



Hvordan går det med  
idræt og motion hos  
dig? Få tips til  
bevægelse i en svær  
tid. Deltag i  
#AMdag20 den 9.  
oktober.



## NYHEDSBREV

### Vores bevægelseskonto er i minus – *den udvikling skal vi vende sammen*

På grund af corona-krisen er vores vaner omkring idræt, motion og bevægelse kommet i minus. Mærker du også det? Tallene fra [Idrættens Analyseinstitut](#) taler deres tydelige sprog:

- Andelen af danskere, der normalt dyrker idræt og motion, **faldt fra 55 pct. før nedlukningen til 39 pct. under nedlukningen** 
- 20 pct. af dem, der var aktive før nedlukningen af Danmark i marts, **er p.t. stoppet med at dyrke idræt og motion** 

Ovenstående er et alvorligt problem, **for idræt og motion er afgørende for sundheden**, og selvom vores arbejdspladser er mærket af corona, er det vigtigt at huske bevægelsen og fællesskabet.

**Kickstart kollegamotionen = deltag i Arbejdspladsernes Motionsdag på fredag.**

En sand bølge af bevægelse rammer os, og du kan sagtens nå at stemple ind. Vi er gået delvist digitalt – ALLE kan være med 🖱️

---

## Arbejdspladsernes Motionsdag online

Firmaidrætten gør det så let som muligt for dig og kollegerne at være aktive sammen – hvad enten det er med afstand på arbejdspladsen eller fra hjemmekontorerne.

Deltag i vores live-sessioner på Facebook! Tryk jer direkte ind i et online-kollegamotions-fællesskab [her](#) eller studér [denne oversigt](#).

Vi ses online. Vores kolleger er klar til at give dig/jer super oplevelser. Det garanterer vi. Mobil, bærbar PC, tablet eller storskærm: I trykker bare ▶️🖱️



I kan endda [booke en digital inspirator](#) af et kvarters varighed – deadline ift. dette er onsdag kl. 12. Læs mere om vores samarbejde med Danske Fysioterapeuter [her](#).

---

## Bjergstafet på CopenHill



Et skønt samarrbejde mellem [Firmaidræt StorKøbenhavn](#) og [CopenHill Urban Mountain](#) er blevet til en bjergstafet på Amager Bakke – der venter et absolut vildt løb på toppen af København den 9. oktober.

Her kan alle dine kolleger – uanset niveau – løbe med og få en spektakulær oplevelse.

---

## Prøv kræfter med padel



I firmaidrætten er vi også faldet pladask for den fremadstormende sport padel, der tiltrækker høj, lav, ung, ældre - ja, alle, som synes, bold- og holdspil kan noget særligt.

Derfor er padel blevet en vigtig del af Arbejdspladsernes Motionsdag med ikke mindre end 24 kollega-events over hele landet. I samspil med [Dansk Padel Forbund](#).

[Skal du prøve kræfter med padel?](#) Deltagelse er gratis.

---

## Dyrk fællesskabet omkring frokosten og støt Børnecancerfondens arbejde

Fredag den 9. oktober 2020 er ikke bare Arbejdspladsernes Motionsdag; det er også [FodboldtrøjeFredag](#), et koncept, som er støttet af Danske Spil. Såvel #AMdag20 som #FodboldtrøjeFredag er begivenheder, i hvilke anledninger vi på arbejdspladsen kan styrke vores indbyrdes relationer, når vi er fælles om noget aktivt, sjovt og meningsfuldt.

Det eneste, du ifm. FodboldtrøjeFredag skal gøre, er at trække i lige præcis den fodboldtrøje, du har lyst til. Den, du dribler rundt i sammen med vennerne. Den, der vil få din kollega til at smile overbærende. Den, der vækker nationalfølelsen, eller bare en hvilken som helst trøje, der viser, at du vil være med på holdet og støtte Børnecancerfondens arbejde. Børnecancerfonden modtager alle donationer fra #FodboldtrøjeFredag. Takket være opbakningen fra Danske Spil kan hele det indsamlede beløb gå ubeskåret til Børnecancerfondens arbejde og forskning i børnekræft.

I den anledning har Meyers Frokostkøkken valgt at give en håndsrækning til budskabet om indsamlingen og Børnecancerfondens arbejde ved at donere fem kroner per solgt frokostkuvert fredag den 9. oktober. Det sker som en del af en fælles indsats i Løgismose Meyers, hvor medarbejdere i Meyers Bageri, Meyers Deli og restaurant SULT i Cinemateket også trækker i fodboldtrøjen og bakker op om initiativet med forskellige tiltag på dagen.

Hver dag leverer Meyers Frokostkøkken flere hundrede sunde og velsmagende frokostmåltider til kunder i både Storkøbenhavn, Aarhus og omegn.



### Hvad er Meyers Frokostkøkken?

Meyers Frokostkøkken leverer velsmagende, sund og varieret frokost – tilberedt fra bunden af faglærte kokke. Den daglige frokost leveres lige til døren til arbejdspladser i Storkøbenhavn og nu også i Aarhus og omegn med alt fra 12 til flere hundrede medarbejdere, der ønsker at sikre en sund, lækker og bæredygtig frokost med en økologisk profil.

---

## Gør, som ministeren siger 🇩🇰



---

## Få gerne styr på de gode vaner på arbejdspladsen igen

Kulturminister Joy Mogensen (S) indrømmer, at det har været lidt stramt med de gode vaner under nedlukningen og i den efterfølgende tid.

Det bliver dog vendt nu, hvor Kulturministeriet med ministeren i front bakker op om og er med på Arbejdspladsernes Motionsdag.

---

## Vild og vind med Tæl Skridt



Tilmeldingen til næste runde er åben - starten går den 9.  
november 🦶

*Tilmeld et hold og vind gratis deltagelse*

- Smut ind på [www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk) – klik på den orange knap.
- Tilmeld dit hold senest fredag den 9. oktober kl. 23.59.
- Du er med i lodtrækning om gratis deltagelse for dit hold.
- Vi trækker tre vindere i uge 43.
- Vinder du og dit hold, så får du direkte besked.
- 

Bum! Nemt og ligetil – tilmeld og vær med i lodtrækningen om gratis deltagelse til corona-sikker kollegamotion 🦶

---

**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.



     Del

Dansk  
Firmaidrætsforbund

 Tweet

 Del

 Videre-send

[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 firmaidrættens samt tips til kollegamotion.

Dansk Firmaidrætsforbund er den tredjestørste idrætsorganisation i Danmark med 385.969 medlemmer i 82 lokale foreninger. Firmaidrættens 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](mailto:mtb@firmaidraet.dk)

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