


Værsågod og godt nytår!

Fem motionsbaskere til dig og dine kolleger.

Med udsigt til et nyt år og endnu en vinter med afstand og hjemmearbejde, så er der i dén grad brug for at finde måder, hvor du og dine kolleger kan dyrke sammenholdet.

Vi har derfor samlet fem motionsbaskere, der styrker jeres sammenhold, sætter fut under holdånden og er med til at skubbe jeres arbejdsglæde op. Og til sidst får du en propfyldt sportstaske lige ned i din nytårsturban 

#1 Få skridt på kontoen

Saml en flok kolleger, hele afdelingen eller alle kollegerne og dyst med og mod hinanden i Tæl Skridt. I uge 4 og 5 skal I gå 10.000 skridt hver dag. Og det kan I gøre udenfor med god afstand eller sammen hver for sig, Nårh ja, og så har I også chancen for at vinde 10.000 skattefrie kroner.



#2 Få energifyldte online møder

Savner du også mere aktive og energifyldte online møder? Så hop med på det gratis webinar: **Kollegamotionspauser på digitale møder**. Du får serveret små aktiviteter, sjove dyste og icebreakere – alt sammen lige til at sætte i gang på jeres online møder. Aktiviteterne varer kun et

par minutter (altså ikke længere end en kaffepause) og kan naturligvis også bruges på fysiske møder.



#3 Book en gratis digital motionspause

Har I brug for et aktivt afbræk, hvor I får rørt lårmuskler, knæled, rygstykker og smilebånd – mens I dyrker sammenholdet?

Vi er klar til at hjælpe jer med en **digital motionspause**, hvor der er digital kollegamotion på programmet. Det hele foregår online og med afstand. Vores levende digitale instruktører sender direkte og live til jer via et stort fællesmøde på fx Teams, Zoom eller Skype. I bestemmer selv dato, tidspunkt og varighed. Og den første omgang er helt **gratis**.



#4 Slå til og sving igennem

Har I en flok golfglade kolleger? Så tip dem om **Kollegagolf**, som er en hyggelig, landsdækkende turnering, hvor holdene dystes om at vinde deres indledende puljer og deres semifinaler – og dermed spille sig hele vejen til finalestævnet på den imponerende bane, Great Northern ved Kerteminde på Fyn, som enhver golfer drømmer om at spille. Turneringen bliver skudt i gang den 4. april.



#5 I ringer – vi bringer

Book et besøg af **motionskaravanen** og giv dine kolleger et aktivt og sjovt break, hvor holdånden får et ordentligt smæk opad.

Vi rykker ud med et eller flere sjove holdspil – fx floorball eller dødbold – samt herlige udendørsaktiviteter. I behøver IKKE klæde om, men ingen garanti for at I ikke får bare lidt sved på panden.

I bestemmer om besøget skal vare 30, 45 eller 60 minutter, og I kan være 25 kolleger med til aktiviteterne.



Sporttasken er ladet med inspiration

Og nu – lige ned i din nytårsturbin: En sporttaske, der er propfyldt med inspiration. Vi har **samlet en side fuld af aktive redskaber**, som blot er et klik væk. Vi har gjort os umage for at gøre det nemt og enkelt for dig, men også tænkt over, at der skal være noget, der kan sætte gang i de fleste typer kolleger. Hop forbi og skriv endelig til os, hvis du savner noget eller bare er ellefvild 😊



www.firmaidraet.dk