



ZONEN

# I KØGE

– ET ÅR FYLDT MED AKTIVE OPLEVELSER  
TIL DIG OG DINE KOLLEGER



DANSK  
FIRMAIDRÆT

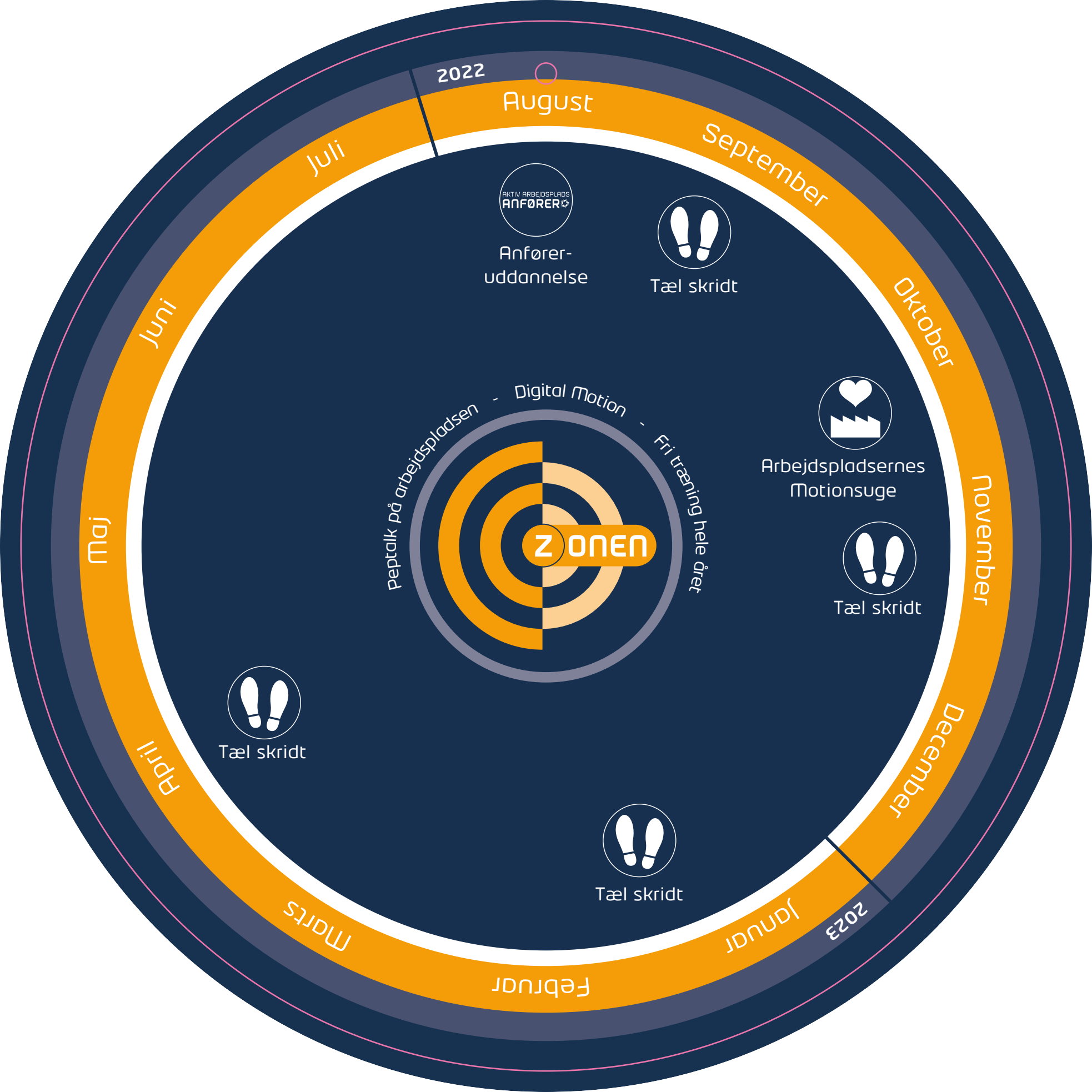




# BASISPAKKEN

- TIL GAVN FOR ALLE  
KOLLEGERNE







## I løbet af året får I:

- 1 valgfri Tæl skridt-kampagne til alle deltagere
- 1 event i "Arbejdspladsernes Motionsuge" (uge 41)
- Fri adgang til Motionscenteret i Ravnsborghallen
- Halv pris på at få uddannet en kollega eller flere til at være "Anfører" på jeres motionsindsatser.
- Én times peptalk om kollegamotion på jeres arbejdsplads
- Én digital motionspause

Læs om aktiviteterne i basispakken på de næste sider.

