



## Skak

Giv hjernen og det strategiske gen en udfordring med firmaidrættens skakturnering, der kører fra oktober til maj måned. Turneringen er inddelt i forskellige grupper, så deltagerne kan vælge mellem holdturnering (fire spillere) eller enkeltmandsturnering (klassificering efter styrke).

## Petanque

Grus under fødderne og kamp om at kaste tættest på "grisen" – det klassiske petanque er sikkert også noget for jeres medarbejdere. Banerne ligger ved FKS-hallen, hvor de kan komme og spille med fra april til oktober måned.



## Ældreidræt – en aktiv mulighed efter arbejdslivet

Hos firmaidrætten har I også mulighed for at tilbyde jeres medarbejdere et aktivt liv, når de går på efterløn eller pension. Ældreidrætten skaber motion, livsglæde og samvær for aktive seniorer. Der er masser af muligheder at vælge mellem – se præsentationen af de mange aktiviteter på [www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk)

Om det regner og blæser, eller om solen bager fra en skyfri himmel, så kan man fx en formiddag hver uge komme ud og motionere i det fri på cykel eller med stavgang. Motionsturene er for dem, der har forladt arbejdsmarkedet, og turene starter fra FKS-hallen. Distancer og ruter varierer fra uge til uge, så man er på farten mellem 1-2½ time.

Se mere på  
[www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk)



[www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk)



# Sunde medarbejdere, trivsel og stærkt sammenhold

En sund og aktiv arbejdsplads giver jer:

- tilfredse medarbejdere
- effektivitet, øget samarbejde og overskud
- lavt sygefravær
- en profil, der kan være med til at tiltrække nye medarbejdere og fastholde jeres nuværende arbejdskraft



## Mere information

Vil I vide mere om firmaidrætten i Odense og mulighederne for jeres medarbejdere og deres familier - så kontakt os:

FKS Odense

Tranehøjen 5, 5250 Odense SV.

Tlf. 66 17 46 06, Fax 66 17 51 06

E-mail: fks@fks-odense.dk

Kontorets åbningstider

Mandag-torsdag kl. 10.00 – 15.00

Fredag-søndag lukket



Virksomhedskonsulent Lasse Sønnichsen

Tlf. 61 22 60 13

E-mail: ls@dfif.dk

Formand Vagn Jensen

Tlf. 65 99 25 11

Mobil: 31 26 25 11

E-mail: vj@fks-odense.dk

## Medlem i FKS Odense

Som virksomhed betaler I et årligt medlemskontingent for hver af jeres ansatte.

Kontingentet gælder foruden den ansatte også alle andre personer i vedkommendes husstand.

Ud over det årlige medlemskontingent betaler man et aktivitetskontingent for den idrætsgren eller motionsaktivitet, man deltager i.



[www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk)



**FKS Odense**  
Firmasport Klubbernes  
Sammenslutning, Odense

Tranehøjen 5 • 5250 Odense SV

Tlf. 66 17 46 06 • E-mail: fkso@fks-odense.dk

[www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk)

Firmaidrætten sætter gang i Odense

# Sunde medarbejdere, trivsel og stærkt sammenhold

tilbud om motion, sundhed og samvær hos firmaidrætten i Odense



**FKS Odense**  
Firmasport Klubbernes  
Sammenslutning, Odense



# Velkommen til firmaidrætten i Odense

Hos firmaidrætten i Odense kan virksomheden, jeres medarbejdere og deres familier deltage i en lang række forskellige idræts- og motionsaktiviteter.

De fleste af aktiviteterne foregår i FKS hallen i Dyrup (Tranehøjen 5) – vi har en stor parkeringsplads, og bussen kører næsten til døren.



## Leverandør af motion og sundhedsfremme på arbejdspladsen

Vi bringer også sundhed og motion ud til jer på arbejdspladsen. Firmaidrætten i Danmark tilbyder sundhed til medarbejderne med blandt andet:

- SundhedsCertificering®
- Sundhedstjek og -analyser
- Sundhedscafé
- SundhedsIndex
- Sundhedsambassadør
- Aktivitetsdage og teamtræning
- Foredrag om kost og sund livsstil



## Motion på hjul

Vi pakker motionsgrejet og bringer aktiviteterne ud, så de foregår på arbejdspladsen. I booker aktiviteten for en periode på 2 måneder, og så sørger vi for at få udstyr og instruktør ud på jeres arbejdsplads til motion én gang om ugen (i alt 8 gange).

