



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RANDERS

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Randers 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 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*



ARBEJDS
MOTIVATION





ARBEJDS
MOTIVATION



VELKOMMEN TIL AM UGEN 2025

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.

Motionsugen er et blandt flere tiltag, der er indeholdt i samarbejdsaftalen mellem Østjyllands Politi og Politiets Idrætsforening Østjylland (PI) om at styrke sundhedsfremmende initiativer i politikredsen og understøtte implementeringen af politiets HR-strategi om det gode arbejdsmiljø

I øverste ledelse håber vi, uanset om du vil løbe, gå, svømme eller noget helt andet, at mange igen i år 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 aktiviteter, og mindst lige vigtigt – at få et smil på læben og sved på panden. Da vi i år har valgt at give et tilskud til præmier, er der også mulighed for at sikre en god præmie til dig og dine kolleger.

Der skal lyde en stor tak til idrætsforeninger, ildsjæle og alle andre, der gør en indsats for vores sundhed og trivsel hele året.

Vi ønsker jer en god motionsuge.

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







KÆRE KOLLEGAER

På vegne af PI Randers vil jeg byde jer velkommen til AM-ugen 2025, hvor vi sammen i løbet af ugen, vil motionere og dyste i forskellige aktiviteter, indendørs såvel som udenørs.

Randers PI's bestyrelse ser frem til at få så mange kollegaer på Randers PG i gang i løbet af ugen, og håber, at vi med vores alsidige program har motiveret kollegaer til at prøve kendte ting, men også har mod på at prøve nye måder at motionere på.

Med ønsket om en fantastisk uge i naturens-, idrættens og fællesskabets tegn.

*På vegne af PI Randers
Rasmus Hvarre
Formand*





◦ ENGLEHOP

◦ STRÆK SIDE

◦ SPREDELIMIND

◦ LUNGE & TWIST

◦ HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RANCA
5/5 SKULDERLØSING

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE

PROGRAM



Mandag

Gå/løbetur kl. 0900. ca. 30 min.

Kl. 13-16. **Klatrepark**

Tirsdag

Kl. 1330 - 1430: **Crossfit** i RGF hallen v. Tommy Bach

Onsdag

Gå/løbetur kl. 0900. ca. 30 min

Yoga på PG

Kl. 1330 - 1430: **"Vinterbadning + sauna"** v. Tommy Bach.



Torsdag

Gå/løbetur kl. 0900. ca. 30 min

Crossfit kl. 0700 i RGF hallen.

Fredag

Paddelturnering fredag eftermiddag. Kl. 12-17

Fra kl. 1800 og frem er der **spisning med præmieoverrækkelse.**

Menu: Tapas og vin.

*(Ovenstående er det foreløbige program til ugen.
Der tages forbehold for ændringer i tilfælde af for få tilmeldte.)*





RANDERSMESTERSKABERNE

**I LØBET AF UGE 41 ER DER IGEN
RANDERSMESTERSKABERNE I DIV. DISCIPLINER**

**DER KONKURRERES I BÆNKPRES,
KROPSHÆVNINGER, RØNING OG LØB.**

Bænkpres og kropshævninger skal dokumenteres på video,
alternativt overværes af et vidne.

Røning skal dokumenteres på foto af skærmen på romaskinen.
Sæt romaskinen til nedtælling, da tiderne sidste år var meget tætte.

Løb skal dokumenteres med foto af urskærm, der har opmålt ruten.

STYRKE

Bænkpres, maks. Reps: Herre 50 kg/ Dame 30 kg.

Pullups, maks gentagelser.

Herre lodrette/ Dame vandrette kropshævninger.

UDHOLDENHED

Løb for herre og dame: 2400m / 5000m løb.

Røning for herre og dame: 500m /2000m /5000 m.

Der er præmier til vinderne af de enkelte discipliner.

Som noget nyt er der i år afdelingsvis og individuel skridtkonkurrence

Senest fredag i uge 40, skal jeg fra hver afdeling modtage navnene på de kollegaer, der fra de respektive afdelinger deltager i skridt konkurrencen, samt modtage navnet på den fra afdelingen ansvarlige for optælling af antal skridt.

Afdelingen med flest skridt gået i uge 41, vil modtage en lækker præmie til hele afdelingen.

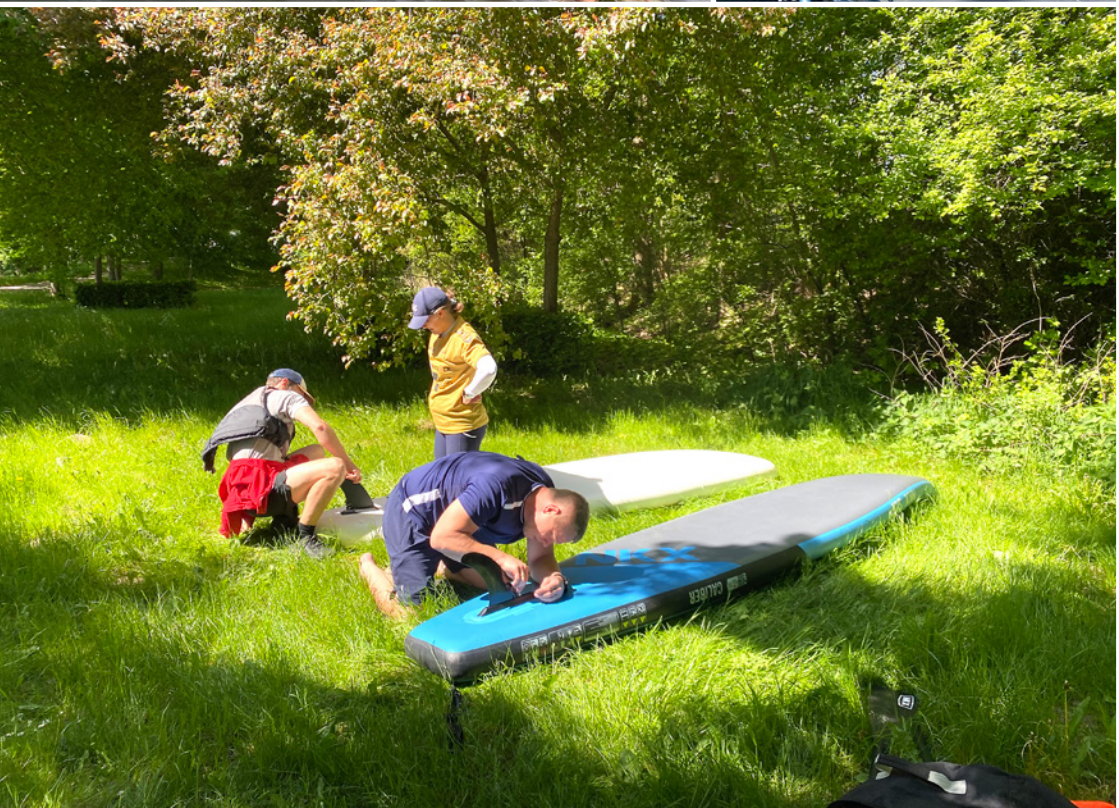




ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJUKE







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**





SPLADSERNES
100 SUGER

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
100SUGE

**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.

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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