I skal købe basispakken til alle/en afdeling/ en større flok af jeres medarbejdere, hvis I ønsker at være en del af Zonen i Køge. Og hvis I ønsker mulighed for de rabatter, tilvalg mm., I finder, når I drejer skiverne.

**Sådan et år – fyldt med aktive oplevelser får I for:**

**200 kr.**

**pr. medarbejder**

(pssst: det er mindre end 20 kr. om måneden pr. deltagende medarbejder)







## TÆL SKRIDT – DANMARKS STØRSTE GÅ-KAMPAGNE

Få gang i de gode vaner. Når I er med i Zonen i Køge, får alle de medarbejdere, der er med, én kampagne i Tæl skridt (værdi: 70 kr. pr. deltager). Kampagnen kører 4 gange årligt – I vælger selv, hvilken kampagne I vil deltage i og kan naturligvis tilkøbe de resterende.

Mere end 85.000 personer deltager årligt i kampagnen. 10.000 skridt om dagen – det er dét, der handler om. Tæl skridt er en landsdækkende kampagne, der giver jer mulighed for at dyrke sammenholdet, få mere bevægelse og sjov konkurrence ind i arbejdsdagen. I får login, kan udfordre hinanden og andre arbejdspladser, dele jer op på hold og vinde præmier i de landsdækkende konkurrencer.

Læs mere på [www.tælskridt.dk](http://www.tælskridt.dk)



## ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE VÆR MED TIL 5-KAMP I KØGE

I uge 41 sætter hele Danmark i bevægelse til Danmarks Motionsuge. DR og en række af Danmarks idrætsorganisationer står bag initiativet. Og selvfølgelig er vi også klar her! Vi inviterer dig og dine kolleger til 5-kamp med og mod andre lokale arbejdspladser. Vi sørger for, at alle kan være med. Det bliver sjovt!

*Vi melder datoer og detaljer ud løbende*



# FRI FITNESS

## -ET HELT SÆRLIGT TILBUD

Zonen stiller Firmaidræt Køges motionscenter i Ravensborghallen til rådighed for dig og dine kolleger.

Træn individuelt eller sammen, når det passer jer.  
I har adgang til motionscenteret alle ugens dage fra 05:00 – 22:00

# FÅ UDDANNET EN ANFØRER

## - 14 TIMERS HANDS-ON UNDERVISNING

Når I tilmelder jer basispakke i Zonen, får I Dansk Firmaidræts Anføreruddannelse til halv pris (værdi: 1995 kr.). Vi anbefaler, at I sender to kolleger afsted sammen. Med én eller flere anførere sikrer I, at der sker noget på kollega-motionsfronten. Og I sørger for, at nogen har bolden.

Anføreruddannelsen kommer til Køge den 24. august 2022.

### Med anføreruddannelsen får I:

- 14 timers undervisning fordelt på fire moduler, hvor I lærer at få kollegamotionen til at ske
- Træning i at sætte aktiviteter i gang for alle
- Live online sparring
- Udarbejdelse af konkret træningsplan
- Netværk med anførere fra andre aktive arbejdspladser
- Bevis på, at I har taget uddannelsen og stempel på, at I er en aktiv arbejdsplads
- Quizzer, bingo og andet spas, som nok skal holde jer varme

