



AKTIV ARBEJDSPLADS

Firmaidræt Hillerød leverer skræddersyet aktivitet og fællesskab til din arbejdsplads



FIRMAIDRÆT
HILLERØD

DYRK SAMMENHOLDET

- STYRK DET SOCIALE OG AKTIVÉR ARBEJDSPLADSEN

Vil I være en aktiv arbejdsplads?

Firmaidræt Hillerød hjælper jer i gang!

Igennem motion og fælles oplevelser garanterer vi styrkede relationer på arbejdspladsen. Faktisk står de gavnlige effekter i kø; mere energi, mindre sygdom, stærkere muskler (også lattermuskler) – sågar bundlinjen påvirkes positivt.

Firmaidræt Hillerød gør det nemt for jer! Aktiviteten foregår på jeres arbejdsplads, og I kan supplere med deltagelse i et væld af aktiviteter i Firmaidræt Hillerøds hus, hvor I også vil kunne netværke med andre arbejdspladser fra byen.

Basispakken giver en række fordele, og der er rig mulighed for at supplere med udvidelsespakker, når I får lyst til mere.



BASISPAKKE

BASISPAKKEN BESTÅR AF EN LANG RÆKKE FORDELE

- Gratis deltagelse i Tæl Skridt
- Motionssvømning
- 20% på husets hold
- Gå hjem-møder i firmaidræt
- Motiverende pep-talk
- Arbejdspladsernes Motionsuge
- Netværk





VÆR MED I TÆL SKRIDT

DANMARKS STØRSTE SKRIDTTÆLLER-KAMPAGNE

Tæl skridt sammen med hele Danmark og få mere bevægelse, socialt samvær, sundere vaner og lidt sjov konkurrence ind i arbejdsdagen. 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.

Kampagnen kører 4 gange om året - 2 uger hver gang. Med i basispakken får I én gratis Tæl Skridt kampagne årligt for alle jeres medarbejdere.

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

Kampagnen kører i uge 36+37 og 45+46 i 2022.

Læs mere på www.taelskridt.dk

20% PÅ HUSETS HOLD

Alle medarbejdere får 20% på alle hold i Firmaidræt Hillerøds hus. Programmet byder bl.a. på TRX, spinning, yoga, styrketræning og en masse andre fede hold. Så kom og mærk stemningen, og prøv et eller flere af vores hold.

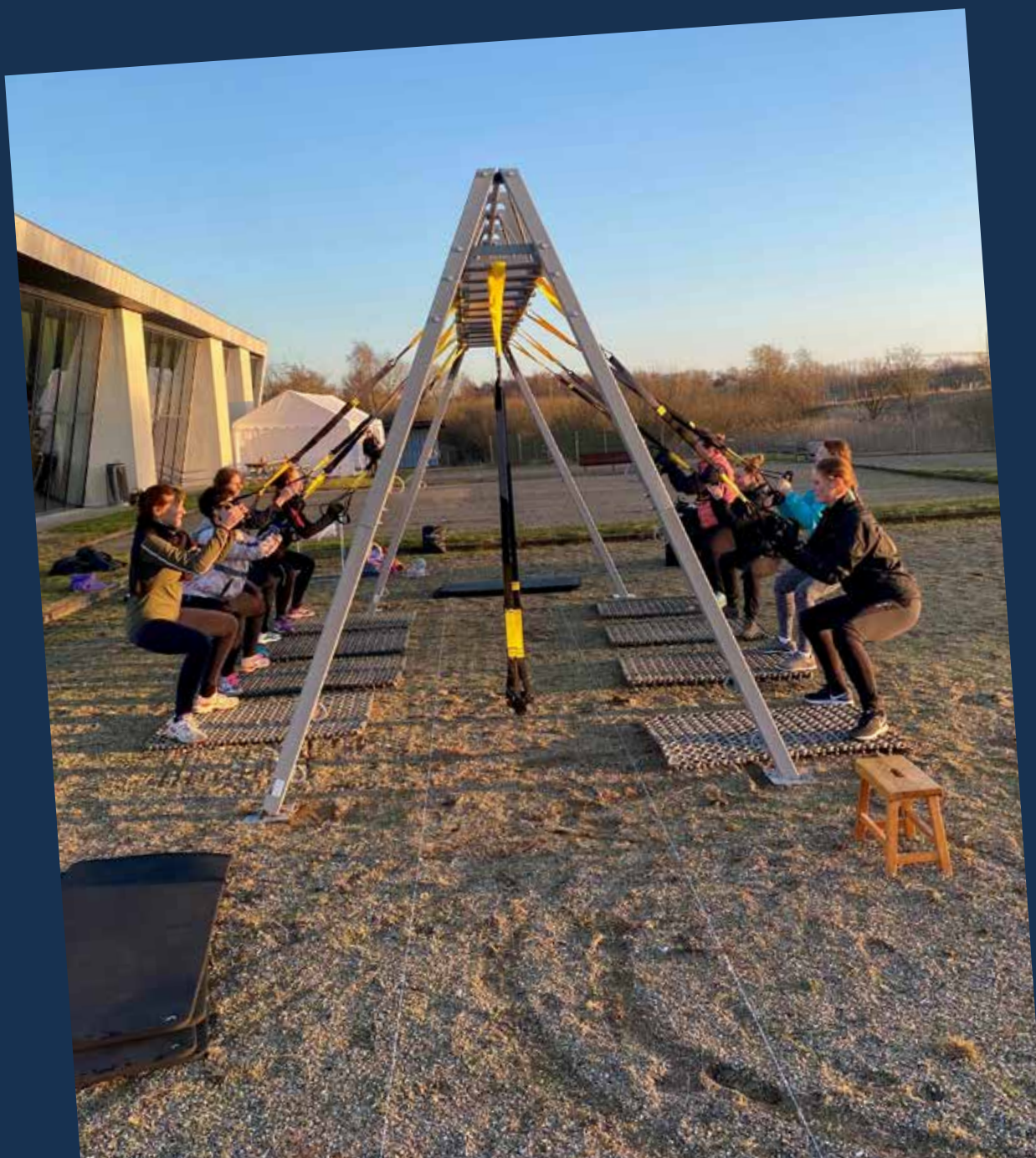
Læs mere om alle vores aktiviteter her:
www.firmaidræt-hilleroed.dk



