



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HERNING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Herning PI 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 cykelhjelm, 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

På vegne af Herning PI og Midt- og Vestjyllands Politi skal jeg hermed byde velkommen til alle kollegaer, som vil deltage og bidrage til arbejdspladsernes motionsuge, som strækker sig over uge 41.

Lige som sidste år er der mulighed for at planlægge for motion på arbejdspladsen alle ugens dage, og derfor er der også rig mulighed for at deltage i de sociale og sportslige arrangementer. ØL opfordrer også alle til at deltage, da de i løbet af ugen giver 1 times arbejdstid til motion i uge 41.

Se gerne aktivitetsplanen for Herning PI og hop med på kollegial motion, når det passer dig.

Motion skal være sjovt, og sammen med andre er det bare endnu sjovere. Så tag din makker, madpakke, kammeret eller nye kollega under armen, og hop ud i de aktiviteter, som er beskrevet for Herning PI her i programmet.

Motion styrker helbredet og trivslen, så kom med Herning PI ud i AM2026.



*Med venlig hilsen
Bjarke Lindholdt
Herning PI, formand*

VELKOMMEN TIL AM 2026

Hos Herning Ringkøbing Lokalpoliti glæder vi os til at skyde årets motionsuge i gang.

Vi støtter motionsugen, fordi det at røre sig sammen gør noget helt særligt for vores dagligdag.

Når vi hopper i træningstøjet og rejser os fra kontorstolen for at være aktive sammen, kommer vi tættere sammen og styrker det interne bånd.

Det handler ikke om at være hurtigst eller stærkest. Det handler om at have det sjovt og hyggeligt, og forhåbentlig få nogle oplevelser som vi kan drille hinanden med ved kaffemaskinen i månedsvis efter.

Det absolut vigtigste er, at vi har det sjovt, mens vi gør det.



*Vpi.
Niels Kristian Larsen
Lokalpolitiet Herning
Ringkøbing*





PLADSERNES
OOSUGER

AKTIVITETSKALENDER FOR AM2026 VED HERNING PI

Kære alle

Arbejdspladsernes Motionsuge 2026 banker på døren,
og Herning PI skal være med!

Vi starter mandag morgen med en challenge, som løber hele ugen.
Det bliver en afdelings-challenge, hvor de enkelte afdelinger dystes
om håneretten imod hinanden.
Der sendes en særskilt mail ud vedr. dette.

Tirsdag er der morgen løb for alle. Kl. 0830 begynder vi op i indre gård
med en lille opvarmning forud for dagens løbetur.
Turen går omkring Holtbjerg Søen i et alsidigt tempo.
Har man mere lyst til en gå tur, så er dette også tilladt efter egen plan.
Turen er ca. 6 km.

I løbet af ugen vil der ligeledes være mulighed for, efter egen plan,
at deltage i vores Oktober Workout, som sættes op på tavlen
i motionsrummet i kælderen.
Det handler ikke om at være bedst, men om at være med.
Workout'en kører særskilt som en lille konkurrence
med dertilhørende præmie.

Onsdag er der Klovneløb i Silkeborg. Ledelsen betaler deltagergebyret,
og de har givet grønt lys for, at vi bruger en times af vores arbejdstid
på det, og selv køretiden frem og tilbage er medregnet.
Køreturen opdateres som resttid... så alt burde være klar til et
sjovt løb i et godt formål.
Se din mail igennem, hvis du vil deltage.
Og husk respons knappen af hensyn til snack og vand.

Fredag er sidste dag for AM2026.
Kl. 1200 starter vi en lille frisk gåtur/løbetur/cykel tur op, hvor der vil
være mulighed for lidt motion, inden Herning PI kl. 1300 inviterer til
mini fredagsbar med sodavand/øl, bordtennis og bordfodbold.

*På vegne af Idrætsforeningen
Formand
Bjarke Lindholdt*

INVITATION TIL KLOVNELØB

MVJYL'S SUNDHEDSAMBASSADØRER INVITERER DIG TIL

KLOVNELØB

D. 8. OKTOBER KL. 14-15



KÆRE MEDARBEJDER

Den 8. oktober opfordrer vi dig til at snøre skoene, tage din kollegaer under armen og tage med på årets sjoveste og hyggeligste tur.

Man bestemmer faktisk helt selv om man vil løbe, gå, hoppe på tungen, gå krabbegang, baglæns eller hvad du nu finder på i løbet af ruten, som vil være ca. 4-5 km. (de der løber, hurtigt kan måske nå ruten 2 gange 😊)

Løbet er et tiltag i forbindelse med arbejdspladsernes motionsuge, hvor vi alle sammen må dyrke 1 times motion i arbejdstiden.

Det er ganske gratis at deltage, da ØL har valgt at betale deltagergebyret til De Danske Hospitalsklovne. Der vil desuden være en vand og lidt frugt til turen.

MAN KAN DELTAGE I FØLGENDE BYER

Holstebro • Viborg • Silkeborg

Har du kørsel til en af de ovenstående byer for at kunne deltage, er det godkendt at køretiden kan føres som restdid/rejsetid.

*De bedste hilsner fra
Sundhedsambassadørerne i MVJYL.*

KLOVNELOB

D. 8. OKTOBER 2026



DELTAG I **HOLSTEBRO**, **VIBORG** ELLER **SILKEBORG**



TILMELD DIG, BEVÆG DIG, HAV DET SJOVT, GØR EN FORSKEL



BEVÆG DIG

Deltag i sjove aktiviteter
og få pulsen op.



SAMMENHOLD

Styrk fællesskabet
og hep på hinanden.



GØR EN FORSKEL

Vi støtter gode formål
– sammen gør vi en forskel.



HAV DET SJOVT

Glæde, grin og god energi
hele dagen!





ARBEJDS
MOTI



SPLADSERNES
100 SUGER





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
100SUGE





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



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.



A low-angle, slightly tilted 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.



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



