



Arrangør: PI Aarhus  
Dansk Politiidrætsforbund

PI  
AARHUS

# MOTIONSUGE I AARHUS UGE 19 2026





# VELKOMMEN FRA DEN ØVERSTE LEDELSE

Igen i år deltager vi her i Østjyllands Polit i Arbejdspladsernes motionsuger. Den første af året to uger er uge 19, med start den 4. maj. Arbejdspladsernes motionsuge er en god anledning til at sætte fokus på bevægelse og socialt samvær på tværs af afdelinger. Bevægelse i arbejdstiden er en god modvægt til en travl hverdag og en mulighed for at dyrke fællesskabet på arbejdspladsen.

Vi tager igen i år afsæt i samarbejdsaf-talen mellem Østjyllands Polit og Politi-ets Idrætsforening Østjylland (PI) om at styrke sundhedsfremmende initiativer i politikredsens og understøtte implemente-ringen af politiets HR-strategi om det gode arbejdsmiljø

I øverste ledelse håber vi igen, uanset hvordan man vælger at deltage i motions-ugerne, at så mange som muligt har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter, som politikredsens idrætsforeninger står for. Det er en oplagt mulighed for at prøve kræfter med både nye og kendte aktivite-ter, og mindst lige vigtigt – at få et smil på læben og sved på panden. Vi kan herved i fællesskab gøre en indsats for trivsel og sammenhold. Der er igen i år mulighed for at vinde gode præmier til dig og dine kolleger.

Igen, igen skal der lyde en stor tak til idræts-foreninger, ildssjæle og alle andre, der gør en stor og vigtig indsats for vores sundhed og trivsel hele året.

*Med venlig hilsen  
Kirsten, Karsten, Marian og Mette*





# KÆRE ALLE

Årets første motionsuge står for døren, og igen i år er PI Aarhus værter for forskellige aktiviteter i løbet af uge 19. Som den eneste kreds har vi i Østjylland to officielle motionsuger som begge bakked op af ledelsen i Østjyllands Politi.

Vi hylder motion, idræt og fællesskab. Jeg håber derfor, at I i høj grad får mulighed for at bakke op om de afdelingsformænd og andre ildsjæle, der lægger et stort arbejde i at tilbyde en bred vifte af aktiviteter.

Som altid syntes vi i PI Aarhus, at det er vigtigt at mødes under andre omstændigheder end hvad jobbet ofte byder os, og vi hylder

muligheden for at skabe rum for at mødes på tværs af daglige opgaver og funktioner, hvor vi danne relationer, der bidrager til et større fællesskab i det daglige.

Med vores daglige virke som idrætsforening ønsker vi at bidrage til endnu mere fællesskab igennem idrætten, og her er de to årlige motionsuger en kærkommen lejlighed til at dyrke netop dette.



*Jesper Compier*  
Formand  
PI Aarhus

PI Aarhus ønsker alle en rigtig god motionsuge

**PI**  
AARHUS



# PROGRAM FOR MOTIONSUGEN

DER VIL KOMME MANGE FLERE DETALJER FOR UGENS PROGRAM PÅ POLINTRA OG PÅ INFOSKÆRMENE. HOLD DERFOR ØJE PÅ DIN STATION.

## HELE UGEN

### "Vi cykler til arbejde" ved Lars Lund

I "Vi cykler til arbejde" melder man løbende sine cyklede kilometer ind til Lars Lund på mail og ved ugens afslutning kåres en vinder for flest cyklede kilometer.

## MANDAG

**Svømning** på svømmestadion kl. 0800 – 1000 ved Stine Brunshøj. Der er som altid dygtige og kompetente livreddere til stede, så frygt ej.

Se mere fra Stine på PI Aarhus' facebookgruppe i ugen op til.

**Aktivetsbanko** kl. 1000 i kantinen

Kl. 1330 **bordtennis** ved Martin Hjorth.

Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

**Eftermiddagscrossfit** kl. 1400-1500 på havnen ved Melina Lemonakis.

Det bliver svedigt og hyggeligt som altid.

Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

## TIRSDAG

**Stræk og bøj** kl. 0900 i kantinen

## ONSDAG

**Morgenløb** kl. 0615 rundt om den smukke Århus Ø ved Julie Søe. Alle kan være med. Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

**Mobility og skadesforebyggelse** kl. 1300-1400 ved fys Karin Vilandt i Aarhus Crossfit

## TORSDAG

10 min **trapperæs** kl. 0900 – mødested kantine

## FREDAG

**Yoga** kl. 1300 i kantine.

**Svømning** Søndervangsskolen kl. 1530-1700 i svømmehal i Viby ved Stine Brunshøj. Husk at du også kan tage din familie med til fredagssvømning.

