



ZONEN I NAKSKOV

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



DANSK
FIRMAIDRÆT



FIRMAIDRÆTTEN
NAKSKOV



NAKSKOV IDRÆTSCENTER
sport • kultur • event

DYRK SAMMENHOLDET – STYRK DET SOCIALE OG AKTIVÉR ARBEJDSPLADSEN

Nakskov Idrætscenter, Firmaidrætten i Nakskov og Dansk Firmaidræt er gået sammen i et 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 resten af 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!



ZONEN I NAKSKOV

- ARRANGEMENTER RESTEN AF 2022



April - maj		Tæl skridt
16. juni		Kollegadysten
September		Tæl skridt
15. september		WalkingFitness
10. oktober		Arbejdspladsernes motionsuge
12. oktober		Digital motion
17. november		WalkingFitness
November		Tæl skridt
November		Yogaevent
November		Foredrag

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 17-18, 36-37 og 45-46 i 2022

Læs mere på www.taelskridt.dk



KOM TIL WALKING FITNESS / TÆL SKRIDT

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

WalkingFitness event torsdag d. 15. september 2022
kl. 17.00-19.00

WalkingFitness event torsdag d. 17 november 2022
kl. 17.00-19.00

Mere info følger ved tilmelding



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I uge 41 sætter hele Danmark i bevægelse i én stor motionsuge. Naturligvis er Nakskov med. Vi inviterer til noget, hvor I kan hygge, konkurrere lidt og få bevæget kroppen som kolleger. Vi er klar med petanque, vandaktiviteter og en lille snack i Nakskov Idrætscenter.

Sæt X i kalenderen mandag den 10. oktober klokken 17:00.

Og hey: Onsdag den 12. oktober kan I desuden få motion lige til skærmen.

FÅ UDDANNET 2 ANFØRERE 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 anfører 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 anfører.

Uddannelsen foregår i Køge og medlemmer af Zonen kan få det til halv pris. Klik [her](#) for yderligere info.

Uddannelsen tager fire dage hvoraf den ene er et webinar.

Læs mere på www.firmaidraet.dk/aktiv-arbejdsplads/bliv-uddannet/

KOLLEGADYSTEN – NAKSKOV'S NYE MOTIONSTRADITION

Den 16. juni er vi klar med en ny tradition for kolleger i Nakskov – et motionsevent, hvor alle kan være med. Brug en aktiv eftermiddag under sommersonen i sammenholdets tegn. Der vil være udfordringer og underholdning for både kroppen og knolden. Festlig stemning og fede aktiviteter i et hold-løb.

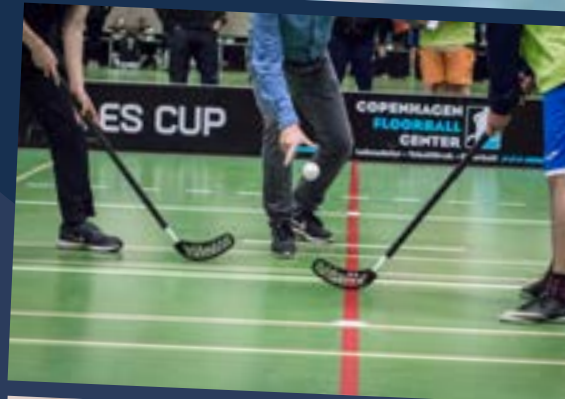
YOGAEVENT

Få strækket kroppen godt igennem og få trukket vejret i bund. I november kan alle medlemmer af Zonen deltage i et yogaevent i Nakskov Idrætscenter.

Mere info følger

DIGITAL MOTION

Har I brug for et aktivt afbræk, hvor I får rørt lårmuskler, knæled, ryg-stykker og smilebånd – mens I dyrker sammenholdet? Enten sammen på kontoret – eller sammen hver for sig på hjemmearbejdspladsen. Når I er en del af Zonen i Nakskov, kan I få motion leveret direkte til skærmen på ét valgfrit tidspunkt.



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 (ikke engangsture) 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!

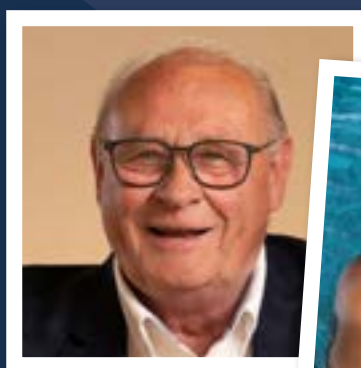
FÅ SKRÆDDERSYET AKTIVITET TIL JERES ARBEJDSPLADS

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

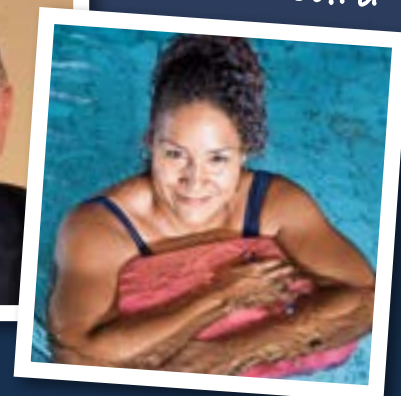
Når I er med i Zonen kan vi strikke gode tilbud sammen til jer.

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

Niels



Deedra



FOREDRAG

Vi slutter Zone-året af med et foredrag for alle medlemmer i november.

Mere info følger

ET HELT ÅR FYLDT MED AKTIVITET

Zone-pakken gælder til årsskiftet 2023.
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

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 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



VIL DU VÆRE MED?

I Zonen i Nakskov er vores mål at gøre en forskel for kollegerne på vores lokale arbejdspladser.

Vi vil skabe aktive fællesskaber og gøre det ekstra sjovt og sundt at gå på arbejde i Nakskov.

Det brænder vores ildsjæle for.

Er der også en ildsjæl i dig?

Har du lyst til at bidrage med at udvikle Zonen?
Har du gode ideer til mere aktivitet med kollegerne?
Eller vil du hjælpe til ved vores aktiviteter?

Så lad os endelig høre fra dig!



DANSK
FIRMAIDRÆT



FIRMAIDRÆTTEN
NAKSKOV



NAKSKOV IDRÆTSCENTER
sport • kultur • event