



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

AALBORG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Aalborg 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



KÆRE ALLE

Som repræsentant for API er det mig en ære at ønske jer velkommen til vores årlige motionsuge på stationen i Aalborg, som afholdes i perioden fra den 6. til den 10. oktober 2025.

I denne uge sætter vi fokus på at styrke sammenholdet gennem fysisk aktivitet, der samtidig understøtter vores personlige sundhed og trivsel.

I løbet af ugen byder vi på en række aktiviteter – fra udfordrende konkurrenceelementer i motionsrummet til hyggelige gå- og løbeture samt Crossfit, hvor alle niveauer bydes velkommen.

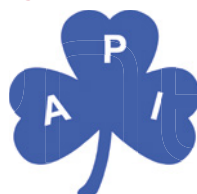
Husk de kloge ord:

"Motion giver både krop, sind og sjæl ny energi."

Lad os sammen udnytte denne mulighed ledelsen hos Nordjyllands Politi har givet os til at booste vores fysiske formåen, mentale velvære og fælles ånd. Jeg glæder mig til en inspirerende uge fyldt med sundhed, sjov og fællesskab.

Vi ses på motionsdagen!

*Venlig hilsen
Lasse Vestergaard
Formand API*





• ENGLEHOP

• STRECKSIDE

• SPREITZMANN

• LUNGE & TWIST

• HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RUMBA
5/5 SHOULDER SLICK

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE

PROGRAM FOR UGE 41

Tirsdag kl. 10.00

Vi går igen i år en tur i skovdalen

Traditionen tro har vi igen i år valgt at gå en tur, dog vil turen i år gå gennem Kildeparken og videre op i Skovdalen. Vi mødes i Ny gård hvor Peter Arndt vil føre an på turen. Turen vil have en varighed af ca. 1,5 time og en distance på ca. 5-7 km. Når vi igen er retur til stationen, vil API være vært for en hotdog.

For at have et nogenlunde overblik over hvor meget der skal handles vil Danny Eriksen gerne havde en mail med din deltagelse senest fredag i uge 40.

Danny kan mailles på DER002@politi.dk

Onsdag kl. 10.00

En times workout i Crossfit Aalborg med instruktør

Efter sidste års store succes, har vi igen i år valgt at tilbyde crossfit med vores instruktør Celine Storgaard, der til daglig er instruktør hos Crossfit Aalborg.

Celine sammensætter en workout der henvender sig til såvel øvet som uøvet, så alle kan deltage.

Der er fra Ny gård kørelejlighed kl. 0930. I forhold til planlægning vil **Seline** gerne have en mail sendt til **CST036@politi.dk** med din deltagelse.

Nb. Grundet lokalets fysiske begrænsninger vil der være plads til 35 deltagere, der bliver valgt ud fra først til mølle princippet.

Torsdag kl. 10.00

Vi løber en tur

Vi mødes i ny gård, hvor vi vil løbe en tur ud i Østerådal. Turen vil have en distance på ca. 8 km og kan kortes af efter behov. Der løbes i eget tempo og en hastighed hvor alle kan være med. vil være blandt dem, der løber med på ruten og viser vej. Ved retur til politigården vil der være mulighed for at få tanket depoterne op igen i Ny Gård.

Konkurrencer i uge 41 med præmier

Tæl skridt

I år afholder vi en tæl skridt konkurrence der vil løbe i perioden fra mandag morgen kl. 0600 og frem til fredag kl. 15.00 i uge 41. Konkurrencen afvikles afdelingsvis, hvilket vil sige at hver afdeling skal finde en tovholder, der indberetter det samlede antal skridt samt deltagere, som naturligvis skal kunne dokumenteres. Vinderne findes ud fra den gennemsnitlige distance.

Vinderpræmien vil her være et **gavekort på hele 1000 kr. til Salling**, som den vindende afdeling kan fornøje sig med.

Resultaterne skal sendes til **LRN003@politi.dk** og være sendt til Lise senest mandag uge 43.

I uge 41 vil der være konkurrencer i motionsrummet i disciplinerne: Hurtigste tid på 3 km. distancen på Airdyne cyklen samt hurtigste tid på 1000 meter distancen på Skierg maskinen. Præstationen skal fotodokumenteres med et billede af skærmen og sendes til **lva004@politi.dk**. Konkurrencerne vil være kønsopdelt. Der vil til vinderen af hver disciplin være et **gavekort på 300 kr. til Salling**.