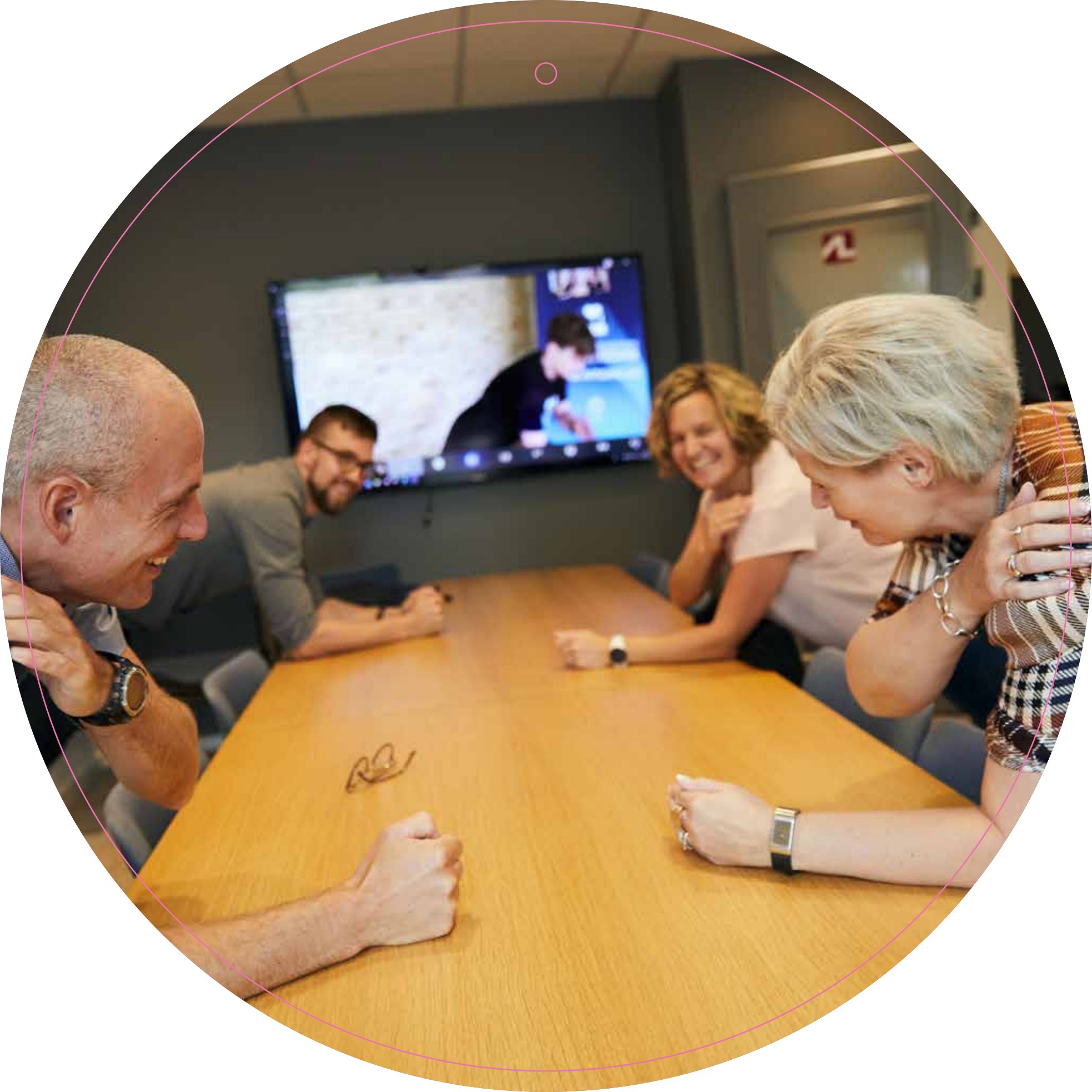


## FÅ EN PEPTALK HEP, PEP OG EFFEKT

Når I køber ind på Zonens basispakke, finder vi i fællesskab en dato for, hvornår I vil have en lille peptalk på jeres arbejdsplads. Her får alle kollegerne inspiration, viden og at mærke på egen krop, hvor meget det gør at få bevæget sig lidt i løbet af arbejdsdagen. Der er grine garanti!

## DIGITAL MOTIONSPAUSE – DIREKTE PÅ SKÆRMEN TIL JERES KOLLEGER

Har I brug for et aktivt afbræk, hvor I får rørt lårmuskler, knæled, rygstykker og smilebånd? Når I er med i Zonen, får I en motionspause årligt – direkte til skærmen hos alle jeres medarbejdere med en dygtig, livlig instruktør. I kan også tænke det ind i et (digitalt) stormøde eller lignende. Vælg mellem 15 og 30 minutter.



# DET VAR BASISPAKKEN ...

- til mindre end 20 kr.  
pr. måned pr. medarbejder.

Tyg på den.  
Sulten efter mere?  
Så gerne!  
Her kommer vores tilvalg.





