



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

HIMMERLAND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Himmerland PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



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 TIL AM-UGEN 2026

HIMMERLANDS POLITI IDRÆTSFORENING DELTAGER IGEN I ÅR I AM-UGEN I UGE 41

Vi gør det fordi det er sundt og sjovt, men vi gør det mest for at styrke fællesskabet og værne om det sociale gennem sporten.

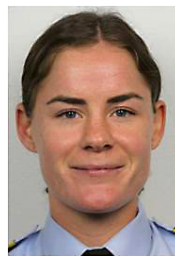
Der er planlagt for forskellige arrangementer, hvor alle har mulighed for at være med til noget, hvis tjenesten tillader det. Vi er i foreningen klar over, at patruljecentret, særligt beredskabet, har sværere ved at finde tid og overskud til at deltage, men vi håber at så mange som muligt vil støtte op om AM-ugen og prioritere det sociale, hvis det kan lade sig gøre. Man er selvfølgelig også velkommen til at deltage, selvom man har fri. Jo flere jo bedre.

Som forening sætter vi stor pris på, at både den lokale ledelse, men også

øverste ledelse, bakker op om AM-ugen. Vi kvitterer med friske, glade og sunde medarbejdere.

Information og tilmelding vil foregå via arrangementskalenderen på Polintra (der kommer en mail med link).

Med håb om nogle gode dage, lidt sved på panden og kollegialt samvær på tværs af afdelingerne



*Med venlig hilsen
Silje Klysner
Formand HPI*





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER

**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

PROGRAM

Mandag

ELASTIK-TRÆNING

Fælles start kl. 08.15.

Mødested: Mønstringslokalet Hobro PG.

Tovholder: Elastik-instruktør.

Tirsdag

GÅTUR

Fælles afgang fra Hobro PG kl. 09.00.

Mødested: Personaleindgangen.

Tovholder: Tom Nielsen.

Onsdag

ELASTIK-TRÆNING

Fælles start kl. 08.15.

Mødested: Mønstringslokalet.

Tovholder: Elastik-instruktør.

BOWLING

Fælles afgang fra Hobro PG kl. 15.30

Mødested: Bowling Center Hobro.

Efterfølgende spisning i Hobro Bowling Center (buffet).

Tovholder: Flemming Schelle Kristensen



Torsdag

LØBETUR

Fælles afgang fra Hobro PG kl. 09.00

Mødested: Personaleindgangen.

Tovholder: Jesper Lund







PLADSERNES
OOSUGER



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 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 green metal roofline. A white-framed window is visible on the left side of the building. The sky is blue with some white clouds. The text "SPLADSERNES" and "ONSUGER" is overlaid at the bottom in a large, semi-transparent, light gray font.

SPLADSERNES
ONSUGER



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



