ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

BORNHOLM

UGE 41

BPI

DANSK FIRMAIDRÆT

Arrangør: Bornholm 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

DANMARKS MOTIONSUGE 2025

**"SOMMEREN ER FORBI NU,
DEN NÆRMEST FLØJ AFSTED.
TOMHÆNDET STÅR DU TILBAGE OG KA' SLET IKKE FØLGE MED"**

Men inden det sortner for dine øjne, kan du vælge at sætte kryds i kalenderen i uge 41, hvor Danmarks Motionsuge sætter landet i bevægelse.

Jeg er meget glad for, at Bornholms Politis Idrætsforening er en del af motionsugen. Jeg håber, at rigtigt mange medlemmer vil bruge anledningen til at få rørt sig og komme ud og få løbet eller cyklet nogle ture. Eller måske til at prøve en ny og spændende idræt eller en motionsaktivitet?

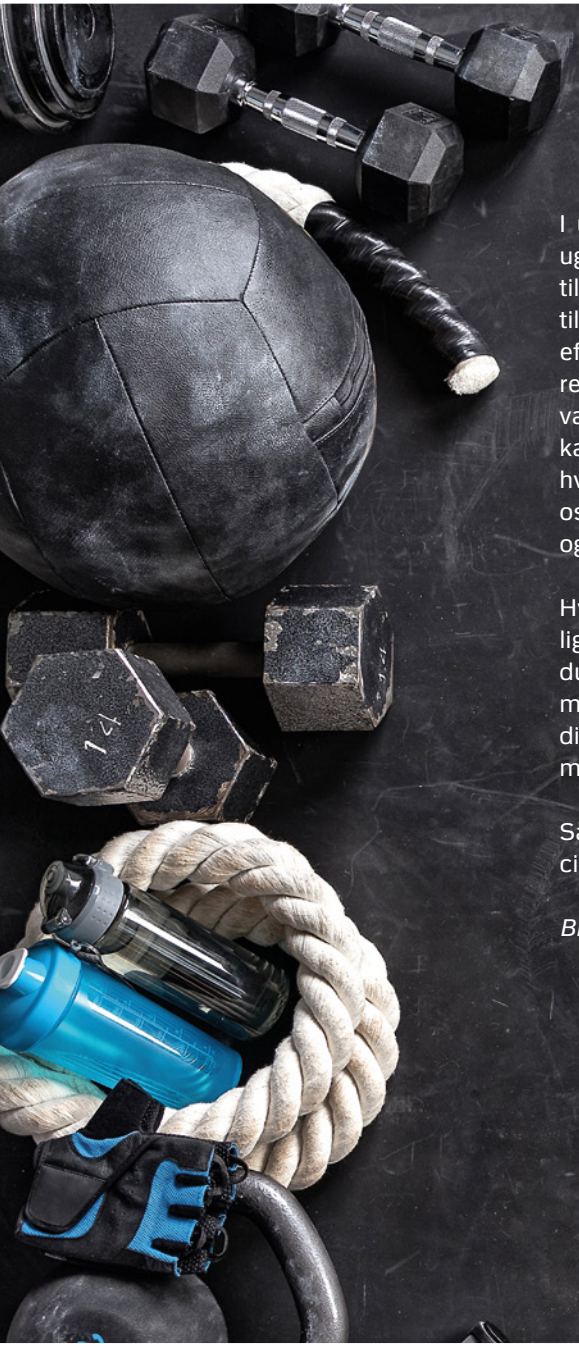
Der er mange tilbud og muligheder for at dyrke motion i naturen, i byrummet, i idrætsforeningerne eller i motionsrummet på Politigården. Over sommeren har der været stor interesse for at løbe med ved både firmastafetten og Etape Bornholm, så måske du kan vælge at løbe med på den bølge. Eller måske prøve kræfter med andre aktuelle trends så som padel, cross fit eller Tacx Tour på BPIs nye indendørscykel?

Fysisk aktivitet og samvær med andre er sundt for både krop og sjæl. Så uanset hvad du vælger, håber jeg, at du får en god uge med masser af motion og aktivitet alene eller sammen med dine kollegaer.

Med venlig hilsen
Martin Gravesen
Politidirektør

ARBEJDS

FUNKTIONEL FITNESS I BOKSEN



I uge 41, Arbejdspladsens motionsuge har Alex tilbudt at åbne døren til hans Box og invitere os indenfor til en omgang hård fysiks træning og efterfølgende en kold sodavand. Flere medlemmer har tidligere prøvet at være forbi Boksen og undertegnede kan varmt anbefale turen til Nexø, hvor professionelle instruktører tager os sikkert igennem en time i helvede og retur.

Hvad kan du forvente? Syre i samtlige muskler også dem du ikke vidste du havde. Du får testet din makspuls mange gange. Du får kæmpet mod dine kollegaer, men sammen med din makker. Du får et lod i puljen.

Så kig forbi Boksen i Nexø, den præcise dato tilgår på FB.

BPI

HVAD ER FUNKTIONEL FITNESS?

Funktionel fitness er en træningsform, der fokuserer på at forbedre kroppens evne til at udføre daglige bevægelser som at løfte, trække, skubbe, hoppe og løbe, hvilket øger din styrke, balance og udholdenhed til hverdagsopgaver og sport. Der bliver arbejder ud styrketræning, vægtløftning, gymnastik og cardio træning.

Træningen bruger typisk kropsvægt eller udstyr som vægtstænger, håndvægte, kettlebells, romaskiner og medicinbolde m.m. til at udføre helkropsøvelser, der efterligner naturlige bevægelser og styrker musklerne til at arbejde sammen.

Der bliver også taget højder for den enkelte deltagers niveau, samt skader, hvilket alle kan være med i et sundt træningsmiljø.

Med venlig hilsen
Alexander F. Voltov
Politiassistent
Vagthavende

ARBEJDS

SPLADSERNES

**Det gælder om at komme ud at bevæge sig.
Dyrke noget motion alene, eller sammen med andre.**

**Reglerne for at deltage er simple.
Hver dag i uge 41 kan du gøre dig fortjent til et lod i puljen.**

**Lodtrækningen finder sted i uge 42. Nærmere tilgår.
Seneste aflevering af lodder er mandag d. 13/10-25
kl. 11.00 på nedenstående mail.**

Du gør dig fortjent til et lod ved at dyrke 30 minutters sammenhængende motion. Der er meget frie rammer for hvad motionen indebærer, så længe I læner jer op ad følgende: Motion er *"fysiske aktiviteter, som med eller uden brug af redskaber, har til formål at styrke og træne kroppen, evt. i konkurrence med andre".*

** I år kan du også tjene lodder lod ved at deltage i Tacx Tour, selvom det måske ikke tager 30 minutter pr rytter. Husk at Tacx Tour skal fotodokumenteres med billede af rute og tid på vores FB.

Du kan kun gøre dig fortjent til ét lod pr. dag og altså i alt maksimum 7 lodder.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail senest **mandag d. 13/10-25 inden kl. 11.00**, hvor du skriver alle ugens aktiviteter ned.
Mailen sendes til bornh-bpi@politi.dk

I mailen skal der stå hvilken slags motion du har lavet og hvilke dage du har lavet den.

Det er kun fantasien, der sætter grænser og så selvfølgelig bestyrelsen som løbende vurderer om indsendte aktiviteter er godkendt.

Præmierne vil bl.a. være gavekort til Sport24. Der vil i alt være lodtrækningspræmier til en værdi af 5.000 kr.

Vi ønsker jer alle en god uge med masser af motion, socialt samvær og inspiration fra hinanden.

Bestyrelsen
Bornholms Politis Idrætsforening

BPI

ENGLEHOP
STRÆK SIDE
SPRÆLLESPRINGE
LUNGE & TWIST
KICK LINE
x2
12/12 B.O.R.
21 SWINGS
8/8 SPLITSQUAT
20 SIDECRUNCH
5/5 SKULDER ELASTIK
KARI TREFIS

ARBEJDS
MOT

SPLADSERNES
IONSIGE

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

ARBEJDS
MOT

SPLADSERNES
IONSUGE

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

SPLADSERNES

HOLD DIG ORIENTERET...

Dansk Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@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.

"STRENGTH IS A CHOICE,
I CHOOSE TO BE STRONG"

Tacx

Tacx i-Gen

STATE
STATE
ENERGY
2
1
3

166
ETAPE

ARBEJDS

SPLADSERNES
OOSUGE

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

SPLADSERNES

LOOSUGE

Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

Se udgivelsen ONLINE