



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RINGKØBING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Ringkøbing 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** 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*







FÆLLESSKABER I BEVÆGELSE

Arbejdspladsernes motionsuge er blevet en tradition med mulighed for at opleve glæden ved gode fællesskaber og glæden ved bevægelse. Som mennesker trives de fleste af os godt i sociale sammenhænge – i de gode fællesskaber – ligesom de fleste trives med bevægelse i en eller anden form. Derfor er det glædeligt, at der igen i år er en række muligheder for både aktivitet og socialt samvær i løbet af uge 41, som er arbejdspladsernes motionsuge. Jeg håber, du og dine kollegaer har lyst til at deltage og opleve fællesskabet i bevægelse.

I år har du derudover mulighed for at gøre noget godt for andre samtidig med, at du gør noget godt for dig selv og for fællesskabet. På initiativ fra

sundhedsambassadørerne giver vi nemlig mulighed for at deltage i klovneløbet. Er du med, ja så er du også med til at støtte hospitalsklovnene så endnu flere børn og familier kan få glæde af hospitalsklovnene i en svær tid. Alle kan være med, og man vælger selv, om man vil gå eller løbe. Deltagelsen er vigtigere end måden man gør det på.

Kæmpe stor tak til kredsens idrætsforeninger, sundhedsambassadørerne og alle andre, der bidrager til et aktivt liv.

**Rigtig god fornøjelse
med årets motionsuge.**

*Helle Kyndesen
Politidirektør*

VELKOMMEN TIL AM 2026

Hej medlemmer af Ringkøbing PI og alle medarbejdere hos Ringkøbing lokalpoliti

Sammen med de øvrige lokale Politidrætsforeninger i kredsen, så deltager Ringkøbing PI i Arbejdspladsernes motionsuge 2026.

Det er et tiltag under Dansk Firmidrætsforbund og, som idrætsforening støtter vi selvfølgelig op om idræt og sundhed.

Ved sidste års Arbejdspladsernes motionsuge blev der lavet både solo og fælles motion med indlagte konkurrencer.

Igen i år lægger vi op til fælles motion i løbet af ugen i form af gå – og løbeture samt fælles aktiviteter. Vi ved alle at motion og trivsel er vigtigt, men det er også vigtigt, at man er social med sine kolleger og kan det foregå i regi af idræt, så går det jo op i en højere enhed.

Der skal lyde en tak til øverste ledelse, som støtter op om motionsugen, så du må dyrke én times motion i løbet af ugen i løbet af arbejdstiden, såfremt det kan passes ind.

**Kom ud og bevæg dig i
perioden i hele uge 41
og deltag i konkurrencen,
som PI arrangerer.**



*På vegne af
Ringkøbing
Politiidrætsforening
Formand
Jacob Holck*

HILSEN FRA STATIONSLEDEREN

Herning Ringkøbing Lokalpoliti bakker op om AM2026, fordi fysiske aktiviteter sammen med gode kolleger er med til at styrke sammenholdet og fællesskabet på arbejdspladsen.

Det skaber gode og sjove oplevelser, som man sammen kan grine af længe efter, og det allervigtigste er netop at have det sjovt sammen med sine kolleger.



*Med venlig hilsen
Niels Kristian Larsen
Vicepolitiinspektør*

*Midt- & Vestjyllands Politi
Lokalpolitiet Herning Ringkøbing*

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







PLADSERNES
SUGER

**Fælles motionscykeltur
mandag d. 5 oktober kl. 15.15 på 15-20 km**

(underlag er primært grus, så mountainbike/gravel vil være at foretrække)

**Fra mandag d. 5 oktober til og med søndag d. 11 oktober
afholder vi aktivitetskoneurrence**

For hver halve time du i løbet af ugen laver en idrætsaktivitet,
så får man et lod i konkurrencen.

PI stoler 100% på at man ikke snyder og når ugen er omme,
så sender I Jacob Holck en mail med jeres aktiviteter og tidsforbrug
og så regner vi antal lodder i konkurrencen ud.

Så spænd løbeskoene, kom ned i motionsrummet,
ud på cyklen og på langtur osv.

For en god ordens skyld, så lad os sige at hverdags cykling få kilometer
til arbejde samt en kort luftetur med hunden ikke tæller med.
En cykeltur skal være over 10 km. og en gåtur over 3 km.

Der må i løbet af ugen trænes én time i arbejdstiden





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 green metal roofline. A white-framed window is visible on the left side of the building. The sky is blue with some white clouds. The text "SPLADSERNES" and "ONSUGER" is overlaid at the bottom in a large, light gray, sans-serif font.

SPLADSERNES
ONSUGER

**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



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER

HISTORIK



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.



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



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.



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



