



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

VIBORG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Viborg 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 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*







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*



GODE KOLLEGA

Et par varme velkomstord til ARBEJDSPLADSENS MOTIONSUGE.

Motion er en vigtig del af vores trivsel – både fysisk og mentalt – jeg håber at mange har lyst til at være med i løbet af ugen. Det smukkeste ved at deltage er, at det ikke kun er din egen sundhed og trivsel som får et løft – det gør fællesskabet og sammenholdet også på tværs af sek-

tionerne. Igen i år skal jeg takke de kollegaer, der planlægger og afvikler ugens aktiviteter. I skaber rammerne. Nu er det op til os andre at møde op få gang i lemmerne og pulsen op.

Tak og tag god imod ugen.

**Bedste ønsker til alle
om en god motionsuge.**

VPI Henrik Glinthborg



VELKOMMEN TIL AM 2026

Arbejdspladsernes Motionsuge, som har været en stor succes i de forgangne år vender stærkt tilbage i uge 41 og varer hele ugen, hvor Viborg PI gerne vil invitere alle ansatte på Viborg Politigård til at komme ud og være aktive, gerne sammen med andre kollegaer.

På Viborg Politigård er der mange muligheder for at være aktiv, og eftersom motion er sundt, så er det bare med at få kontor- eller patruljemak-

keren med til en aktivitet. Det er både godt for kroppen og sammenholdet på arbejdspladsen.

Der vil igen i år være en lille præmie til alle deltagere, som har været aktive i løbet af ugen. Så der er ingen undskyldning for ikke at bruge en time eller to i træningstøjet i denne uge!

*Thomas Hviid Trend,
Formand
Viborg PI*

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





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

VIBORG PI BESTYRELSE

Formand	Thomas Hviid Trend
Næstformand	Pia Kjær
Kasserer	Mikkel Møller Melchios
Sekretær	Jens Erik Boesen
Medlem	Stig Brøndum
Suppleant	Kim Kristensen

VIBORG PI

Viborg Politi Idrætsforenings formål er at støtte frivillig udøvelse af idræt blandt foreningens medlemmer.

Foreningen har p.t. følgende aktiviteter
/udvalgsformand-/kontaktperson nævnt i parentes)

Hvis du ikke allerede har meldt dig ind, så benyt blanketten.

Golf (Mark Holger Jensen)

Gymnastik (Kell Svenningsen)

Håndbold (Rasmus G. Svendsen)

Motionsrum (Thomas Trend)

Svømning (Henrik Eidorff)

Atletik/motion (Stig Brøndum)

Badminton (Jens Monberg)

Crossfit (Sine Mølgaard)

Fodbold (Mikkel Melchiors)

V.P.I. råder over et moderne motionslokale i Politigårdens kælder.

DESUDEN ER DER I SÆSONEN FØLGENDE TRÆNINGSFACILITETER

Badminton

tirsdays kl. 15:00 - 16:30 i hal 5/6 under stadions nordtribune

Gymnastik

onsdays kl. 20:00 - 21:00 på Vestre Skoles lille gymnastiksal

Svømning

onsdays kl. 20:00 - 21:00 på Gymnastikhøjskolen

Fodbold

torsdays kl. 15:00 - 16:00 i hal 5/6 under stadions nordtribune

SE MERE OM VIBORG PI PÅ POLINTRA – FINDES HER

organisation - personaleforeninger - kreds 3 - Viborg PI

Kontingent er p.t. kr. 50,- pr. måned og opkræves via Sprogforbundet/lønsedlen.

V.P.I. betaler startgebyr ved mange stævner, hvor man stiller op for V.P.I., ligesom foreningen betaler diæter i forbindelse med deltagelse i Danske Politimesterskaber.





PLADSERNES
OOSUGER

AKTIVITETER I UGE 41

FÆLLESAKTIVITET TORS DAG DEN 8/10

Denne dag har sundhedsambassadørerne i MVJYL planlagt et klovneløb og opfordrer derfor alle som har mulighed for det 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.

Til dem som ikke skulle have mulighed for at deltage i klovneløbet, så er der mulighed for at træne i kælderen eller tage en tur på cyklen.

PI tænker at lave en fælles afslutning på dagen for alle deltagende med noget let mad og sodavand/øl.

Tilmelding til dette gøres ved at skrive sig på listen, som bliver hængt op på døren i skrivestuen ved patruljetjenesten. Tilmelding til selve klovneløbet gøres ved tilmelding ud fra den tidligere udsendte invitation.

DER ER YDERLIGERE MULIGHED FOR FØLGENDE I LØBET AF UGEN

Der er mulighed for **badminton** om tirsdagen

Der er **svømning** onsdag

Der er **gymnastik** og **fodbold** torsdag.

– se tider i programmet.

Brug af motionsrum, gåtur i det fri, løbe- og cykeltur, padel eller lign. tæller også som aktivitet.



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.



A low-angle photograph of a woman smiling, 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.

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.



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



