

Er du klar til et aktivt 2023?



Vi håber, du er kommet godt i gang med 2023 🧘🏻‍♀️

Et nyt år fyldt med masser af nye muligheder for at dyrke sammenholdet med kollegerne – læs mere om to af dem længere nede.

Men allerførst en god nyhed. For firmaidrættens bevægelsesregnskab for 2022 er netop offentliggjort, og rekordmange kolleger dyrkede sammenholdet sidste år. Bundlinjen viser hele 193.014 deltagere – en stigning på 6,5 procent ift. 2021. Du kan dykke ned i tal og tendenser lige her 🖱️

(Og pst: Hvis du når helt ned til bunden af nyhedsbrevet, så venter der en lille aktiv præmie 😊)



Bevægelsesregnskab 2022: Flere kolleger dyrker sammenholdet

Firmaidrættens bevægelsesregnskab blev lanceret i 2016 for at skabe et overblik over, hvor mange mennesker firmaidrættens bevæger ud over de 354.953 medlemmer i vores 81 firmaidrætsforeninger.

Bevægelsesregnskabet for 2022 er gjort op og giver en bundlinje på 193.014 deltagere – en stigning på 6,5 procent ift. 2021 og hele 105 procent mere end i 2016, hvor bevægelsesregnskabet første gang blev lanceret 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻 🏻 📄

👉 Dansk Firmaidræts to signaturprojekter Arbejdspladsernes Motionsuge og Tæl Skridt stiger til et samlet deltagerantal på 145.671 personer i 2022 – en stigning på hele 30 procent fra 2021.

👉 Efter corona-aflysninger og -eftervirkninger i 2020 og 2021 samler motionsevents igen tusindvis af kolleger, og deltagerantallet steg fra 2021 til 2022 med 47 procent til 33.034 deltagere.

👉 Kollegapadel er Dansk Firmaidræts største turneringsaktivitet. Mere end 1000 kollegaer på ca. 525 hold dyrkede padel-sammenholdet i 2022.

👉 Studerende og kollegaer har i dén grad dyrket sammenholdet på serveren og til fysiske esportsevents. Fællesskabet og bredden er i centrum i Studie-Ligaen og Kollega-Ligaen i YouSee eSportligaen, og tallene for 2022 er imponerende. 497 deltagere spillede med i Studie-Ligaen og 1.806 deltagere spillede med i Kollega-Ligaen. Det betyder samlet en stigning på hele 179 procent i forhold til 2021.

Highfives hele vejen rundt til alle jer, der dyrker sammenholdet med kollegerne 🙌



Tag din golfmakker med til Kollegagolf

Tag din golfmakker med til Kollegagolf, og spil på nye baner mod nye modstandere. I en landsdækkende turnering, hvor dit hold spiller, hvornår og hvor, det passer jer bedst. Lyder det som

noget for dig og din golfmakker? 😊

Så tilmeld dit hold – og få bl.a.:

- 👉 4 matches i gruppespillet (2 ude, 2 hjemme)
- 👉 Polo fra FootJoy til dig og din makker
- 👉 Mulighed for semifinale på en fed bane – og finale på Fyn.
- 👉 Chancen for at vinde en golfrejse – vi trækker lod blandt alle finalehold

2.756 hold har siden begyndelsen spillet med.

Og nu kan du og din makker også melde jer på banen på www.kollegagolf.dk.

Spil med for 1.195,- pr. hold (+ greenfee i gruppespillet).

Alle klubgolfere over 15 år med gyldigt DGU-kort (eller tilsvarende), gyldigt EGA handicap og amatørstatus er velkommen – så spil med sammen med din kollega, din ven eller én fra din familie.



Vær med til årets idrætsfest med kollegerne

Vi ser frem mod forår og ikke mindst Firmaidræt Open – arbejdspladsernes og firmaidrætsforeningernes åbne idrætsfest – der byder på 12 forskellige idrætter. Fra padel og petanque til badminton og bowling.

Du og kollegerne kan blive en del af den danske idrætsfest til 15 stævner landet over, hvor 10 lokale firmaidrætsforeninger byder velkommen.

Her kan du dyrke: Dart, Indoor Bike, Padel, Billard, Bowling, Petanque, Badminton, Fodbold, Golf, Håndbold, Skydning og Gokart. [Du kan teste hvilken idrætsgren, der passer til dig.](#)

Det sker den 20.-21. maj og den 2.-4. juni 2023 – og I kan tilmelde jer på www.firmaidraetopen.dk – gør det inden den 3. marts, så sparer I 20 % med Early Bird-rabatten 🐦

© 2023 Arbejdsgiverforeningerne. Alle rettigheder forbeholdt. Dette dokument er beskyttet af lov om databeskyttelse.

BANKOPLADE

 <p>Snak – ikke mail Walk & Talk. I stedet for at sende en mail, så gå hen til din kollega og tag en snak (husk afstand). Eller gå en tur, mens I ordner 'sagen' i mobilen.</p>	 <p>Husk to englehop Når du enten printer eller kopierer.</p>	 <p>Skift arbejdsstilling Det er sundt at skifte arbejdsstilling. Hver gang du har behov for en kort pause, så udnyt det til at skifte stilling. Det kan både være den måde, du sidder eller står på, men også skift fra stående til siddende eller omvendt er formålstjenligt.</p>
 <p>3 x 20 sekunders sprint på stedet På to minutter kan du opnå ét minuts høj puls, og det giver ilt til hjernen og endorfiner til resten af kroppen.</p>	 <p>Frisk luft Husk at trække frisk luft udendørs.</p>	 <p>Dyrk kollegaskabet Uddel roser til en kollega. Personligt eller virtuelt.</p>

- Uddel en bankoplade til hver af dine kolleger - eller få udskrevet en på hjemmekontoret
- Fortæl kollegerne, at bankopladen skal være gennemført inden et bestemt tidspunkt - fx kl. 14
- Når tiden er gået, venter der en overraskelse til alle, som har "banko"

www.AMugen.dk

ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE

DANSK
FIRMAIDRÆT

Prøv aktiv banko med kollegaerne 🐦

Sådan! Du fik scrollet dig helt til vejs ende. Her er en bankoplade til dig og kollegerne. I bestemmer selv, om det gælder om at få banko først, eller om I alle blot skal have klaret bankopladen indenfor et givent tidsrum.

Hent bankopladen og mange andre aktive værktøjer på vores hjemmeside.



Del



Tweet



Del



Videresend

Dansk Firmaidræt

www.firmaidraet.dk

Redaktør: Thomas Landtved-Holm

tlh@firmaidraet.dk

Du modtager denne mail, da du har sagt ja til at modtage nyheder fra Dansk Firmaidræt.

Nyhedsbrevet udkommer ca. en gang om måneden og fokuserer på udvalgte nyheder fra Dansk Firmaidræts.

Dansk Firmaidræt er den 3. største idrætsorganisation i Danmark med 354.953 medlemmer i 80 lokale foreninger og med aktiviteter og kampagner – som Tæl Skridt og Arbejdspladsernes Motionsuge – der bevæger yderligere flere end 181.000 danskere årligt.

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