# TILVALG

- TIL JER, DER VIL  
DYRKE SAMMENHOLDET  
EKSTRA MEGET



# TILVALG:

Få jeres egen firmapadel-dag – 2 timer med spil og grill  
249 kr. pr medarbejder

Deltag i en firmapadel-turnering  
200 kr. pr hold

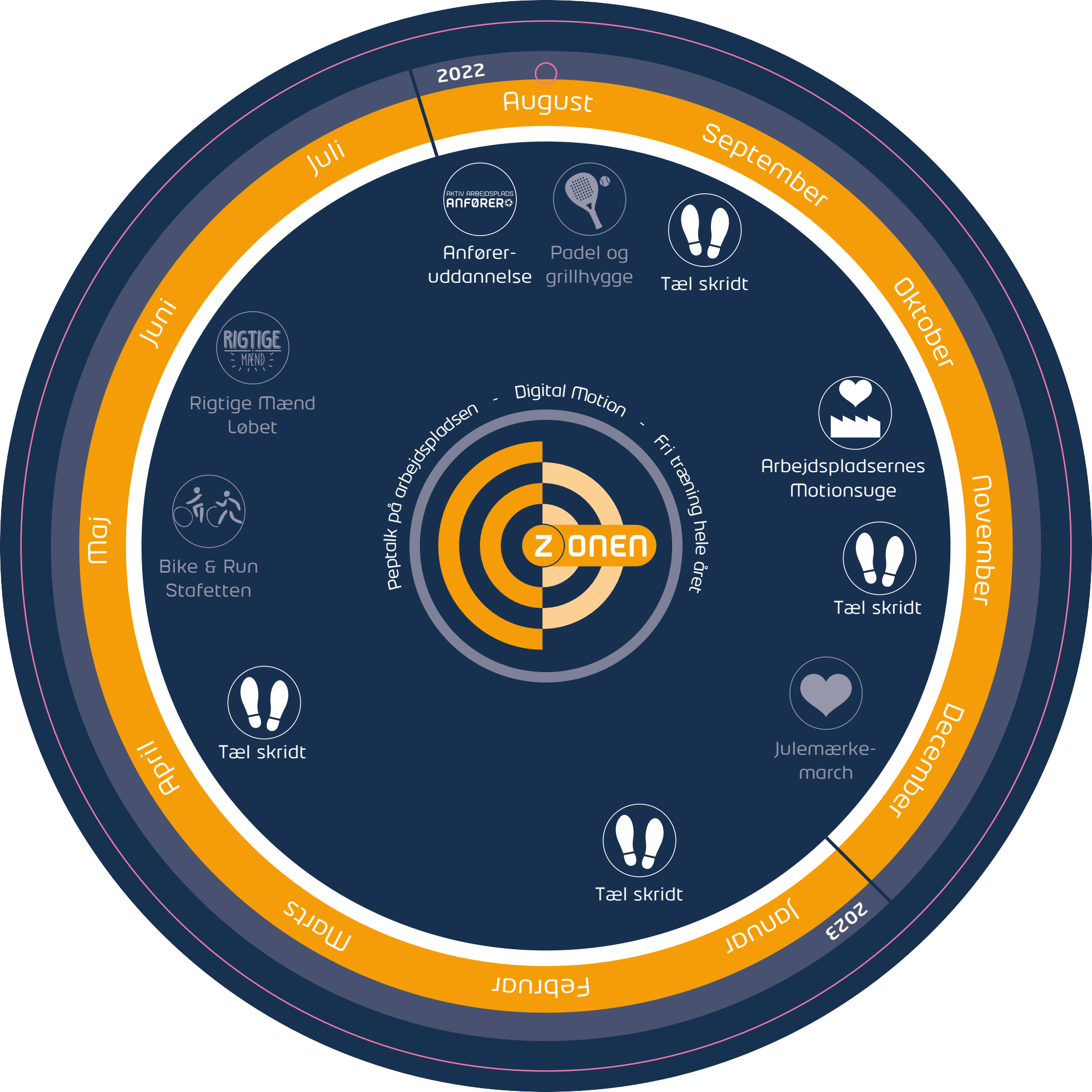
Få 15 % rabat på deltagelse i "Rigtige Mænd"-løbet  
– 489 kr. for tre mænd (ét hold)

Deltag i Julemærkemarchen 2022  
– 80 kr. pr. medarbejder  
– alle pengene går til julemærkehjemmene

Få 15 % rabat på deltagelse i Bike & Run Stafetten 2023  
- 465 kr. for 5 deltagere (ét hold)

*Vi melder datoer og detaljer ud løbende*







**Skal du og dine  
kolleger være med?  
Eller høre mere?**

Kontakt Karin på 53 53 96 40 eller  
Karin@ravnsborghallen.dk  
Se mere på: [www.fi-koege.dk/](http://www.fi-koege.dk/)



Zonen

DYRK SAMMENHOLDET



DANSK  
FIRMAIDRÆT



FIRMAIDRÆT  
KØGE