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41 er en del af "Hele Danmarks Motionsuge", som Dansk Firmaidræt står bag sammen med DR og en række idrætsorganisationer. Og selvfølgelig er vi også klar her! Firmaidræt Hillerød har et ambitiøst program hele ugen, og som medlemmer er I inviteret til det hele.

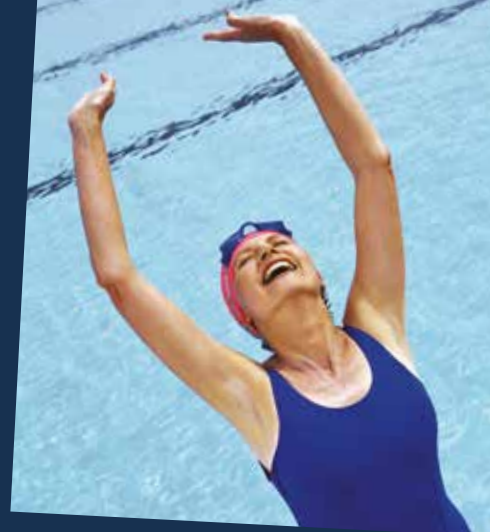
Program følger



MOTIONSSVØMNING

FÅ 3 GRATIS SVØMMEKORT

Med basispakken følger tre indgangskort til svømmehallen i Royal Stage mandag aften mellem 18:00 -20:30, hvor man kan svømme frit. Ønskes undervisning, kan man også tilmelde sig svømmehold for voksne med 20% rabat.



GÅ HJEM-MØDE I FIRMAIDRÆT

FYRAFTENSMØDE I FIRMAIDRÆT

En gang årligt inviterer vi arbejdspladser til et inspirerende fyraftensmøde i Firmaidræt Hillerød med forskellige temaer fx. arbejdsglæde, aktiv arbejdsplads, hjerne-gymnastik osv.



MOTIVERENDE PEPTALK

ÅRLIGT SKRÆDDERSYET BESØG HOS JER

Vil I fx høre om basispakkens muligheder på et personalemøde? Skal kollegerne motiveres til små sjove mødeaktiviteter? Ønsker I en proces om arbejdsglæde eller bare have et par timer, hvor I leger, får smil på læben og sved på panden sammen?



NETVÆRK

BLIV EN DEL AF VORES NETVÆRK

Vi drømmer om, at alle arbejdspladser i Hillerød er medlem af Firmaidræt Hillerød, og at vi derfor i fremtiden vil være lokalt centrum for sparring og udvikling af aktive arbejdspladser i Hillerød.



ET HELT ÅR FYLDT MED AKTIVITETER

PRIS OG BESTILLING

Prisen afhænger af antal medarbejdere i den pågældende virksomhed.

1-20 MEDARBEJDERE:	1500,-
21-40 MEDARBEJDERE:	2000,-
41+ MEDARBEJDERE:	2500,-



FIRMAIDRÆT
HILLERØD