

# KOLLEGAMOTIONSØYSTE

Holdopgaver (sæt kryds, når alle på holdet har udført opgaven)

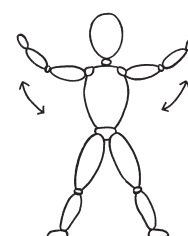
Planken i ½ minut



Hurtig spurt på stedet i 20 sekunder



25 x sprællemænd



25 høje knæløft med hvert ben



Spørgsmål  
(sæt kryds)

1

X

2

Hvad er den mest populære idrætsgren blandt voksne danskere?

Vandreture

Løb

Styrketræning

Hvor meget kan du tabe dig om året ved blot at stå op 3 timer dagligt på arbejde?

2,3 kg

3,6 kg

5,7 kg

Hvor meget længere lever et menneske med sunde "KRAM" vaner gennemsnitligt i forhold til et menneske med usunde "KRAM" vaner?  
(Kost, Rygning, Alkohol og Motion)

3 år

8 år

14 år

Noter en idé til en kvalitetspause, som I vil kunne indføre på jeres arbejdsplads.  
Gerne med fokus på kollegamotion og sammenhold.



DANSK  
FIRMAIDRÆT

# KOLLEGAMOTIONSØYSTEN - SVAR

Svar	1	X	2
Hvad er den mest populære idrætsgren blandt voksne danskere?	Vandreture	Løb	Styrketræning
Hvor meget kan du tabe dig om året ved blot at stå op 3 timer dagligt på arbejde?	2,3 kg	3,6 kg	5,7 kg
Hvor meget længere lever et menneske med sunde "KRAM" vaner gennemsnitligt i forhold til et menneske med usunde "KRAM" vaner? (Kost, Rygning, Alkohol og Motion)	3 år	8 år	14 år

