUAT
20 SIDE CRUNCH
5/5 SKOUDER ELASTIK

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGGE

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





Walk & Wine

Arbejdspladsernes Motionsuge

I uge 41 fra mandag den 6. til søndag den 12. oktober 2025

Vi samler skridt fra gang eller løb, og alle kan deltage uanset niveau!



Billede genereret af AI

... flotte vingaver som **lodtrækningspræmier**

Alle i Rigspolitiet og Rigspolitiets Idrætsforening kan deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge

Det er naturligvis **gratis at deltage**, der kræver blot din egen indsats og dit eget fokus

Senest i uge 43 indsender du en opgørelse over antal skridt i uge 41 til rpif@politi.dk

De heldige vindere publiceres på www.rpif.dk i uge 44

De heldige vindere får også direkte besked

God fornøjelse ☺





SPLADSERNES
1000 SUGGE



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
MOTIVATION



SPLADSERNES
1000SUGGE



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.



du trækker
ne ned...

tionskoffe

ARBEJDS
MOT



SPLADSERNES
100 SUGE



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



