



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

ESBJERG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Esbjerg 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*









BAK OP OM ET GODT INITIATIV OG DELTAG I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSdag

Der er god grund til at sætte kryds i kalenderen fredag den 9. oktober og bakke op om et godt initiativ fra Esbjerg Politi Idrætsforening (EPI).

Den dag deltager EPI i Arbejdspladsernes Motionsdag inden for disciplinerne løb, padeltennis og flexfodbold (fodboldkampe på små kunstgræsbaner med mindre hold end de traditionelle 11 spillere).

Uanset om du er til individuel idræt eller holdpræstationer, er der gode muligheder for at være med, få pulsen op, samt deltage i hyggeligt samvær bagefter med kolleger fra andre afdelinger.

Jeg håber, at mange bakker op om arrangementet, som ikke kun drejer sig om motion, men som også styrker sammenholdet i en travl hverdag.

**Sidst, men ikke mindst,
stor ros til idrætsforeningen
for initiativet.**

*Bedste hilsner
Lene Frank
Politidirektør
Syd- & Sønderjyllands Politi*



KÆRE MEDLEMMER AF EPI

Igen i år har EPI planlagt aktiviteter for Arbejdspladsernes Motionsdag d. 9. oktober 2026.

Det er derfor planen for Arbejdspladsernes Motionsdag 2026, at man igen igennem kan dyrke sin egen idræt – det kan være fælles løbeture, cykelture, flexfodbold, padel, golf mv. Kun fantasien sætter grænser.

Fredag d. 9. oktober afholder EPI et fælles arrangement v. SEPEs anlæg ved Gl. Vardevej, hvor EPI vil være vært for forskellige aktiviteter f.eks. padel, løbetur, cykeltur. Det hele efterfølgende grill.

Sidste år var en stor succes med god opbakning fra politi og anklagemyndighed.

Så sæt kryds i kalenderen fredag i uge 41, hvor vi igen mødes til socialt samvær og fysisk udfoldelse.

Det hele er selvfølgelig gratis, hvis man er en del af EPI.



*På foreningens vegne
Jesper Mørup
Formand
Esbjerg PI*



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







PLADSERNES
SUGER



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



BESTYRELSEN

Formand: Jesper Mørup

Kasserer: Lars Thøgersen

Bestyrelsesmedlem: Anders Pille

Bestyrelsesmedlem: Karsten Hulmose

Bestyrelsesmedlem: Jakob Kristensen

Hovedbestyrelsesmedlem: Karsten Lykke Hulmose

AFDELINGSFORMÆND

Løb: Karsten Hulmose

O-løb: Erik Lindholdt

Golf: Jakob Kristensen

Håndbold: Claus Engholm

Cykling: Anders Pille

Motionsrum: Jakob Kristensen

Padel: Jesper Mørup

Esbjerg Politis Idrætsforening – EPI – er en forening som støtter og arrangerer aktiviteter og arrangementer i nærområdet samt på landsplan i Dansk Politi. Det koster 20 kr./md. at være medlem af foreningen – som giver adgang til alle div. sportsstævner samt tilskud til flere civile løb.

Kontakt bestyrelsen for medlemskab eller en afdeling

tlf. 3063 8413	JSM009@politi.dk
tlf. 6139 1489	LTH020@politi.dk
tlf. 5162 9771	ALJ002@politi.dk
tlf. 3046 2926	KHN005@politi.dk
tlf. 6120 6768	JKR034@politi.dk
tlf. 3046 2926	KHN005@politi.dk

tlf. 3046 2936	KHN005@politi.dk
tlf. 4014 8721	PST007@politi.dk
tlf. 6120 6768	JKR034@politi.dk
tlf. 5118 7934	CEP004@politi.dk
tlf. 5162 9771	ALJ002@politi.dk
tlf. 6120 6768	JKR034@politi.dk
tlf. 3063 8413	JSM009@politi.dk

ter og arrangerer div. idrætsgrene og sportslige
Politis Idrætsforenings regi.
n medlem kan du bl.a. få dækket startgebyr til

formand for mere info.





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGER





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





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.



ARBETSLIV

A low-angle, slightly tilted 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
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 tænkt, 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

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