**Se mere fra Stine på PI Aarhus' facebookgruppe i ugen op til.**





# INTRODUKTION FRA FYSIOTERAPEUTEN

**Hej alle sammen!**

Mit navn er Karin Ausum Vilandt, og jeg er fysioterapeut med mange års erfaring fra både klinik og hospitaler. Jeg har en stærk interesse i holistisk behandling, hvor jeg arbejder med at give forståelse for egen krop og give mine patienter magten tilbage.

## **UDDANNELSE OG ERFARING**

Jeg har en bachelor i fysioterapi fra VIA University College i Aarhus, og har siden arbejdet på hospitaler og klinikker.

I mit virke har jeg arbejdet intensivt med flere behandlingsmetoder som chockwave, laserbehandling og trykbølgeterapi. Derudover har jeg arbejdet med både GynObs fysioterapi og akupunktur.

Min erfaring dækker over både genoptræning, smertebehandling og funktionel rehabilitering. Jeg har også undervist i holdtræning, som fx Pilates og yoga, og været ansvarlig for virksomhedsaftaler for at løfte deres kollektive sundhed og fremme deres arbejdsmiljø.

## **ARBEJDSFILOSOFI**

Som fysioterapeut er jeg holistisk i min tilgang, men stor tilhænger af, at bevægelse er medicin!

Jeg ser på fysioterapi som en kombination af tekniske færdigheder og relationelle kompetencer. Jeg tror på, at for at hjælpe folk bedst muligt, er det vigtigt at forstå deres individuelle behov og skabe et rum, hvor vi arbejder mod et fælles mål.

## **MIN TILGANG TIL ARBEJDET**

I mit arbejde vil jeg fokusere på at gøre fysioterapi til noget håndgribeligt, som giver effekt her og nu, men også for at forbygge skader og arbejdsbelastninger.

Jeg er vant til at arbejde med stor grad af selvstændighed, men jeg har brug for JER til at gøre mig opmærksom på hvad I oplever af belastninger i jeres arbejdsliv.

Når jeg har jeres input, kan jeg koordinere og tilpasse behandlinger til forskellige behov.

## MINE FÆRDIGHEDER OG KOMPETENCER

- **Diagnostik og behandlingsplanlægning:** Jeg har stor erfaring i at vurdere og diagnosticere patienter i samarbejde med læger.
- **Behandling:** Jeg har arbejdet med en bred vifte af behandlingsmetoder, herunder trykbølgeterapi, chockwave og laserbehandling. Yderligere kinesiotaping, cupping og akupunktur.
- **Ergonomi og bevægelse:** Jeg har fokus på at fremme god funktionel bevægelse, både i relation til smertebehandling og forebyggelse af skader.
- **Holdundervisning og træning:** Jeg har mange års erfaring med at undervise i holdtræning, herunder yoga, Pilates, TRX og Brasiliansk Jui-Jitzu.

Jeg glæder mig meget til at arbejde sammen med jer og bidrage til et positivt og samarbejdende arbejdsmiljø.

## CHALLENGE TIL MOTIONSUGEN:

### MOTIONS UGE 19 4.-8. MAJ 2026

MANDAG

Hæv bordet og stå 15 min pr time.

TIRSDAG

2 min. Squats

ONSDAG

1 min. Armbøjninger på bordkant eller gulv

TORS DAG

1 min. wall sits

FREDAG

1 min. Dips på stolen

VALGFRI

5 min. Gåtur inden frokost pausen

Fyssens dags challenge

KV1018@politi.dk

### MOTIONS UGE 19 4.-8. MAJ 2026

MANDAG

Aktivitets banko -  
Kantinen kl 10.00

TIRSDAG

Stræk og Bøj -  
Kantinen kl 9.00

ONSDAG

Mobilitet og skades-  
forebyggelse  
- Århus Crossfit kl 13.00

TORS DAG

10 min trappe ræs -  
mødested kantinen kl 9.00

FREDAG

Fredags yoga -  
Kantinen kl 13.00

Fyssens fælles aktivitet

KV1018@politi.dk





# MOBILITET OG SKADESFØRE BYGGELSE

fysioterapeuten vil forevise nogle af de bedste stræk og bevægelser for at udligne dagligdagens belastninger

## HIGHLIGHTS:

- UDLIGNING AF ENSIDIG KROPSHOLDNING
- HOFTERNES BETYDNING
- “DU SKAL IKKE UNDGÅ BELASTNING – DU SKAL DOSERE DEN”
- “KROPPEN TILPASSER SIG DET, DU GØR MEST
- “BEVÆGELSE ER MEDICIN”

ONSDAG KL 13.00-14.00

**06.05.2026**

LOCATION

ÅRHUS CROSSFIT



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