Med motion på hjul kan medarbejderne vælge mellem flere forskellige aktiviteter:

- Spinning (plads til 12 deltagere pr. hold)
- Geocaching (moderne form for orienteringsløb med håndholdt GPS)
- Linedance
- Step aerobic
- Motion på store bolde
- Andre motionsaktiviteter efter ønske



[www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk)



# Hvad kan medarbejderne gå til hos firmaidrætten

## Fodbold inde og ude

Er jeres medarbejdere til intenst fodboldspil og tacklinger på den indendørs bane, så har de chancen for at spille med i vinterturneringen eller i en lang række stævner. Hos firmaidrætten spiller man alle-mod-alle i indendørs fodbold – og hvert hold kommer på banen i 7-8 kampe hver spilleaften.



Når græsset bliver grønt, rykker vi udendørs på firmaidrættens eget anlæg. Her kan man spille med i turnering i flere forskellige rækker. Holdene bliver delt op efter styrke, så alle kan være med.

## Gokart

Benzin i blodet og hang til fart? Så skal medarbejderne være med til gokart hos firmaidrætten. På [www.fks-odense.dk](http://www.fks-odense.dk) kan I følge med i, hvilke mesterskaber vi racer i.

## Spinning

Vil medarbejderne dyrke spinning sammen med andre, så kan de springe på cyklen og få sved på panden hos firmaidrætten. Vi kører i FKS-hallen, og der er rift om pladserne til denne populære aktivitet – så det er om at få meldt sig til.



## Motionsløb

Klar, parat, løb! Hos firmaidrætten kan jeres medarbejdere hvert år deltage i forskellige motionsløb – fx Danmarksstafetten, Motionstouren og vores eget etapeløb.

I etapeløbet fra april til september kan man komme ud og trave, lunte eller løbe, hvor hver etape er på 6,7 km. Gennemfører man alle etaperne, skal man af sted seks gange.

## Livsstilsklub

Kæmper nogle af medarbejderne med overvægt, og er de klar til en sund livsstilsændring? I Livsstilsklubben får man varieret motion, undervisning i kost og motivation, vejning/fedtmåling og tre individuelle samtaler pr. halvår med klubbens leder.

Vores leder af Livsstilsklubben, Klaus Olsen, er uddannet coach og ernæringskonsulent, og kendt fra tv-programmet "Livet er fedt". På klubaftnerne suppleres han af en idrætsuddannet instruktør, der sørger for masser af motion og humor til deltagerne.





## Badminton

Få sjov motion med ketcher og fjerbold hos firmaidrætten. Medarbejderne kan dyrke badminton, hvad enten de vil leje en bane, spille sammen med andre eller deltage i stævner.

Vi udlejer nogle af byens bedste og billigste badmintonbaner i FKS-hallen – så skynd jer at booke. Sæsonen løber fra august til juni måned, og bane-tiderne ligger typisk i tidsrummet kl. 15-22, alle ugens dage.

## Bordtennis

Find battet frem, tag kollegaen eller en kammerat under armen, og kom og spil bordtennis i FKS-hallen.



Virksomhedens medarbejdere kan være med i vores bordtennisturnering for 2-mandshold M/K, hvad enten de er øvede eller mindre øvede. Og mangler de en holdkammerat at spille sammen med, forsøger vi gerne at hjælpe med at finde én. Man kan også bruge bordtennis som motionstræning, hvor det er hurtighed, kondi og koncentration, der bliver udfordret.

## Bowling

Ta' kegler på bowlingbanen sammen med kolleger, venner og familie. Firmaidrætten spiller i Odense Bowlinghal i Højstrup, og det er attraktivt at være med. Medarbejderne kan deltage i en lang række stævner og turneringer i løbet af året. Endvidere kan man også komme og bowle hver uge med kollegerne til en uhørt lav pris.

## Billard

Et fascinerende spil med spænding, taktik og krav til koncentrationen. Man kan bare dukke op - der er ingen tilmelding. Og så har vi byens ti bedste kegleborde i FKS-hallen, hvis vi selv skal sige det!



## Skydning

Fokus, præcision og godt øjemål hjælper, når man prøver kræfter med riffel- og pistolskydning. Forår og sommer kan jeres medarbejdere komme med firmaidrætten til skydning på udendørs baner i Elmelunden i Bolbro og i Skallebølle. Om vinteren kan de skyde på indendørsbanerne i FKS-hallen.

Uddannede skydeinstruktører står parat til at vejlede, og riflen eller pistolen kan man låne gratis.

## Dart

Vi kaster pilene i FKS-hallen hver tirsdag og onsdag, og jeres medarbejdere kan også være med. 15 flotte dartbaner fordelt i to lokaler udgør rammerne, og her kan man udfolde sine færdigheder og se, om man kan ramme plet.

