

#AMdag

Få smil på læben og sved på panden sammen med dine kolleger

Arbejdspladsernes Motionsdag
fredag den 11. oktober –
årets festdag for kollegamotion
og den lokale firmaidræt

Vær med fordi:

Der så endelig(!) er en god grund til, at du giver chefen og dine kolleger sved på panden.

Det giver + på samvittighedskontoen og ++ på humørkontoen.

Det hverken behøver være yndefuldt eller professionelt – bare sjovt!

Vi voksne selvfølgelig også kan – børnene gør det hvert år til Skolernes Motionsdag.

Kollegamotion og fælles aktiviteter styrker arbejdsglæden samt bundlinjen.

Find inspirationsmateriale
og registrér gratis deltagelse

www.amdag.dk



Følg også Arbejdspladsernes Motionsdag på Facebook
via @arbejdspladsernesmotionsdag



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

#Amdag



- Få ledelsens opbakning eller planlæg selv i afdelingen.
- Tilpas aktiviteter jeres tid og rammer – lidt aktivitet er meget bedre end ingen aktivitet.
- Gør det sjovt og simpelt – omklædning er ikke altid nødvendigt.
- Spred det glade budskab blandt kolleger.
- Lokale firmaidrætsforeninger er klar til at hjælpe – eksempelvis med instruktører – kontaktdata på www.firmaidraet.dk.
- Ha' en kollegamotionsfest fredag den 11. oktober.

Find inspirationsmateriale og registrér gratis deltagelse

www.amdag.dk



Følg også Arbejdspladsernes Motionsdag på Facebook via @arbejdspladsernesmotionsdag

