



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

AALBORG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Aalborg PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



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 cykelhjelmene, 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*







KÆRE ALLE

Velkommen til årets motionsuge!

Det er med glæde, at vi igen i år får mulighed for at afvikle arbejdspladsernes motionsuge. En uge fyldt med bevægelse, sundhed og fællesskab.

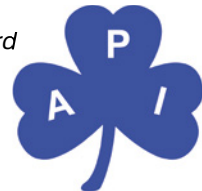
Uanset om du er rutineret motionist eller nybegynder, har vi forsøgt at sammensætte et program, som passer til alle niveauer og interesser.

Så lad os sammen skabe gode oplevelser, styrke vores kroppe og have det sjovt undervejs.

Vi glæder os til at se jer til en aktiv og inspirerende uge!

Vi ses til motionsugen!

Venlig hilsen
Lasse Vestergaard
Formand API



PROGRAM FOR UGE 41

Tirsdag kl. 10.00

Gåtur og Hotdogs

I år vender vi tilbage til Ådalen.

Vi mødes i Ny gård hvorfra vi går langs Østeråstien ud til Ådalen.

Ved infohuset i Ådalen vil der være mulighed for en kop kaffe og et stykke frugt.

Fra infohuset findes flere ruter rundt i Ådalen,
alt efter hvor mange km. man ønsker at få i benene.

Når vi igen er retur på Politigården, vil API være vært for en hotdog.

For at have et nogenlunde overblik over hvor meget der skal handles vil Danny Eriksen gerne havde en mail med din deltagelse senest fredag i uge 40.

Danny kan mailles på DER002@politi.dk

Onsdag kl. 10.00

Floorball turnering på PG-Aalborg

I løbet af dagen vil vi afvikle en floorball-turnering på PG, således alle har mulighed for at kunne deltage.

Turneringen vil bestå af maksimalt 12 tilmeldte hold, hvor vi sammensætter turneringsplanen når vi kender antal tilmeldte hold.

Der spilles 3 mod 3 og hver kamp har en varighed af 15 min.

Der kan tilmeldes 1 hold pr. afdeling og repræsentant for hvert hold skal sende en tilmelding til lva004@politi.dk.

Repræsentanten for hvert hold vil efterfølgende modtage turneringsplan pr. mail.

Tilmeldingsfrist for hold er den 1. okt.

Til vinderholdet vil der være et gavekort på 1000 kr. til Salling.

Torsdag kl. 10.00

Vi løber en tur

Vi mødes i ny gård, hvor vi vil løbe en tur ud i Østerådal.
Turen vil have en distance på ca. 8 km og kan kortes af efter behov.
Der løbes i eget tempo og en hastighed hvor alle kan være med.

Peter Arndt vil være blandt dem, der løber med på ruten og viser vej.

Ved retur til politigården vil der være mulighed
for at få tanket depoterne i Ny Gård.

Konkurrence i motionsrummet

I uge 41 vil der være konkurrence i motionsrummet i disciplinen:

**Hurtigste tid på 1000 meter distancen
på Concept 2 romaskinen.**

Præstationen skal fotodokumenteres med et billede af tiden på skærmen
og sendes til lva004@politi.dk.

Konkurrencerne vil være kønsopdelt.

Der vil til vinderen af hver disciplin være et **gavekort på 500 kr.** til Salling.







PLADSERNES
SUGER

**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

FOTOKONKURRENCE



I uge 41 har API vanen tro en fotokonkurrence med gavekort til Salling



I skal derfor tage et billede – en selfie eller hvad i nu kan finde på – og så sende det til formand Lasse Vestergaard på mail: **LVA004@politi.dk** – så deltager man i konkurrencen om 1 gavekort af 600,- kr. til Salling i Aalborg.

Billede skal være sendt til os senest mandag i uge 43.

Eneste kriterie er at I billed-dokumenterer at I er i bevægelse – under en af ugens aktiviteter.



Bedste billede vil blive valgt ud fra afstemning på POL-INTRA.

For at deltage i fotokonkurrencen skal man være medlem af API.

Så hvis I læser dette og ikke er medlem af API – skriv til Danny Eriksen **DER002@politi.dk** så vil han sørge for at I bliver indmeldt – det koster 50 kr. pr. md.

*Med sportslig hilsen
Formanden og Kassereren*



ARBEJDS
MOTI



SPLADSERNES
100 SUGER

AALBORG POLITIS IDRÆTSFORENING

STIFTET 13. JANUAR 1926

MED ET MEDLEMSSKAB AF API, ER DER EN LANG RÆKKE
TILBUD OG AKTIVITETER MAN KAN FÅ GLÆDE AF:

- Mulighed for at benytte sig af motionsrummet i kælderen på Aalborg Politigård, der er et opdateret motionsrum med nyindkøbte cardio maskiner, som løbebånd, kondicykler, assault bike og concept 2 romaskiner. Ydermere forefindes div. styrketræningsmaskiner og med vægte større end de fleste fitnesscentre.
- Under forvisning af sit API-medlemskort er der mulighed for en gang ugentligt at benytte sig af Svømmeland, der er beliggende i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter.
- Deltagelse i de Danske Politimesterskaber under DPIF i discipliner som fodbold, løb, håndbold, bordtennis, orienteringsløb, bowling, cykling, skydning, golf og badminton.
Rækker evnerne til mere inden for ens sportsgren er der mulighed for at blive udtaget til politilandsholdet og derigennem at deltage i div. mesterskaber i ind og udland.
- Ud over at deltage i mesterskaber i politiregi støtter API endvidere vores lokale hold, der ønsker at deltage i turneringer afholdt under Firmasport som f.eks. fodbold.
- Som løbeinteresseret støtter foreningen flere af de civile motionsløb, der afholdes i Danmark. Formanden for løbeafdelingen kan kontaktes, ved interesse for at høre nærmere om hvilke løb der ydes støtte til.
- Hvert år afholder API sammen med Nordjyllands Politi DHL-stafet, hvor motion og det sociale samvær kan dyrkes ganske gratis.

- Deltagelse i div. sociale arrangementer, hvortil der ydes støtte. Endvidere er der planlagt for en 100 års jubilæumsfest i 2026, hvor vi allerede nu har reserveret et større pengebeløb til afholdelses af arrangementet.
- Med sit medlemskort kan man gennem den lokale Indkøbsforening, opnå store rabatter under forvisning af medlemskortet. En udførlig liste findes på Polintra der spænder fra håndværkerbutikker til tøjforretninger.

ET MEDLEMSKAB AF API KOSTER DEN NETTE SUM AF 50 KR./MD.
POLITIELEVER ER KONTINGENTFRIE NÅR DE ER PÅ SKOLEPHOLD.

ALLE ANSATTE VED NORDJYLLANDS POLITI HAR MULIGHED
FOR AT BLIVE MEDLEM AF API.

VED ØNSKE OM INDMELDelse I API SKER DETTE VED KONTAKT TIL
KASSERER DANNY ERIKSEN PÅ MAIL: DER002@POLITI.DK









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.



A low-angle photograph of a woman smiling, looking towards the camera. She is wearing a black t-shirt with a graphic design that includes the word "ARK" and some numbers. The background is a large, reddish-brown brick building with a green metal roofline. A white-framed window is visible on the left side of the building. The sky is blue with some white clouds.

SPLADSERNES
ONSUGGE



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



