

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

FÅ SMIL PÅ LÆBEN OG SVED PÅ PANDEN SAMMEN
MED DINE KOLLEGAER FREDAG DEN 13. OKTOBER...



Dansk Firmaidrætsforbund ønsker at skabe en ny og stærk tradition: En årligt tilbagevendende motionsdag for alle landets arbejdspladser. Arbejdspladsernes Motionsdag afvikles i 2017 fredag den 13. oktober.

Planlægning af tidspunkt og varighed af motionsdagen er individuelt. Omklædning er ikke en nødvendighed, det bestemmer I selv, ligesom aktiviteterne kan strække sig over ti minutter eller fire timer.

Dansk Firmaidrætsforbund har samlet en masse inspirationsmateriale med det formål, at du og dine kollegaer let kan tilpasse dagen, så det hele giver mest mulig mening på netop jeres arbejdsplads/i jeres afdeling. Ti englehop i frokostpausen, hockey på gangen, høvdingebold på gårdspladsen,

speedtennis, TRX, yoga, trappefræs, Walk-and-talk-møde, boksning, løbetur, kontorstols-hockey. Kun fantasien sætter grænser for de aktiviteter, det er muligt at afprøve på Arbejdspladsernes Motionsdag.

Find inspiration til aktiviteter på
Arbejdspladsernes Motionsdag på
www.amdag.dk

Registrerer du samtidig din arbejdsplads/
afdeling, deltager du og din arbejdsplads i
konkurrencen om en række fede præmier.

**Vind blandt andet en aktivitetsdag til
en værdi af 50.000 kr.**

#AMdag



Sådan lykkes det...

- Få ledelsens opbakning til Arbejdspladsernes Motionsdag – eller planlæg egenhændigt i afdelingen
- Gør det sjovt og sørg for, at alle kan være med
- Tilpas aktiviteter jeres tid og rammer – lidt aktivitet er meget bedre end ingen aktivitet
- Hold det simpelt – omklædning er ikke altid nødvendig
- Aktivér og inkludér kollegerne – brug ildsjælene på arbejdspladsen



www.amdag.dk

Følg også Arbejdspladsernes Motionsdag på Facebook, @arbejdspladsernesmotionsdag

Hvorfor er motion med kollegaer en god ide?

- Fordi motion i arbejdstiden øger arbejdsglæden, højner effektiviteten og styrker sammenholdet på arbejdspladsen
- Fordi undersøgelser viser, at motion med kollegaer er mere effektivt – end når man dyrker motion alene
- Når børn lykkes med Skolernes Motionsdag – så kan vi voksne også. Vi har brug for en motionsdag i fællesskab
- Fordi undersøgelser viser, at arbejdspladser, der prioriterer sundhedsfremme blandt sine medarbejdere, oplever et Return On Investment på mellem 2,50-5,00 kr. for hver investeret krone
- Fordi sved på panden og fælles oplevelser giver smil på læben



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

#AMdag