Kære kolleger

(INDSÆT arbejdsplads) bakker op om hele Danmarks motionsuge, og derfor har vi tilmeldt os Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, hvor kolleger skal være aktive sammen.

Lav lige præcis det aktivitetsprogram, der passer til jer. Ta´ initiativ til små aktive indslag i løbet af arbejdsdagen: En planke- eller squat challenge. En udfordring ved kaffemaskinen. Konvertér første del af et møde til en walk-and-talk eller tag initiativ til at hæve bordene 2 gange hver dag hele ugen. Alt tæller.

Dansk Firmaidræt står bag Arbejdspladsernes Motionsuge, og de har sørget for, at der er masser af inspiration at hente til vores motionsuge. I [Aktivitetskataloget](https://www.epaper.dk/firmaidraet/inspirationskatalog-2022_e-paper-1/) finder du gode idéer til, hvordan I får afdelingen til at summe af aktivitet. Om det er 5 minutter, en time eller mere, er op til jer.

Vi ser frem til, at (INDSÆT Arbejdspladsen) vil summe lidt ekstra af aktivitet i uge 41.

Hop med på bevægelsesbølgen og dyrk sammenholdet i din afdeling!