



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HERNING

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Herning PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



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, glattere 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*



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE ER EN FANTASTISK TRADITION

Igen i år kan vi se frem til en mangfoldighed af aktiviteter i vores politikreds i forbindelse med Arbejdspladsernes Motionsuge. Og igen i år er der grund til at rette en kæmpe stor tak til alle jer, der gør det muligt at være med i aktiviteterne – idrætsforeninger, sundhedsambassadører, ildsjæle og andre, der tager gode initiativer. Uden jer var det ikke muligt.

Den lille indsats kan gøre en stor forskel. Sådan er budskabet i hvert fald på nogle af vores informationsskærme i politikredsen: "Forskning viser, at småøvelser med træningselastik forebygger smerter i nakke og skuldre. Faktisk skal der ikke mere end 10 minutters træning 3 gange om ugen til at gøre en forskel". Så hvis du ikke allerede er i gang, kan Arbejdspladsernes Motionsuge måske være startskuddet til mere fysisk aktivitet.

Ud over at forebygge fysiske skavanker, ja så hjælpe fysisk aktivitet også til en god trivsel.

Så hvad enten du er til ekstrem sport, maraton eller lignende – eller blot en glad motionist – håber jeg, at du får glæde af at deltage i motionsugen. Oveni alt det sunde styrker samværet også vores fællesskab og giver plads til et smil på læben.

Rigtig god fornøjelse til alle – og tak til alle der bidrager.

*Helle Kyndesen
Politidirektør*



ARBEJDS
MOTIVATION



VELKOMMEN TIL AM 2025

Herning Ringkøbing Lokalpoliti bakker op om **AM2025**, fordi fysiske aktiviteter sammen med gode kolleger er med til at styrke sammenholdet og fællesskabet på arbejdspladsen.

Det skaber gode og sjove oplevelser, som man sammen kan grine af

længe efter, og det allervigtigste er netop at have det sjovt sammen med sine kolleger.



*Vpi. Niels Kristian
Larsen
Lokalpolitiet Herning
Ringkøbing*

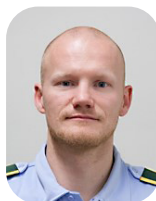
På vegne af Herning PI og Midt- og Vestjyllands Politi skal jeg hermed byde velkommen til alle kollegaerne, som vil deltage og bidrage til motionsugen, som strækker sig over uge 41.

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.

Se gerne programmet 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 hop med Herning PI ud i AM2025.



*Med venlig hilsen
Bjarke Lindholdt
Herning PI, formand*



• ENGLEHOP

• STRÆK SIDE

• SPREDELIMIND

• LUNGE & TWIST

• HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RANCA
5/5 SKULDERLØSING

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE



EXERCISE 1
40
2:35
120
248.3
120
5808

POLITI

ARBEJDS
MOTIVATION



AKTIVITETSKALENDER FOR AM2025 VED HERNING PI

Kære alle

Arbejdspladsernes motionsdag 2025 banker lige så stille på døren. Ligesom Skolernes motionsdag ligger denne dag i uge 41, men ved MVJVLs Politi giver vi den lidt mere gas, så derfor tager vi hele ugen med. 😊

Mandag starter vi ud kl. 0830 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.

Fredag er sidste dag for AM2025. 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*





SPLADSERNES
100 SUGER



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

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
MOTIVATION



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



