



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

AALBORG

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Aalborg PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politiidrætsforbund





## KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

OL i Paris er slut. Men arbejdet med at holde sig i form og passe på helbredet fortsætter.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en fantastisk god ramme for det, og det kan kun lade sig gøre takket være et stort og flot frivilligt arbejde.

I politiet er motion ikke bare et spørgsmål om at nå i mål med et nytårsfortsæt, blive hurtigere på cyklen eller have det sjovt og samles med gode kolleger til boldspil.

I politiet kan fysisk form kan gå hen og spille en afgørende rolle i udførelsen af vores arbejde. I en eftersættelse, under en anholdelse eller i en af de mange uforudsigelige situationer, der kan opstå.

Her er et godt fysisk helbred lige så vigtigt som handlekraft, samarbejde og empati.

Vi skal holde os i gang og passe på både vores fysiske og mentale helbred. De to ting hænger nemlig sammen.

Derfor er det rigtig godt, at Politiets Idrætsforeninger sammen med landets mange andre idrætsforeninger hvert år afholder Arbejdspladsernes Motionsuge. Det spejler den frivillige foreningskultur, vi kender i Danmark.

Og måske er der også lidt af Olympiadens ånd tilbage under sådan en uge – en stræben efter at yde sit bedste og måske endda også at vinde. Det vigtigste er dog stadig at være med, så tak til alle jer, der deltager.

Med ønsket om en fornøjelig uge.

*Thorkild*







## VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Hos jer i Politiet er der dyrket masser af kollegamotion gennem årene. Et motionsnedslag er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som hos mange lokale stationer indebærer masser af sjove aktiviteter, sved på panden og interne dystre. I år fejrer motionsugen 10-års jubilæum, og hvert år kommer flere arbejdspladser med på motionsbølgen.

Hos os i firmaidrætten er det en fornøjelse at se, hvordan ugen kan bruges som ramme til motion sammen med kollegerne. Det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på af aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard  
Formand  
Dansk Firmaidræt*







PEADSERNES  
TOPSIL







## KÆRE ALLE

Som formand for API er det mig en stor fornøjelse at byde jer velkommen til arbejdspladsernes motionsuge, der finder sted i uge 41 fra den 7. til den 11. oktober 2024.

I denne uge sætter vi fokus på at styrke vores fællesskab og individuelle velvære gennem fysisk aktivitet. Motion er ikke kun en måde at forbedre vores sundhed på, men også en fantastisk mulighed for at skabe bånd og styrke sammenholdet blandt kollegaer.

Vi har sammensat et spændende program med forskellige aktiviteter, som alle kan deltage i, uanset niveau. Fra konkurrencer i motionsrummet til fælles gå- og løbeture – der er noget for enhver smag. Tag et øjeblik til at

udfordre dig selv og dine kollegaer, og lad os inspirere hinanden til at bevæge os mere.

Som den inspirerende sportsmand, Mahatma Gandhi, sagde: "Styrken kommer ikke fra det fysiske, men fra en ubrydelig vilje."

Lad os sammen udnytte denne uge til at skabe nye vaner.

Jeg ser frem til en uge fyldt med energi, glæde og fællesskab.

### Vi ses til motionsaktiviteterne!

*Bedste hilsner*  
*Lasse Vestergaard*  
*Formand API*











# PROGRAM FOR UGE 41

**Tirsdag kl. 09.30**

## Vi går en tur i skovdalen

Traditionen tro har vi igen i år valgt at gå en tur, dog vil turen i år gå gennem Kildeparken og videre op i Skovdalen. Vi mødes i Ny gård hvor Peter Arndt vil føre an på turen. Turen vil have en varighed af ca. 1,5 time og en distance på ca. 5-7 km. Når vi igen er retur til stationen, vil der være mulighed for lidt forfriskninger i Ny Gård. For at have et nogenlunde overblik over deltagerantallet vil Peter gerne have en mail ved din deltagelse.

**Peter kan mailes på [PAP005@politi.dk](mailto:PAP005@politi.dk)**

**Onsdag kl. 10.00**

## En times workout i Crossfit Aalborg med instruktør

Vi er så heldige at have fået muligheden for at få en times workout med vores crossfit instruktør Celine Storgaard, der til daglig er instruktør hos Crossfit Aalborg. Celine sammensætter en workout der henvender sig til såvel øvet som uøvet, så alle kan deltage.

Der er fra Ny gård kørelejlighed kl. 0915. I forhold til planlægning vil **Seline gerne have en mail sendt til [CST036@politi.dk](mailto:CST036@politi.dk)** med din deltagelse.

**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 op igen i Ny Gård.

## Konkurrencer i uge 41 med præmier

### I uge 41 vil der være konkurrencer i motionsrummet i disciplinerne:

Hurtigste tid på 5 km. distancen på Airdyne cyklen samt hurtigste tid på 1500 meter distancen på Skierg maskinen. Præstationen skal fotodokumenteres med et billede af skærmen og **sendes til lva004@politi.dk**. Konkurrencerne vil være kønsopdelt. Der vil til vinderen af hver disciplin være et **gavekort på 300 kr. til Salling**.

#### AIRDYNE

På cyklen vælges distancen 5 km. Den præsterede tid fotodokumenteres og et billede med resultatet sendes til **lva004@politi.dk**.

#### SKIERG

På maskinen vælges den forprogrammerede distance 1500 meter. Den præsterede tid foto-dokumenteres og sendes til **lva004@politi.dk**.

**Nb.** Der er bevilliget timer til at deltage i **en** af aktiviteterne i forhold til gåturen/løbeturen.







ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSJUGE







## Stafet



## Stafet



## Stafet

Traditionen tro forvandlede vi  
**MOTIONSUGE I ØKO SA**  
Hele afdelingen var i sving i løbet af ugen  
og der var rig mulighed for at  
at få rørt sig med udendørs aktiviteter

## PROGRAM:

**Alle dage:** Stående mønstre

**Mandag:** Stafet med bolde og løb  
i frokostpausen

**Tirsdag:** Dagen, hvor man laver  
sprællemænd, skiløb eller  
armbøjninger inden man sætter  
på en stol.

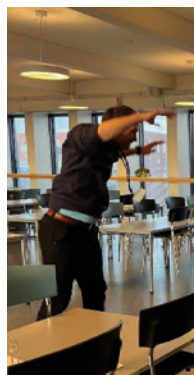
**Onsdag:** Fælles gåtur

**Torsdag:** Skattejagt om kost  
med fysiske øvelser rundt på  
kontoret

**Fredag:** Rundtur om PG  
i frokostpausen – hvor mange  
runder kan vi nå?



## Stående mønstring



uge 41 sig til  
ERLOV.  
øbet af ugen,  
ed for  
gens

ring

g papir

ver 5-  
er  
ster sig

tfibre  
å PG

i  
nge

### **POST 1**

**Kategori:** Kornsorter

#### **Spørgsmål:**

Hvilke kornsorter  
indeholder flest kostfibre?:

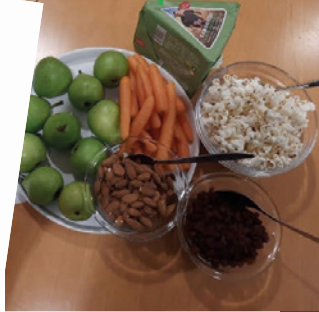
- havre eller rug?
- hvede eller byg?

#### **Belønning:**

Tag så mange englehop du kan på 1  
min. Både dig og din makker skal  
igennem øvelsen på skift.

HUSK AT NOTERE SVAR PÅ JERES MEDBRAGTE BLIK ☺

### Kostfibre-præmie



### Skattejagt



Rundtur om PG i vådt  
efterårsvejr.  
Der blev i alt gået 49  
runder i frokostpausen



Tirsdag



### Skattejagt

### **VELKOMMEN TIL ØKO SÆRLOVS SKATTEJAGT OM KOSTFIBRE**

Find sammen med en makker  
Find et **holdnavn** til jeres hold,  
som I opererer under hele dagen.

