

# KOLLEGAMOTION BETALER SIG

DYRK KOLLEGAMOTION I ARBEJDSSTIDEN  
OG FÅ STØRST MULIG EFFEKT



6%

Øger produktiviteten med 6 %

*Justesen et al. (2017)*



Øger social kapital

*Andersen et al. (2017)*



Nedsætter muskel-skelet-smerter

*Jakobsen et al. (2018), Dalager et al. (2017) m.fl.*



29%

Nedsætter sygefraværet med  
op til 29 %

*Justesen et al. (2017)*



Øger arbejdsevnen

*Lidegaard et al. (2017), Fredslund & Sjøgaard (2014) m.fl.*



83%

Øger vitalitet og socialt klima

*Jakobsen et al. (2017)*



5 kr.

Kan give en årlig gevinst (ROI)  
på mellem 2,5 og 5 kr. for  
hver investeret krone

*Kreis & Bödeker (2003), Justesen et al. (2017) m.fl.*



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND