



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

SKIVE

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Skive PI 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 offerhåndtering 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](http://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*





## ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE ER EN FANTASTISK TRADITION

Igen i år kan vi se frem til en mangfoldighed af aktiviteter i vores politikreds i forbindelse med Arbejdspladsernes Motionsuge. Og igen i år er der grund til at rette en kæmpe stor tak til alle jer, der gør det muligt at være med i aktiviteterne – idrætsforeninger, sundhedsambassadører, ildsjæle og andre, der tager gode initiativer. Uden jer var det ikke muligt.

Den lille indsats kan gøre en stor forskel. Sådan er budskabet i hvert fald på nogle af vores informationsskærme i politikredsen: "Forskning viser, at småøvelser med træningselastik forebygger smerter i nakke og skuldre. Faktisk skal der ikke mere end 10 minutters træning 3 gange om ugen til at gøre en forskel". Så hvis du ikke allerede er i gang, kan Arbejdspladsernes Motionsuge måske være startskuddet til mere fysisk aktivitet.

Ud over at forebygge fysiske skavanker, ja så hjælpe fysisk aktivitet også til en god trivsel.

Så hvad enten du er til ekstrem sport, maraton eller lignende – eller blot en glad motionist – håber jeg, at du får glæde af at deltage i motionsugen. Oveni alt det sunde styrker samværet også vores fællesskab og giver plads til et smil på læben.

**Rigtig god fornøjelse til alle – og tak til alle der bidrager.**

*Helle Kyndesen  
Politidirektør*



ARBEJDS  
MOTIVATION





# 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 6. okt. - kl. 0700-0730

Fælles løbetur med Kasper

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

Gåtur med Marianne og Louise

Onsdag den 8. okt. - kl. 1500-1700

Disc-golf med Plougmann + fællesspisning

Torsdag den 9. okt. - kl. 1500-1700

Fællestræning i træningsrummet

Fredag den 10. okt. - kl. 0700-0730

Fælles løbetur med Mads Kock og Alexander

Derudover vil Louise og Marianne stå for en lille gåtur i forbindelse med frokostpausen et par gange i løbet af ugen.

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 forudsætninger, kort sagt **ALLE kan være med!!**

Der vil i forbindelse med disc golf onsdag være efterfølgende fællesspisning.

Tilmeldings-seddel til arrangementerne vil blive hængt op på tavlen i midtergangen og tilmelding skal ske senest torsdag den 2. oktober 2025.

**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*

*Alexander Hadrup – bestyrelsesmedlem*

*Marianne N. Monberg – bestyrelsesmedlem/sundhedsambassadør*

SKIVE POLITI IDRÆTSFORENING





◦ ENGLEHOP

◦ STRECKSIDE

◦ SPREITZMANN

◦ LUNGE & TWIST

◦ HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT  
20 SIDE RUMBA  
5/5 SHOULDER CLIMB

ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
100 SJGE





ARBEJDS  
MOTIVATION

## 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



## PRØV DISCGOLF MED PLOUGMANN SOM GUIDE ONSDAG DEN 8. OKTOBER 2025

Preben Plougmann har sagt ja til at introducere os til en omgang discgolf på Skive Disc Golf Bane i Skive Plantage. Vi mødes på Politigården i Skive onsdag den 8. oktober kl. 15.00, hvor der er fælles afgang til plantagen. Banen består af 18 huller, men forvent ikke, at vi når dem alle. Vi forventer at spille i et par timer.



Adressen er:  
Skive Plantage  
Svansøvej 8A  
7800 Skive

Vi skal være opmærksomme på, at området også bruges til orienteringsløb, ridning og mountainbiking.

Er du ny i discgolf, så kom og lad dig inspirere af Plougmanns begejstring og lad ham lære dig nogle tricks. Han har styr på discs, vi kan låne, så bare mød op med dit gode humør.

Vi håber på et par hyggelige timer sammen i plantagen 😊

## FAKTA OM DISCGOLF

Frisbeegolf eller discgolf er en sportsgren, som startede i 1960'erne og blev introduceret i Danmark i 1975. Disc golfs popularitet er støt stigende og eksploderede under Corona-pandemien. Fra 2019-2020 steg antallet af ansåede spillere med 205%.

Denne type golf adskiller sig fra almindelig golf på to væsentlige punkter. For det første er banens huller skiftet ud med kurve, hvor der er påmonteret kæder. For det andet er køllerne og boldene skiftet ud med specielt fremstillede frisbees kaldet discs, der er optimeret til frisbee golf. Discen kastes efter et mål over jorden i stedet for et hul i jorden.

Der er forskellige typer discs til forskellige kast, ligesom der findes forskellige køller til forskellige slag. Målet med discgolf er få discen til at ramme ned i de enkelte kurve. Der spilles normalt på en bane med 9 eller 18 huller, og alle spillere kaster fra teestedet (start) mod discgolfkurven. Herefter kaster spillerne videre fra

der, hvor discen er landet, indtil man rammer i hul (kurven). Discen tæller som værende i hul, når den ligger i kurven eller hænger i kurvens kæder. Discen er derimod ikke i hul, hvis den ligger ovenpå kurven, under kurven, eller hvis den blot har rørt kurven.

Når hvert hul afsluttes, skrives antallet af kast ned for det pågældende hul, og det lægges efterfølgende sammen med antallet af kast fra de foregående huller. Vinderen af discgolf er den spiller, som har brugt færrest kast alt i alt på samtlige huller. Ved hvert hul starter den spiller, der klarede sig bedst på forrige hul efterfulgt af den næstbedste osv.









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  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
100 SJUKE







# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



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

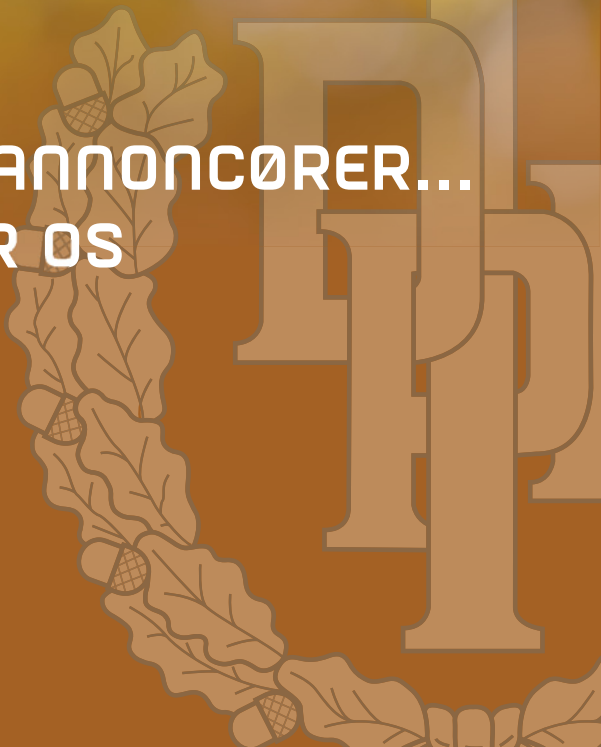
## ...OM POLITIIDRÆTTEN

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.

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









ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
100SUGE









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  
100 SUGE



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







