

Kom til gratis webinar for nye såvel som garvede Tæl Skridt-holdkaptajner i morgen kl. 10. Få også fingrene i en digital guide til kollegamotion.



# NYHEDSBREV

Vil du gå forrest?

Kom til gratis webinar for nye såvel som garvede Tæl Skridt-holdkaptajner 🙌😊👤

[Tilmelding til Tæl Skridt-webinaret](#)

[Meget mere om Tæl Skridt](#)

**GRATIS  
WEBINAR**

FOR NYE & GARVEDE  
HOLDKAPTJNER

I morgen, **onsdag den 24. marts kl. 10.00-10.30**, inviterer vi til gratis webinar for nye såvel som garvede holdkaptajner.

Tæl Skridt-teamet giver dig helt konkret viden om og inspiration til, hvordan du kan bruge Tæl Skridt-kampagnen til at dyrke sammenholdet på din arbejdsplads.

Vi tager gåturen sammen fra start til slut, og vi deler undervejs ud af vores erfaringer. Både omkring rekruttering, tilmelding og motivation undervejs i kampagnen.

Den næste Tæl Skridt-kampagne går i øvrigt i gang mandag den 19. april.

 **10.000**  
skridt/dag


 **TÆL**  
**SKRIDT**

 **40.000**  
kr. præmier






### Få FINGRENE I EN PRAKTISK GUIDE TIL KOLLEGAMOTION?

Relevant for 'nybegyndere' og ildsjæle på allerede aktive arbejdspladser. Gå ikke glip af et styrket sammenhold, bedre trivsel og højere effektivitet. Swipe, svar og registrér. Det tager blot to minutter.

#DyrkSammenholdet



Hvad er vigtigst for dig, når det kommer til kollegamotion? Indsæt fem af de ni 'statements' i prioriteret rækkefølge - og afslut ved tryk på knappen nederst.

 <b>1</b>	 <b>2</b>	 <b>3</b>	 <b>4</b>	 <b>5</b>
--	--	--	--	--

Jeg har prøvet det før	Der er plads til alle	Det ligger i arbejdstiden	Jeg kommer i bedre form	Det er vovende	Jeg behøver ikke klæde om	Det ligger i fristiden	Det styrker sammenholdet og fællesskabet	Det er sjovt
------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	----------------	---------------------------	------------------------	--	--------------

YES, DETTE ER RÆKKEFØLGEN

[Swipe, svar og registrér](#)

YEEEEES, JA TAK! 😊👏👍

**Danmark åbner langsomt – glæder du dig til at dyrke sammenholdet og aktiviteter fysisk igen?**

Vi giver dig og dine kolleger muligheden for at deltage i **Firmaidræt Open** i september og november. LÆS MERE → → → [LIGE HER](#).



[Video: Vi ses til Firmaidræt Open 2021 i Århus](#)

#### **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.

[www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk)

Skyd dagen i gang med bevægelse og træning med Rikke Hørlykke, som hver morgen vil introducere danskerne til simple øvelser der er gode at starte dagen på. Hver dag vil Rikke få besøg af en kendt gæst som skal med u...

#### EPISODER



##### 56. Trine Gadeberg - Kettlebelltræning kvinder

22. MAR 2021 | 13M

Trine Gadeberg bruger styrketræning med kettlebells som en hjælp i overgangsalderen. I dag er der fokus på træning af baller og lår med kettlebell. Hver dag har Rikke Hørlykke en ny kendt gæst i studiet...



##### 55. Thomas Uhrskov - Styrke og større muskler

18. MAR 2021 | 20M

Thomas Uhrskov vil gerne styrke de store muskelgrupper, og det er særligt vigtigt, når vi bliver lidt ældre og skal holde kroppen ved lige. Hver dag har Rikke Hørlykke en ny kendt gæst i studiet. De er klar t...



##### 54. Abdel Aziz Mahmoud - Cirkeltræning

18. MAR 2021 | 13M

Der er fokus på at kombinere pulse og styrke i en effektiv cirkeltræning, som kan laves derhjemme. I dagens program er Abdel Aziz Mahmoud er på besøg. Hver dag har Rikke Hørlykke en ny...



##### 53. episode

17. MAR 2021 | 13M

Skyd dagen i gang med bevægelse og træning med Rikke Hørlykke, som hver morgen vil introducere danskerne til simple øvelser der er gode at starte dagen på. Hver dag vil Rikke få besøg af en kendt...



##### 52. episode

16. MAR 2021 | 13M

Skyd dagen i gang med bevægelse og træning med Rikke Hørlykke, som hver morgen vil introducere danskerne til simple øvelser der er gode at starte dagen på. Hver dag vil Rikke få besøg af en kendt...



##### 51. episode

16. MAR 2021 | 20M

Skyd dagen i gang med bevægelse og træning med Rikke Hørlykke, som hver morgen vil introducere danskerne til simple øvelser der er gode at starte dagen på. Hver dag vil Rikke få besøg af en kendt...



##### 50. episode

23. MAR 2021 | 16M

Skyd dagen i gang med bevægelse og træning med Rikke Hørlykke, som hver morgen vil introducere danskerne til simple øvelser der er gode at starte dagen på. Hver dag vil Rikke få besøg af en kendt...



##### 49. episode

11. MAR 2021 | 13M

Skyd dagen i gang med bevægelse og træning med Rikke Hørlykke, som hver morgen vil introducere danskerne til simple øvelser der er gode at starte dagen på. Hver dag vil Rikke få besøg af en kendt...

## Start (arbejds)dagen aktivt

Sammen med [DR](#), Dansk Skoleidræt, DIF og DGI står firmaidrætten bag projektet '[Sammen i bevægelse](#)'. Vi tilbyder bl.a. morgentræning, og du er velkommen foran tv-skærmen, hvor Rikke Hørlykke og en perlerække af prominente gæster – alle hverdage – inspirerer til sved på panden kl. 06.40 og 09.20. Go go



[Tjek arkivet: Morgentræning på DR](#)

### Vidste du ...,

... at du og kollegerne til enhver tid – via firmaidrætten – kan booke en digital instruktør? Endda **GRATIS** 😊  
Ønsker I et aktivt afbræk, hvor I får rørt lårmuskler, knæled, rygstykker og smilebånd, mens I dyrker sammenholdet med afstand på kontoret eller sammen hver for sig på hjemmearbejdspladsen, så giv lyd [her](#).

[Book en digital instruktør i 15 eller 30 minutter](#)

### Vidste du endvidere ...,

... at vi p.t. har tre 'åbne' stillinger i firmaidrætten? Vi søger:

👉 Visuel kommunikatør (ansøgningsfrist: 6. april 2021 kl. 9)

👉 Regnskabsansvarlig (ansøgningsfrist: 6. april 2021 kl. 9)

👉 Journalist med blik for digital kommunikation (ansøgningsfrist: 8. april 2021 kl. 9)

Læs stillingsopslagene [via dette link](#).

Dansk Firmaidrætsforbund

[www.firmaidraet.dk](http://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. 10-i-12, Tæl Skridt og Arbejdspladsernes Motionsdag, der yderligere bevæger mere end 117.000 danskere årligt.

Redaktion:

Michael Tannis Beck

[mtb@firmaidraet.dk](mailto:mtb@firmaidraet.dk)

 [Del](#)

 [Tweet](#)

 [Del](#)

 [Videresend](#)

[Opdater indstillinger](#) | [Afmeld](#)