



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

NORDSJÆLLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Nordsjælland og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



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*







ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE UGE 41

Kære kollega – sig det videre til din kollega 😊

**Idrætsforeningen giver igen i år mulighed for deltagelse i
Arbejdspladsernes motionsuge 2026**

Efteråret 2026 er præget af uddannelse på den nye maskinpistol, almindelige afgivelser mv, så vi opfordrer til at deltagelse i Arbejdspladsernes motionsuge sker i fritiden, og i overensstemmelse med den gældende personalepolitik på området.

Fokus er igen i 2026 på motion.

Du kan selv bestemme din aktivitet og du må gerne lave flere aktiviteter samme dag og forskellige aktiviteter i løbet af ugen.

Du kan udøve din aktivitet alene eller sammen med andre, men vi håber selvfølgelig, at der bliver mulighed for fælles oplevelser. Det eneste der er vigtigt, er at du får rørt dig og dyrket motion.

Idrætsforeningen udlover igen i år præmier efter deltager antal.

Hvordan deltager jeg

Du skal bare udøve din motionsaktivitet i løbet af ugen og gerne flere gange eller flere forskellige aktiviteter – du kan få flere lod i puljen, og dermed øge dine chancer for at vinde de eftertragtede lodtrækningspræmier, men i sidste ende vil der kun blive givet én præmie til vinderne, og det kræver naturligvis medlemskab af NPI for at vinde en præmie.

Det er helt op til dig og eventuelle kollegaer, hvordan
– hvor og hvornår det skal foregå.

Hvordan vinder jeg en præmie

Du tager et billede af din aktivitet og sender det til Trine Mark
(TMA011@politi.dk)

Husk at gøre det senest i uge 43.

Det er ligegyldigt om du er alene på billedet eller
om det er sammen med andre.

Du kan indsende billeder af alle dine aktiviteter og dermed få flere lodder i puljen til lodtrækningspræmierne. Hvis du ikke ønsker at dit foto må offentliggøres i politiidræt eller egen inforskærm, bedes du skrive dette når du fremsender dit lod.

I uge 45 vil der så blive trukket lod om præmierne.

Nogle af billederne og resultatet vil blive offentliggjort på info-skærme og i Idrætsbladet, med mindre du tilkendegiver at du ikke ønsker dette.

God fornøjelse



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
100 SUGER

HVORFOR DYRKE MOTION

DET KORTE SVAR

FYSISK AKTIVITET ER EN AF DE MEST EFFEKTIVE MÅDER AT STYRKE BÅDE KROP OG SIND PÅ. REGELMÆSSIG MOTION FOREBYGGER SYGDOMME, GIVER MERE ENERGI OG FORLÆNGER LIVET.

Mentale fordele

- **Mindre stress:** Motion sænker stresshormonet cortisol.
- **Bedre humør:** Hjernen frigiver endorfiner (lykkehormoner).
- **Skarpt sind:** Træning styrker hukommelsen og koncentrationen.
- **Dyb søvn:** Fysisk træthed giver en bedre og dybere nattesøvn.

Fysiske fordele

- **Stærkt hjerte:** Kredsløbet forbedres, og blodtrykket falder.
- **Sunde led:** Muskler og knogler bliver stærkere.
- **Vægtregulering:** Forbrændingen stiger, hvilket hjælper med vægtstyring.
- **Stærkt immunforsvar:** Kroppen bliver bedre til at afvise infektioner.

Sygdomsforebyggelse

- **Type 2-diabetes:** Motion øger insulinfølsomheden markant.
- **Hjertekarsygdomme:** Risikoen for blodpropper og åreforkalkning mindskes.
- **Kræftformer:** Risikoen for bl.a. tyktarms- og brystkræft reduceres.

Hvor meget skal der til?

Sundhedsstyrelsen anbefaler for voksne:

- Minimum 30 minutter om dagen ved moderat intensitet (hvor du kan tale imens).
- Høj intensitet 2 gange om ugen i 20 minutter (hvor du bliver forpustet).
- Mindsk stillesiddende tid i hverdagen.

Gode råd til at komme i gang

- **Vælg det sjove:** Gør det, du kan lide, frem for det, du tror, du skal gøre.
- **Lidt er bedre end intet:** En gåtur på 10 minutter tæller også.
- **Byg hverdagsmotion ind:** Tag trappen, eller cykel til arbejde.

På bestyrelsens vegne – god træning

Husk at melde dig ind i NPI hvis du vil være med i lodtrækningen om de eftertragtede lodtrækningspræmier

– **Tilmelding til kasseren Trine Mark / tma011@politi.dk**

Husk at du kan svømme i 4 forskellige svømmehaller

- én gang om ugen, eller spille padel én gang om ugen på vores regning hvis du er medlem.

Husk at du også kan få **dækket nogle af dine**

udgifter til civile løb når du er medlem

– **læs vores tilskudsregler på**

POLINTRA

<https://prodsp2019polintra.politinet.net/organisation/personaleforeninger/01-idraet/SitePages/Startside.aspx>

Husk at du kan **låne kanoer** i Lyngby Kanoklub, du skal blot reservere dem i kalenderen

– **se mere via ovenstående link.**

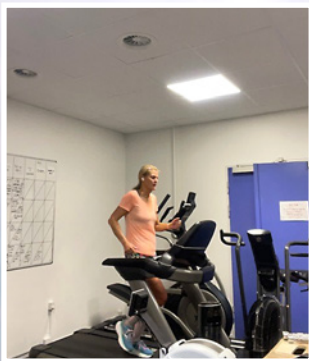






PLADSERNES
OOSUGER







ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER



**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.



AREBES

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, semi-transparent, light gray font.

SPLADSERNES
ONSUGER



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.



Inden du trækker
bukserne ned...

Motionskaffe
Hjælper dig med at holde
kroppen i form

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



