



ZONEN I NAKSKOV

JERES LOKALE LEVERANDØR AF SMIL OG SVED
- SUNDE FÆLLESSKABER OG SJOVE OPLEVELSER



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



FIRMAIDRÆTTEN
NAKSKOV



NAKSKOV IDRÆTSCENTER
sport • kultur • event

DYRK SAMMENHOLDET – STYRK DET SOCIALE OG AKTIVÉR ARBEJDSPLADSEN

Nakskov Idrætscenter, Firmaidrætten i Nakskov og Dansk Firmaidrætsforbund er gået sammen i et nyt partnerskab. Vi kalder det Zonen i Nakskov. Vi vil slå et slag for sammenholdet på jeres arbejdsplads.

Vi vil give jer mulighed for at styrke de sociale bånd gennem sjove motionsoplevelser. Det er de nemlig enormt gode til sådan nogle aktiviteter: at give jer nye traditioner og stærkere relationer. Og så er der jo også altid de gavnlige sideeffekter: Man får mere energi, mindre sygdom og bliver stærkere – ikke kun i lattermusklerne.

Vi vil gøre det nemt for jer. Derfor foregår det hele lige her i jeres lokalområde – og ude på jeres arbejdsplads.

På de næste sider kan I se programmet for efteråret 2021 til efteråret 2022, som en række arbejdspladser i kommunen har hjulpet med at strikke sammen (tak!)

Der er alt fra events til kampagner, skræddersyede aktiviteter ude på jeres arbejdsplads, en uddannelse og muligheder for at bruge motionsrummet og få svømmehalsrabat.

I bestemmer selv, hvor meget af pakken, I tager til jer på jeres arbejdsplads. Tag noget – tag det hele. Det er op til jer.

Vi glæder os til at sætte gang i bevægelsen og (latter)musklerne sammen med jer!



VÆR MED I TÆL SKRIDT

- Danmarks største skridttæller-kampagne

Få mere bevægelse, socialt samvær, sundere vaner og lidt venlig konkurrence ind i arbejdsdagen med Danmarks største skridttæller-kampagne. Det er motion uden omklædning og en let måde at starte de sunde vaner på.

Kollegerne kan dyste med og mod hinanden på tværs af afdelinger og geografi. Og I kan også udfordre andre arbejdspladser.

Tæl skridt-kampagnen kører 4 gange om året og i 2 uger af gangen. Der er 1 kampagne med i denne pakke. I kan tilkøbe resten (til fordelagtig pris), eller vælge kun at deltage i den ene kampagne. I vælger selv, hvornår I vil deltage og hvor mange kolleger, I tilmelder.

Alle hold, der lever op til kampagnekravene, deltager i lodtrækningen om 25.000 kr.

Kampagnen kører i uge 36+37, 45+46 i 2021 og i 04+05 og 17+18 i 2022

Læs mere på www.taelskridt.dk



KOM TIL WALKING FITNESS / TÆL SKRIDT

I forbindelse med Tæl skridt-kampagnerne har vi gjort fire events klar til jer. Kom op i Nakskov Idrætscenter til en omgang Walking Fitness og få tanket op på både grin og skridt. Zone-pakken giver jer mulighed for at deltage i alle fire events – også selvom I kun er tilmeldt 1 kampagne.

WalkingFitness event torsdag d. 16. september 2021

WalkingFitness event torsdag d. 18. november 2021

WalkingFitness event torsdag d. 03. februar 2022

WalkingFitness event torsdag d. 05. maj 2022

Mere info følger ved tilmelding



DELTAG I DANMARKS MOTIONSUGE

I uge 41 sætter hele Danmark i bevægelse til Danmarks Motionsuge – og Arbejdspladsernes Motionsdag. DR og en række af Danmarks idrætsorganisationer står bag initiativet. Og selvfølgelig er vi også klar her!

Vi inviterer jer til Treboldstævne: en blanding af fodbold, høvdingebold og floorball. Jep! Vi har sat tre sjove boldspil sammen for at gøre det endnu sjovere: For at sørge for, at ingen er eksperter på forhånd (...-eller er du?!) og at alle kan være med.

Hvis 3-bold ikke er noget for jer, er der også mulighed for Fitness-aktiviteter – på både land og i vand.

Sæt X i kalenderen mandag den 11. oktober 2021 om aftenen.

