



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

SKIVE

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Skive 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](http://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 KOLLEGAER

---

Jeg vil gerne byde jer velkommen til den kommende motionsuge, som finder sted i uge 41. Det er en fantastisk mulighed for os alle til at komme ud af hver vores daglige rutine, få pulsen op og nyde godt af de mange aktiviteter, der er planlagt.

På vores arbejdsplads, Skive Lokalpoliti, er vi 25 deltagere, som alle har forskellige interesser og niveauer, men fælles for os er ønsket om at skabe en uge fyldt med energi, glæde og godt samarbejde.

Uanset om du er den, der elsker løb, cykling, styrketræning eller måske bare vil prøve noget nyt, er der plads til alle. Det vigtigste er, at vi har det sjovt, støtter hinanden og bidrager

til et endnu bedre arbejdsmiljø. Lad os bruge denne uge til at styrke både vores fysiske velvære og vores fællesskab.

En stor tak skal lyde til Skive Lokalpolitisk Idrætsforening for deres initiativ og engagement i at arrangere (arbejdspladsernes motionsuge) lokalt. Det er en fantastisk måde at vise, at vi værdsætter både vores helbred og hinanden.

**Jeg ser frem til en aktiv  
og inspirerende uge  
sammen med jer alle.**

*Lars Mikkelsen  
Politikommisær*

**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](http://www.AMugen.dk)



ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
100 SUGER

# PROGRAM

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

VI HÅBER PÅ EN UGE, HVOR VI KAN KOMBINERE MOTION OG VORES GODE KOLLEGLIALE 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 5. okt. - kl. 0700-0730

**Fælles løbetur med Andreas/Kasper**

Tirsdag den 6. okt. - kl. 1730 og 1900-2030

**Fællesspisning og Floorball, Skive Kaserne**

Onsdag den 7. okt. - kl. 1400-1500

**Gåtur med Marianne og Louise**

Torsdag den 8. okt. - kl. 1400-1500

**Cykeltur med Andreas**

Fredag den 9. okt. - kl. 0700-0730

**Træning i kælderen (WOD står på tavlen)**

Derudover vil Marianne stå for **elastik gymnastik hver dag kl. 0900** i ekspeditionen.

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 floorball tirsdag være fællesspisning før vi kører sammen til Skive Kaserne.

Tilmeldings-seddel til arrangementerne vil blive hængt op på tavlen i midtergangen og tilmelding skal ske senest torsdag den 1. oktober 2026.

**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*

*Andreas Madsen – bestyrelsesmedlem*

*Marianne N. Monberg – bestyrelsesmedlem/sundhedsambassadør*

**SKIVE POLITI IDRÆTSFORENING**





PLADSERNES  
SUGER



## 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*



HUSK OGSÅ AT TJEKKE "Sundhedsamb." PÅ TAVLEN I MIDTERGANGEN



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](mailto: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.



A low-angle photograph of a woman with blonde hair, smiling and 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 white-framed window. The sky is visible at the top, showing some clouds. The overall tone is bright and positive.

SPLADSERNES  
ONSUGER





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  
kroppet 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](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