Der er **4 poster**.

Der bliver frigivet en post kl. 08.00, kl. 10.00,  
kl. 11.30 og kl. 13.30.

Når den enkelte post er fundet,  
fuldfører I begge opgaven  
og vender retur til jeres arbejde.  
Hver post tager ca. 3 min.

Husk **blæk og papir** til at notere  
svar og antal.

Når skattejagten er slut indleverer hele  
holdet det samlede resultat med holdnavn til  
kaffepersonen.

God Jagt ☺

### Skattejagt





# 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](mailto:LVA004@politi.dk) – så deltager man i konkurrencen om 1 gavekort af 500,- kr. til Salling i Aalborg. Eneste kriterie er at i billedokumenterer at i er i bevægelse – altså motionerer. Så bestemmer "Juryen" forretningsudvalget i API – hvem der skal vinde.



Vi kigger her meget på kreativiteten – og måske kigger vi også på antallet af aktive fra enkelte sektioner/afdelinger der har deltaget. Vinderne samt de indsendte fotos vil blive offentliggjort på Polintra.

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](mailto:DER002@politi.dk) så vil han sørge for at i bliver indmeldt – det koster 50 kr. pr. md.

*Med sportslig hilsen  
Formanden og Kassereren*





**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**





## 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 kælderens på Aalborg Politigård, der er et opdateret motionsrum med nyindkøbte cardio maskiner, som løbebånd, kondicykler, assault bike samt concept 2 romaskiner og SkiErg. Ydermere forefindes div. styrketræningsmaskiner og med vægte større end de fleste fitnesscentre.
- Under forvisning af sit API-medlemskort er der mulighed for én gang ugentligt at benytte sig af Svømmeland, der er beliggende i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter. Endvidere er det via svømmeafdelingen muligt at tage basinprøven en gang årligt.
- Deltagelse i de Danske Politimesterskaber under DPIF i discipliner som fodbold, løb, håndbold, bordtennis, orienteringsløb, bowling, cykling, skydning, golf, volleyball 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. [TJK002@politi.dk](mailto:TJK002@politi.dk)
- 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, hvor vi allerede nu har reserveret et større pengebeløb til afholdelsen 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 SKOLEOPHOLD.

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](mailto:DER002@POLITI.DK)

- **Skydning:** Michael Handrup - MHA009@politi.dk
- **Løb/Atletik:** Thomas Kokholm - TPE021@politi.dk
- **Badminton:** Preben Bang Klitgaard - PBK006@politi.dk
- **Bordtennis:** Kurt Høholt Jensen - KHJ006@politi.dk
- **Fodbold:** Michael Kirstein Palmgren Madsen - MPM003@politi.dk
- **Golf:** Jakob Juul Vinkler - JJV001@politi.dk
- **Håndbold:** Mikkel Holt - MHO032@politi.dk
- **Ishockey:** Danny Eriksen - DER002@politi.dk
- **Orienteringsløb:** Egon Sloth - egon.sloth.56@gmail.com
- **Skydning:** Michael Handrup - MHA009@politi.dk
- **Svømning/livrededprøve:** Benny Leo Nielsen - BLN004@politi.dk
- **Motionsrum:** Lasse Vestergaard - LVA004@politi.dk
- **Cykelafdeling – landevej:** Hans Jørgen Bach - HJB002@politi.dk
- **Cykelafdeling – MTB:** Niels Koch - NKO001@politi.dk
- **Padeltennis:** Benjamin Neergaard Hedehus - BNH003@politi.dk
- **Dameudvalg Fodbold/Håndbold:** Lise Roland Trudslev - LRN003@politi.dk
- **Funktionel fitness:** Celine Storgaard - CST036@POLITI.DK



ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSUGE





# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder  
hjemmesiden på  
[www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

## ...OM POLITIDRÆTTEN

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.



ARBEJDS  
NOTI







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





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 fordelt på 515 arbejdspladser.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere fordelt på 739 arbejdspladser.



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@politinfo.dk

# Se udgivelsen ONLINE







