



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

AARHUS

UGE 41



PI AARHUS



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: PI Aarhus 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*



VELKOMMEN

Vi deltager i arbejdspladsernes motionsuge. Det gør vi fordi vi tror på, at fysisk aktivitet og fælleskab på tværs af afdelinger er vigtigt for vores arbejdsplads og for det fælleskab, som vi prioriterer i Østjyllands Politi.

Vores prioritering af sundhedsfremmende initiativer og deltagelse i motionsugerne tager afsæt i samarbejdsaftalen mellem Østjyllands Politi og Politiets Idrætsforening Østjylland (PI) om at styrke sundhedsfremmende initiativer i politikredsen og understøtte implementeringen af vores HR-strategi om det gode arbejdsmiljø og inklusion.

I øverste ledelse håber vi igen, uanset hvordan man vælger at deltage i motionsugerne, at så mange som muligt har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter, som politikredsens idrætsforening står for.

Det er en oplagt mulighed for at prøve kræfter med både nye og kendte aktiviteter, og mindst lige så 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 også i år mulighed for at vinde gode præmier til dig og dine kolleger.

Denne indsats for vores sundhed og trivsel i motionsugerne og resten af året er kun muligt, fordi ildsjæle, idrætsforeninger og alle andre yder en kæmpe indsats. Så der for skal der lyde en stor tak til jer.

Med ønske om en fantastisk motionsuge.

Marian, Mette, Karsten og Frits



KÆRE ALLE

Årets anden motionsuge står for døren, og PI Aarhus er igen værter for forskellige aktiviteter i løbet af ugen.

Som den eneste kreds har vi i Østjylland to officielle motionsuger som begge bakkes op af ledelsen i Østjyllands Politi. Æn i foråret og nu denne.

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 kan 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 kærdkommen lejlighed til at dyrke netop dette.

PI Aarhus ønsker alle en rigtig god motionsuge.

*Jesper Compier
Formand
PI Aarhus*



FYSISK ESCAPE ROOM



KAN I
KNÆKKE
KODEN?

BRUG KROPPEN. BRUG HOVEDET. SAMARBEJD.

I HAR 60 MINUTTER
TIL AT LØSE EN RÆKKE
FYSISKE OG MENTALE
UDFORDRINGER.
KUN VED AT LØSE
OPGAVERNE KAN I
FINDE **DEN ENDELIGE**
KODE OG SLIPPE UD!



DET HANDLER
IKKE OM AT VÆRE
STÆRKERE END ANDRE
– MEN OM AT
SAMARBEJDE, TÆNKE
KREATIVT OG HAVE
DET SJOVT!

I HAR 60 MINUTTER – KLAR, PARAT, START!



BALANCE



HUKOMMELSE



STYRKE



KOORDINATION



PULS



KNÆK KODEN



KONKURRÉR
MOD ANDRE HOLD!



**SAMMEN ER
I STÆRKERE!**



EN DEL AF MOTIONSUGEN – BEVÆG DIG, HAV DET SJOVT OG STYRK FÆLLESSKABET!





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

FÆLLESSKAB GENNEM IDRÆT

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-Andreassen

Nustil triptælleren, smør kæden og find solbrillerne frem.

"Vi cykler til arbejde" i uge 41.

Meld korte kilometer ind til lars på llu002@politi.dk

Der bliver tre præmier:

Flest pendlede kilometer til og fra job

Flest kilometer i alt

Lodtrækningspræmie mellem deltagerne

Regnskabet kører fra mandag til søndag.

Fyssens Fysiske Escaperoom:

- Man skriver til fyssen og booker ind på en ledig tid vha. outlook mail til Escaperoom i løbet af uge 40.
- Hold består af 3-5 personer.
- Der er afsat 60 min til at løse opgaverne, der dækker over gåder og fysisk bevægelse.
- Når alle opgaverne er løst vil man kunne forlade rummet før tid eller blive lukket ud efter en time som "taber".
- Holdet med den bedste løste tid hen over ugen, vil komme på leader board og vinde en præmie.