FÅ UDDANNET 2 SUNDHEDSAMBASSADØRER PÅ JERES ARBEJDSPLADS

Giv jer selv et stort forspring på vejen mod succes til en mere aktiv arbejdsplads: Få uddannet op til 2 medarbejdere som sundhedsambassadører som en del af Zone-pakken.

På uddannelsens moduler får I værktøjer, viden og konkrete idéer til mere motion, mere sundhed og bedre sammenhold på arbejdspladsen. I får sparring på netop jeres situation og et netværk til andre ambassadører.

Vi udbyder uddannelsen i Zonen i primo 2022.

SKAB EN NY TRADITION – ET LOKALT MOTIONSEVENT

I juni 2022 står Zonen klar med et nyt motionsevent – en ny motionstradition for lokale arbejdspladser. Vi kan ikke løfte sløret for det endnu. Men det bliver socialt, sjovt og svedigt. Der bliver bevægelse på forskellige måder og alle kan være med!

Sæt X i kalenderen den 16. juni 2022 om aftenen.
Mere info følger ved tilmelding



FÅ ADGANG TIL MOTIONSROM

Som en del af Zone-pakken får I adgang til et mindre motionsrum i Nakskov Idrætscenter. Her er mulighed for både cardio og styrketræning i rolige omgivelser.

I har adgang tirsdag og torsdag fra 07-10 & 15-18 (max 10 personer ad gangen)



FÅ RABAT I SVØMMEHALLEN

Når I køber Zone-pakken til jeres medarbejdere, er der 15 % rabat på alle abonnementsformer hele året. I får et klippekort, som I også kan bruge til vores effektive aktivitetshold. Rabatten gælder for både medarbejderen og for medarbejderens husstand. Svøm løs!

FÅ SKRÆDDERSYET AKTIVITET TIL JERES ARBEJDSPLADS

Vi kommer gerne ud med aktivitet på jeres arbejdsplads. Hvad kunne I tænke jer? En aktivitetsdag? Online træning til kontorstolekroppen? Eller en saunagus aften kun for jeres arbejdsplads i svømmehallen? Eller noget fjerde?

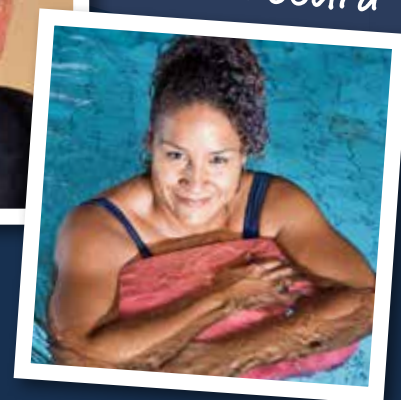
Når I er med i Zonen kan vi strikke gode tilbud sammen til jer.

Kontakt Niels eller Deedra (find vores kontaktinfo på bagerste side)

Niels



Deedra



ET HELT ÅR FYLDT MED AKTIVITET

Zone-pakken gælder fra september 2021 til september 2022. Når I har købt pakken, bestemmer I selv, hvilke aktiviteter I ønsker at deltage i.

PRIS OG BESTILLING

150 KR./år pr. person

når I køber pakken til alle medarbejdere på arbejdspladsen eller hele afdelingen.

Bestilling sker til Niels Nielsen på mail formand@nf-fs.dk

Angiv:

- Arbejdsplads
- Kontaktperson (navn, mail + tlf)
- Antal Zone-deltagere



Ønsker I at tilbyde pakken enkeltvist til medarbejdere? Så koster det 200 kr./ år pr. person

Når I køber pakken, bliver I medlem af Firmaidrætten Nakskov. Det betyder, at I kan deltage i foreningens aktiviteter. Se mere på: www.nf-fs.dk

Hvis I køber pakken til december 2021, kan I købe den for halv pris.

VI ER VILDE MED AT HØRE FRA JER!

HAR DU SPØRGSMÅL ELLER ØNSKER?

Kontakt os hellere end gerne:

Niels Nielsen

Mail: formand@nf-fs.dk

Tlf.: 5150 4907

Deedra H. Nielsen

Mail: deedra@nakskovic.dk

Tlf.: 4027 7545

En række arbejdspladser har hjulpet med at strikke programmet for efterår 2021 – efterår 2022 sammen. Vi har stadig store ører og åbne arme.

Så sig endelig til, hvis I har ønsker om kollegamotion, som vi kan hjælpe jer med at gøre til virkelighed

