

# DET AKTIVE ÅRSHJUL FOR ARBEJDSPLADSER I VIBORG

Værsgo' – her er et år fyldt med aktive oplevelser til dig og dine kolleger. For 16,5 kroner pr. medarbejder i måneden får I adgang til arrangementer og events for arbejdspladserne i Viborg.



## DERUDOVER FÅR I OGSÅ:

En floorballbane ud på jeres arbejdsplads – 1 gang årligt med floorballintroduktion til 20% rabat på padel

20% rabat på Mænds Motionsdag i maj

Særpris på Dansk Firmaidræts Anføreruddannelse: 1195 kr

# DÉT FÅR I PÅ PALETTEN:



## TÆL SKRIDT

1 betalt kampagne (værdi: 70 kr. pr. deltager) i Danmarks største skridttæller-kampagne. I vælger selv, hvilken I vil have gratis – og kan naturligvis tilmelde jer de andre 3 udover.

## FOREDRAG

Ann Grete Nørgaard holder to foredrag i Zonen. I august fortæller hun om præstationsteknikker, der virker både i VM-slutrunder og tirsdag formiddag på arbejdspladsen. Til november tager hun os med bag skærmen til slutrunder og vi får en masse røverhistorier fra landsholdstiden. Vi slutter af med at se EM-slutrunden i håndbold på storskærm sammen: Danmark – Slovenien.

## ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Uge 41 er hele Danmarks Motionsuge. Også Viborgs. Her kan I deltage i sjove aktiviteter, små konkurrencer og events i løbet af ugen <https://www.viborgfirmaidraet.dk/idraet-og-motion/zonen>

## DIGITAL MOTIONSPAUSE

Kom godt i gang med 2023 – med motion direkte på skærmen til jer. Her får alle kollegerne inspiration, viden og at mærke på egen krop, hvor meget det gør at få bevæget sig lidt i løbet af arbejdsdagen. Der er grinegaranti!

## SAML SKRALD SAMMEN

Vi elsker at gå! Og vi elsker at gøre noget godt for lokalområdet og naturen. Derfor kickstarter vi foråret med at snøre vandreskoene og samle sk(r)idt sammen i Viborg. Gå 2 km 5 km eller 10 km.

Vi melder datoer og detaljer ud løbende

## PADEL

Du kan booke padelbaner ved Viborg Syd Idrætscenter som medlem af Zonen og få 20% rabat

## FLOORBALL-BANE

Når I er en del af Zonen, kan I én gang om året låne en Floorball-bane, der bliver stillet op på jeres arbejdsplads. I får også en introduktion til banen og spillet med.

## MÆNDS MOTIONSDAG

Tag dine kammerater og kollegaer med den til sjov motion og fællesskaber! Prøv Padel, Floorball eller Badminton. Og nyd 3. halvleg: Øl og pølser. Som medlem af Zonen får du 20% rabat på tilmelding.

## ANFØRERUDDANNELSE

Bliv uddannet anfører, og lær, hvordan du sammen med din leder får kollegamotion i gang eller kommer videre. Lær, hvordan I får skabt god holdånd og får gjort kollegamotionen til en integreret del af kulturen på arbejdspladsen. Som medlem får du uddannelsen til 1195 kr.

Sådan et år – et år fyldt med oplevelser og sammenhold kan I få til

kun 200 kr. pr. medarbejder



# VÆR MED

## – VÆR ÉN AF VIBORGS AKTIVE ARBEJDSPLADSER

Viborg Syd Idrætscenter, Viborg Familie- og Firmaidræt og Dansk Firmaidræt er gået sammen i et partnerskab. Vi vil hjælpe med sætte bevægelse i arbejdspladserne i Viborg. Vi kalder det "Zonen". Og vi er jeres nye leverandør af aktive oplevelser. Events, aktiviteter og arrangementer, hvor vi dyrker kollegasammenholdet og styrker de sociale bånd på arbejdspladsen.

... Og så er der jo også altid de beviste, gavnlige sideeffekter: Man får mere energi, mindre sygdom og bliver stærkere – ikke kun i lattersmusklerne.

Når I er en del af Zonen i Viborg, får I adgang til hele paletten. I køber ind på hele året til en samlet pris pr. medarbejder. Herefter kan I frit vælge, hvad I vil deltage i. Nogle, vil deltage i det hele – andre vælger nogle aktiviteter.

Vi har sat prisen efter, at I får noget for investeringen – uanset hvad. Det kan vi, fordi Zonen er båret af frivilligt engagement. Og fordi, vi gerne vil have mange med i det aktive fællesskab i Viborg.

**Sådan en sund investering i det gode kollegaskab koster 200 kr. pr. medarbejder for et år.**

*...-jeps: Det er 16,6 kr. om måneden pr. medarbejder.*

Tag et kig! Vi håber, I vil være med.

**Hep, hop og highfives fra Zonen i Viborg**

**Er I klar til at blive en del af Zonen i Viborg?  
Så tilmeld jer på  
<https://www.viborgfirmaidraet.dk/idraet-og-motion/zonen>**

Når I tilmelder jer, bliver I medlem af Viborg Familie- og Firmaidræt. Det betyder, at I kan deltage i foreningens aktiviteter.