Bordtennisturnering i løbet af ugen.

Læs mere på POLintra
eller PI Aarhus FB-side



Mandag

Svømning på svømmestadion kl. 08:00–10:00 ved Stine Bruunshøj Gregersen.
Se mere fra Stine på PI Aarhus facebookgruppe i ugen op til.

Tirsdag

Morgenløb ved Stine Gregersen

Der løbes ca. en halv times tid i et tempo, alle kan være med i.
Der vil være afgang fra PG omkring kl. 0600.
Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Torsdag

Padelturnering kl. 09-13 i Hasselager

Mere info tilgår.

Eftermiddagscrossfit ved Jens Jakob Axelsen

Nærmere info på infoskærme og PI Aarhus' facebookgruppe.

Fredag

Svømning på Søndervangsskolens svømmehal i Viby kl. 15:00-17:00 ved Stine Gregersen. Husk at du også kan tage din familie med til fredagssvømning.
Se mere fra Stine på PI Aarhus facebookgruppe i ugen op til.







10 effektive kontorøvelser

Styrk din krop på 10 min.

#1 Skrivebords-dips

Hold positionen i 1 min.
Godt for: triceps

- A. Placér hænderne på kanten af skrivebordet på hver side af hofterne.
- B. Bøj albuerne og sænk kroppen, indtil dine albuer danner en 90 graders vinkel.



#6 Stole-squat

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- A. "Sæt" dig på kanten af stolen, uden at røre den med bagdelen. Rejs dig langsomt op.
- B. Hold positionen i 30 sek. og sænk din bagdel, til du når den samme siddeposition som udgangspunktet.



#2 Rotationsøvelse

Hold positionen i hver side i 30 sek.
Godt for: rygsøjlen

- A. Placér højre hånd over venstre knæ, mens du kigger over venstre skulder.
- B. Træk vejret. Gentag øvelsen på modsatte side.



#7 Stående sidning

Hold positionen på 1 minut.
Godt for: bækkenbunden og mavemuslerne

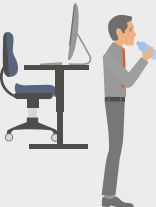
- A. Læn ryggen op ad en væg, og bøj benene i en 90 graders vinkel.
- B. Hold positionen i 1 min., inden du kommer op igen.



#3 Bicep curls

Gentag øvelsen på hver arm i 30 sek.
Godt for: biceps

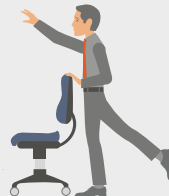
- A. Hold en vandflaske (el. lign. med samme vægt), og løft flasken op til brystet.
- B. Sænk flasken langsomt og kontrolleret.



#8 Back extensions

Hold positionen i 30 sek. og gentag i den anden side. Godt for: ryggen og balderne

- A. Stil dig bag en stol, og hold på stolens ryg for støtte.
- B. Ræk den ene arm op, og løft det modsatte ben bagud.



#4 Luges

Udfør øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- A. Stå med begge fødder samlet og armene ned langs siden.
- B. Bevæg dig ud i en lunge-position og hop, når du skal skifte side.



#9 Siddende armcirkler

Stræk armene ud til begge sider, og træk skulderbladene sammen. Godt for: armene

- A. Vend begge håndflader nedad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning fremad.
- B. Vend håndfladerne opad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning bagud.



#5 Siddende core crunch

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: mavemuslerne

- A. Sid på kanten af din kontorstol, og hold på siderne af stolen.
- B. Træk knæene sammen og løft benene op til brystet.



#10 Hæl-øvelse

Gentag øvelsen i 1 min.
Godt for: skuldre og ben

- A. Brug dit skrivebord. Stræk dig op på tåspidserne, og hold positionen i 30 sek.
- B. Sænk din krop igen, og start forfra.



KontorMøbler.dk

Danmarks største webshop for kontorindretning





PLADSERNES
SUGER

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







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**





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 white-framed window. The sky is visible at the top, showing some clouds. The overall tone is bright and positive.

SPLADSERNES
ONSUGGE



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



