



VÆR MED TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG I UGE 41

Bevægelse. Sammenhold. Sundhed.

Tre ord, der beskriver Arbejdsplassernes Motionsdag – AM-dagen.

En dag hvor vi håber, at alle arbejdspladser vil være med til at sætte fokus på motion. Uanset om det er en privat eller offentlig arbejdsplads er det vores håb, at I vil sætte motion og sundhed på dagsorden.

I 2021 bliver Arbejdsplassernes Motionsdag noget særligt. Vi fejrer Dansk Firmaidrætsforbunds 75-års jubilæum. Det betyder, at hele Danmark stempler ind til en hel motionsuge fra mandag den 11. oktober til søndag den 17. oktober.

Den enkelte arbejdsplads har mulighed for at være med en eller flere dage. Og kan sætte et program sammen, der netop passer til din arbejdsplads. Gå en tur. Spil floorball. Prøv Padel. Lav kontorstolsrace på kontoret.

Motionsugen skal være med til at vi rykker tættere sammen på arbejdspladsen. Vi styrker vores indbyrdes relationer. Vi er fælles om noget aktivt, meningsfuldt og sjovt. Nemlig at røre os sammen. Det er en win-win-situation for alle. Mere tilfredse medarbejdere. Lave sygefravær og højere produktivitet.

I bestemmer selv rammerne for hvor, hvordan, hvornår I vil deltage i Arbejdsplassernes Motionsdag.

Så skal vi op af stolen. Hele Aalborg skal med på bevægelsesbølgen!

Saml dine kollegaer og deltag i et af tre nedenstående tilbud som Aalborg Firmaidræt tilbyder dig og din afdeling.

Det koster gratis. Til gengæld risikerer du at få sved på panden og smil på læberne.

PS. Tjek også www.firmaidræt.dk – her bliver du helt sikkert inspireret.



AALBORG
FIRMAIDRÆT



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

TILBUD 1

Tirsdag d. 12/10: 7-mands fodbold udendørs.
Kampene varer 2x10 min.

Onsdag d. 13/10: Fyraftensstævne i håndbold
- afvikles i Nørresundby Idrætscenter

Torsdag d. 14/10: Fyraftensstævne i floorball
- afvikles i Tornhøjhallen

Fredag d. 15/10: Padeltennis ved Padel Lounge
og Match Padel - hele dagen dog med tilmelding.

TILBUD 2

Book en online instruktør - få 10-30 min. online træning med øvelser som er tilpasset at gøre på kontoret. Book os - vi tilbyder det hele uge 41 og aftaler i samarbejde med jer.

TILBUD 3

3-bolds stævne for dig og dine kollegaer.

Vi kommer ud på jeres arbejdsplads og afvikler et 3-bold-stævne. I dyster i tre forskellige boldspil – høvdingebold, floorball og kurveball. Stævnet kan afvikles i eller efter arbejdstiden.



Tilmeldingen sker til info@aalborgfirmaidraet.dk

Kontaktperson:
Anne Louise Vanggaard
tlf. 52190605

Tilmeldingsfrist
6. oktober 2021.

Find mere information på
www.aalborgfirmaidraet.dk



**AALBORG
FIRMAIDRÆT**



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG**



**DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND**