



# ARBEJDSPLADSEN MOTIONERER

30 minutter om dagen



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

# Tilmeldingskupon

Arbejdsplads \_\_\_\_\_ Afd. \_\_\_\_\_

Holdnavn \_\_\_\_\_

Holdkaptajn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
(Arbejdsplads)

Postnr. \_\_\_\_\_ By \_\_\_\_\_

Tlf. arb. \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Holdstørrelse - sæt X

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16 antal personer

## FAKTA:

Motion på arbejdspladsen giver medarbejderne mere energi og medvirker til at styrke sammenholdet.



## Sendes eller faxes til Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60  
Fax 65 30 14 26  
E-mail [mpa@firmaidraet.dk](mailto:mpa@firmaidraet.dk)

*Se hvordan hele din  
arbejdsplads kan deltage på  
[www.arbejdspladsenmotionerer.dk](http://www.arbejdspladsenmotionerer.dk)*



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND



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



## Styrk sammenholdet med dine kolleger

### Lav et motionshold og deltag

Deltag i kampagnen med dine kolleger, styrk sammenholdet på arbejdspladsen og sæt fokus på motionen.

### Sådan gør I

- Du og dine kolleger sammen sætter et motionshold (minimum 4 og maksimum 16 personer).
- Motionér dagligt 30 minutter eller mere. Enten i fritiden eller på arbejdet - og deltag i lodtrækningen om rejsepræmien.
- Tast din motion ind på hjemmesiden, send den ind via SMS eller skriv den på det papirskema du kan downloade på hjemmesiden.
- Har I deltaget i "Tæl skridt kampagnen" i 2010 kan du gengtegne dit hold og få 10 % rabat på deltagelsen.
- Læs mere om reglerne på [www.arbejdspladsenmotionerer.dk](http://www.arbejdspladsenmotionerer.dk)

### Hovedpræmie fra Topas Travel

- Hovedpræmien i år er en valgfri rejse med Topas Travel for hele holdet, til en samlet værdi af kr. 100.000.

### Holdkaptajnen

- Til holdkaptajnerne sætter vi en række mindre præmier på højkant.

Alle holdkaptajner med et gyldigt hold (min. 4 personer) er automatisk med i lodtrækningen.

Læs mere på

[www.arbejdspladsenmotionerer.dk](http://www.arbejdspladsenmotionerer.dk) – og få gode idéer til hvordan du sætter gang i dine kolleger.

**CARLSBERGS  
MINDELEGAT**

Med støtte fra Carlsbergs Mindelegat



og vind rejser for kr. 100.000 med Topas

### Motionseksempler

Du behøver ikke motionere 30 minutter på én gang, blot du når det i løbet af dagen.

- Tag cyklen til og fra arbejde
- Gå en hurtig tur i middagspausen
- Tag trapperne
- Brug din skridttæller – Tæl skridt og regn om til minutter på hjemmesiden
- Leg med dine børn
- Dyrk motion i forening eller klub

### Kampagnen

Foregår i ugerne 38, 39 og 40, fra den 20. september til den 10. oktober, 2010

### Pris for deltagelse

Pris/person: kr. 32 \*

\* Alle priser er ekskl. moms

### Du kan tilmelde dig

- På [www.arbejdspladsenmotionerer.dk](http://www.arbejdspladsenmotionerer.dk)
- På mail: [mpa@firmaidraet.dk](mailto:mpa@firmaidraet.dk)
- På telefon: 65 31 65 60
- På fax: 65 30 14 26
- Sidste tilmelding: søndag den 19. september 2010

### Læs mere på

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

### Eller kontakt os på:

Dansk Firmaidrætsforbund  
Storebæltsvej 11  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60

**TOPAS**  **TRAVEL**

*Adventurous since 1973*



Til holdkaptajnen:  
Husk at tilmelde dit hold  
inden søndag den 19. september  
2010 på  
[www.arbejdspladsenmotionerer.dk](http://www.arbejdspladsenmotionerer.dk)

# Ja tak! - jeg vil gerne med ud og rejse



Klip denne fløj ud, og brug den som tilmeldingsliste til dit motionshold

Der motioneres fra den 20. september til den 10. oktober

**Holdnavn:**

**Holdkaptajn:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_

