

BEVÆGELSE I ARBEJDSSTIDEN

Styrk din fysiske og din mentale sundhed med ABC for mental sundhed - Inspiration til bevægelse i arbejdstiden.

GØR NOGET AKTIVT

Skift position



Sørg for at skifte arbejdsstilling ofte. Du kan fx hæve dit bord, vende kontorstolen om eller sidde på en pilatesbold.

Tag trappen



Tag altid trappen i stedet for elevatoren.

Deltag i kampagner



Vær med, når der er bevægelses-kampagner, fx Tæl Skridt og Vi cykler til arbejde.

GØR NOGET SAMMEN

Walk and Talk



Hold dit møde på en gåtur eller gå en tur i din pause. Så får du frisk luft og masser af plads til tanker og nye ideer.

Lav aftaler



Aftal med nogle kolleger, at I laver bevægelse sammen fx en gang om ugen. Skriv det kalenderen, så I husker det.

Vær aktive sammen

DHL STAFETTEN



Deltag fx i DHL-stafet, og træn sammen op til løbet. Deltag i Arbejdspladsernes Motionsdag i uge 41.

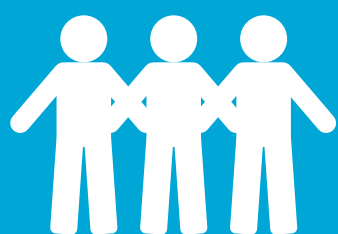
GØR NOGET MENINGSFULDT

Tag cyklen



Gå eller tag cyklen i stedet for bilen, hvis du skal til et møde i nærheden.

Styrk det sociale fællesskab



Brug bevægelse som redskab til at styrke det sociale fællesskab på din arbejdsplads.

Vær med i et bevægelsesfællesskab



Deltag fx i Dansk Firmaidræts tilbud udenfor arbejdstiden eller i andre etablerede bevægelsesfællesskaber.