



ZONEN I NAKSKOV

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



DANSK
FIRMAIDRÆT



FIRMAIDRÆTTEN
NAKSKOV



NAKSKOV IDRÆTSCENTER
sport • kultur • event



Zone-pakken gælder til årsskiftet 2024.

Når I har købt pakken, bestemmer I selv, hvilke aktiviteter, I ønsker at deltage i.

PRIS OG BESTILLING
150 KR./år pr. person

Læs mere og tilmeld jer Zonen i Nakskov:
www.nf-fs.dk/zonen-i-nakskov *

*Når I køber pakken, bliver I medlem af Firmaidrætten Nakskov. Det betyder at I kan deltage i alle zonens aktiviteter.

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.

Som medlem får I adgang til et årshjul fyldt med aktive oplevelser aktivitet og arrangementer, der styrker de sociale bånd, energiniveauet og ikke mindst lattermusklerne. 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 I ønsker at deltage i – tilmeldingen til de forskellige arrangementer sker løbende via:
www.nf-fs.dk/zonen-i-nakskov .

Som arbejdsplads kan I være med for kun 150,00 kr. pr. medarbejder for et helt år i Zonen.

På de næste sider kan I dykke yderligere ned i programmet for 2023.

Vi glæder os til at sætte gang i bevægelse, sammenhold og store smil sammen med jer!



ZONEN I NAKSKOV

- ARRANGEMENTER 2023



Tæl Skridt

Én gratis kampagne om året

15% rabat

på alle abonnementsformer i Svømmehallen

Motionsrum

Adgang tirsdag og torsdag mellem 07-10 og 15-18

Yogaevents

vil blive udbudt løbende

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 ad gangen. Der er 1 gratis kampagne med i denne pakke. I kan også tilkøbe resten (til fordelagtig pris).

I vælger selv, hvornår I vil deltage og hvor mange kolleger, der går med.

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

Kampagnen kører i uge 4-5, 17-18, 35-36 og 45-46 i 2023.

Læs mere på www.tælskridt.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.

Læs mere på www.nf-fs.dk/zonen-i-nakskov/walking-fitness



Walking Fitness event

torsdag d. 2. februar	17.30-19.00
torsdag d. 24. maj	17.30-19.00
torsdag d. 7. september	17.30-19.00
torsdag d. 23. november	17.30-19.00



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 fåbevæget kroppen som kolleger. Vi er klar i Nakskov Idrætscenter til:

Vatpindebold & Wellness d. 12. oktober

Vatpindebold. Et spil a la Floorball, men med "vatpinde", hvor alle kan være med. Vi laver en lille sjov turnering med alle de hold, der tilmelder sig. Og hvis I har lyst, kan I slutte af med wellnesshygge i svømmehallen.

KOLLEGADYSTEN

Den 8. juni 2023 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.

Læs mere her

<https://www.nf-fs.dk/zonen-i-nakskov/kollegadysten-2023>

YOGAEVENT

Få strækket kroppen godt igennem og få trukket vejret i bund. Vi arrangerer et eller flere yogaevents i Nakskov Idrætscenter, hvor alle kan være med.

Mere info følger

FOREDRAG

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

Mere info følger

Få adgang til motionsrum

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.



Få rabat i svømmehallen

Få 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!

ANDRE TILBUD TIL ARBEJDSPLADSEN

DIGITAL MOTION

Har I brug for et aktivt afbræk, hvor I får rørt lårmuskler, knæled, rygstykker 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 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 anførere. Som medlemmer af Zonen kan I få det til halv pris. Uddannelsen tager fire dage hvoraf den ene er et webinar.

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

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.

BLIV EN DEL AF UDVIKLINGEN AF ZONEN

Vi vil så gerne have jer med til at udtænke, udvikle og afvikle arrangementer i Zonen. Derfor inviterer vi til to møder årligt, hvor vi kan brainstorme på nye idéer og udvikle på andre, så vi sammen kan skabe fede aktiviteter for og med andre arbejdspladser!

De to datoer er: torsdag d. 27. april og torsdag d. 31. august.

Har du spørgsmål eller ønsker?

Kontakt os gerne:

Niels Nielsen
formand@nf-fs.dk
Telefon 5150 4907

Deedra H. Nielsen
deedra@nakskovic.dk
Telefon 4027 7545



Læs mere og tilmeld jer

www.nf-fs.dk/zonen-i-nakskov