

Sæt gang i kollegamotion og tæl bl.a. skridt. Fejr weekenden + det gode vejr med en virtuel high-five.



NYHEDSBREV

Tag skridtet – vi går sammen lørdag den 5. september

Under næste [Tæl Skridt-kampagne](#) (31. august til 13. september) inviterer vi alle til at tage skridtet og gå med lørdag den 5. september.

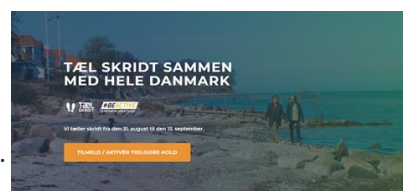
Det er gratis at deltage - [bare tilmeld dig denne begivenhed](#) 👤👩

Find de gode sko frem, og få familien, venner eller kolleger med ud i det smukke sensommerland.

Nyd naturen og dyrk fællesskabet 🧑🏻🧑🏻👩🏻🧑🏻👩🏻😊

FORELØBIGT PROGRAM 5/9:

Kl. 09.00: Fælles live-opvarmning for fødder og snakketøj 🧑🏻👩🏻



HVAD ER TÆL SKRIDT? Tæl Skridt er en landsdækkende kampagne, der giver dig mulighed for at dyrke sammenholdet, få mere bevægelse og sjov konkurrence ind i arbejdsdagen. Kampagnen foregår fire gange årligt. Helt enkelt skal du på to uger forsøge at gå mindst 10.000 skridt om dagen. Du skal danne et hold

Kl. 09.30-11.30: Live-konkurrencer 🏆 med skønne præmier på højkant - bl.a. biografbilletter, fodpleje, Tæl Skridt-picnictæpper og termoflasker!

Kl. 11.50: Fælles afslutning 🏆

sammen med minimum to andre, og I har mulighed for at vinde kr. 25.000 (førstepremien). Alle hold, der i gennemsnit når 10.000 skridt per person i minimum otte ud af kampagnens 14 dage, deltager i lodtrækningen om præmier for i alt kr. 40.000.

Danmark Leve

- start op efter sommerferien med en sund udfordring - sammen med dine kolleger 🏆

Er du klar til at tage kampen op mod dårlige vaner? Vil du styrke sammenholdet med dine kolleger og kammerater i et stærkt digitalt fællesskab?

Vær med, når DIF og Team Danmark - i samarbejde med firmaidrætten - inviterer dig, dine kolleger og resten af den danske befolkning ind i vores nye digitale univers 'Danmark Leve'. Bliv udfordret på en række grundlæggende livsfærdigheder, hvor du vil forbedre og afbalancere dine vaner på tværs af kost, motion, søvn, mental velvære og samarbejde – alt sammen på bare fire uger!

Lyder det ikke fedt? Så gå på opdagelse og tilmeld dig → → → [her](#).

Vi skyder 'Danmark Leve' i gang den 7. september – og kårer de mange seje vindere den 9. oktober.

Psst: Bruger du i tilmeldingen kampagnekoden *firmaidraet2020*, så går 33 % af beløbet til at lave endnu flere aktiviteter for dig og dine kolleger ifm. Arbejdspladsernes Motionsdag den 9. oktober.



#AMdag20: I bestemmer selv aktiviteter, tid og rammer

Nedtællingen er begyndt – der er under to måneder til Arbejdspladsernes Motionsdag (fredag den 9. oktober). Har du prikket chefen og kollegerne på skuldrene? Har I lagt en plan? Har I tilmeldt jer? Ellers kan dette gøres på to minutter [her](#). Ganske gratis.

Surf endvidere rundt på www.amdag.dk. Her finder I inspiration til kollegamotion i den nye corona-virkelighed, vi skal forholde os til. [TJEK BL.A. AKTIVITETSKATALOGET HER.](#)

Arbejdspladsernes Motionsdag er i 2020 en del af European Week of Sport #BeActive

Hold dig opdateret vedrørende COVID-19

I Dansk Firmaidrætsforbund overvåger vi udviklingen omkring COVID-19, og vi opfordrer alle til at følge myndighedernes råd og retningslinjer.

Vidste du ...,

... at det er muligt at tilgå samtlige udgaver af magasinet Firmaidræt digitalt? Og altså – vi snakker om 62 års magasindrifft. Tjek eksempelvis premierenummeret fra 1958 [her](#). God læselyst.



Dansk Firmaidrætsforbund

www.firmaidraet.dk

Du modtager denne mail, da du har sagt ja til at få nyheder fra Dansk Firmaidrætsforbund. Nyhedsbrevet udkommer en gang om måneden og indeholder nyheder om firmaidrætten samt tips til kollegamotion.

Dansk Firmaidrætsforbund er den tredjestørste idrætsorganisation i Danmark med 385.969 medlemmer i 82 lokale foreninger. Firmaidrætten står for aktiviteter og kampagner som bl.a. Tæl Skridt og Arbejdspladsernes Motionsdag, der yderligere bevæger mere end 143.000 danskere årligt.

Redaktion:
Michael Tannis Beck
mtb@firmaidraet.dk

 Del
 Tweet
 Del
 Videre-send