AIRDYNE

På cyklen vælges distancen 3 km. Den præsterede tid fotodokumenteres og et billede med resultatet sendes til **lva004@politi.dk**. Resultatet sendes senest mandag uge 43.

SKIERG

På maskinen vælges den forprogrammerede distance 1000 meter. Den præsterede tid foto-dokumenteres og sendes til **lva004@politi.dk**. Resultatet sendes senest mandag uge 43.

Nb. Der er bevilliget timer til at deltage i **en** af aktiviteterne i forhold til gåturen/løbeturen.





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
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJUKE

AALBORG POLITIS IDRÆTSFORENING

STIFTET 13. JANUAR 1926

MED ET MEDLEMSSKAB AF API, ER DER EN LANG RÆKKE
TILBUD OG AKTIVITETER MAN KAN FÅ GLÆDE AF:

- Mulighed for at benytte sig af motionsrummet i kælderen på Aalborg Politigård, der er et opdateret motionsrum med nyindkøbte cardio maskiner, som løbebånd, kondicykler, assault bike og concept 2 romaskiner. Ydermere forefindes div. styrketræningsmaskiner og med vægte større end de fleste fitnesscentre.
- Under forvisning af sit API-medlemskort er der mulighed for en gang ugentligt at benytte sig af Svømmeland, der er beliggende i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter.
- Deltagelse i de Danske Politimesterskaber under DPIF i discipliner som fodbold, løb, håndbold, bordtennis, orienteringsløb, bowling, cykling, skydning, golf og badminton. Rækker evnerne til mere inden for ens sportsgren er der mulighed for at blive udtaget til politilandsholdet og derigennem at deltage i div. mesterskaber i ind og udland.
- Ud over at deltage i mesterskaber i politiregi støtter API endvidere vores lokale hold, der ønsker at deltage i turneringer afholdt under Firmasport som f.eks. fodbold.
- Som løbeinteresseret støtter foreningen flere af de civile motionsløb, der afholdes i Danmark. Formanden for løbeafdelingen kan kontaktes, ved interesse for at høre nærmere om hvilke løb der ydes støtte til.
- Hvert år afholder API sammen med Nordjyllands Politi DHL-stafet, hvor motion og det sociale samvær kan dyrkes ganske gratis.

- Deltagelse i div. sociale arrangementer, hvortil der ydes støtte. Endvidere er der planlagt for en 100 års jubilæumsfest i 2026, hvor vi allerede nu har reserveret et større pengebeløb til afholdelses af arrangementet.
- Med sit medlemskort kan man gennem den lokale Indkøbsforening, opnå store rabatter under forvisning af medlemskortet. En udførlig liste findes på Polintra der spænder fra håndværkerbutikker til tøjforretninger.

ET MEDLEMSKAB AF API KOSTER DEN NETTE SUM AF 50 KR./MD.
POLITIELEVER ER KONTINGENTFRIE NÅR DE ER PÅ SKOLEPHOLD.

ALLE ANSATTE VED NORDJYLLANDS POLITI HAR MULIGHED
FOR AT BLIVE MEDLEM AF API.

VED ØNSKE OM INDMELDelse I API SKER DETTE VED KONTAKT TIL
KASSERER DANNY ERIKSEN PÅ MAIL: DER002@POLITI.DK







SPLADSERNES
100 SUGER

FOTOKONKURRENCE



I uge 41 har API vanen tro en fotokonkurrence med gavekort til Salling



I skal derfor tage et billede – en selfie eller hvad I nu kan finde på – og så sende det til formand Lasse Vestergaard på mail: LVA004@politi.dk – så deltager man i konkurrencen om 1 gavekort af 500,- kr. til Salling i Aalborg.

Billede skal være sendt til os senest mandag i uge 43.

Eneste kriterie er at I billed-dokumenterer at I er i bevægelse – under en af ugens aktiviteter.



Bedste billede vil blive valgt ud fra afstemning på POL-INTRA.

For at deltage i fotokonkurrencen skal man være medlem af API.

Så hvis I læser dette og ikke er medlem af API – skriv til Danny Eriksen DER002@politi.dk så vil han sørge for at I bliver indmeldt – det koster 50 kr. pr. md.

*Med sportslig hilsen
Formanden og Kassereren*





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



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
MOT



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



