



VIL I DYRKE SAMMENHOLDET OG STYRKE TRIVSLEN PÅ JERES ARBEJDSPLADS?

– VI HJÆLPER JER!

Ravnsborghallen, Firmaidræt Køge og Dansk Firmaidræt er gået sammen i et partnerskab. Vi vil sætte bevægelse i arbejdspladserne i Køge Kommune – og I skal da være med!

Vi kalder det "Zonen". Og vi er klar med et helt år fyldt med oplevelser til kollegerne i Køge. Events, aktiviteter og arrangementer, hvor vi dyrker sammenholdet og styrker de sociale bånd på arbejdspladsen – med smil, sved og sjov konkurrence.

AKTIVITETSTAPAS: ET SUNDT MENUKORT – TIL ET STÆRKT KOLLEGASAMMENHOLD

Værsgo' – så er der aktivitetstapas.

I er med i Zonen, og kan opnå rabatter og gratis aktiviteter, når I har valgt at tilbyde kollegerne på jeres arbejdsplads minimum to betalte aktiviteter i løbet af året. I behøver ikke tilbyde alt til alle. Vælg aktivitet og antal deltagere med tapaskortet.

Velbekomme!



ZONEN I KØGE

– ET ÅR FYLDT MED AKTIVE OPLEVELSER

Læs mere, og tilmeld jer på:

www.fi-koege.dk/idraet-og-motion/zonen

eller udfyld menukortet fysisk og aflevere det til Mette – enten fysisk eller ved at sende det på et billede i en mail til: fitness@fi-koege.dk

www.fi-koege.dk



DANSK
FIRMAIDRÆT



FIRMAIDRÆT
KØGE



RAVNSBORGHALLEN
SPORT & EVENTS



ZONEN I KØGE

– ET ÅR FYLDT MED AKTIVE OPLEVELSER

AKTIVITET	DATO	PRIS	INFORMATION	SÆT X	ANTAL
Tæl skridt	23. januar - 5. februar 2023	70 kr. eks. moms*	Vær med i Danmarks største skridttællerkampagne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digital Motion – for arbejdspladser i Køge	15. marts 2023 Kl. 11.30-12.00	Gratis. Kun for Zonemedlemmer	Vi sender energi ud gennem skærmen og får strukket godt i både smilebånd og led.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tæl skridt	24. maj - 3. april 2023	70 kr. eks. Moms*	Vær med i Danmarks største skridttællerkampagne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bike & Run Stafetten	9. maj 2023	Pr. hold: 445 kr., når I er med i Zonen (alm. pris: 545 kr.)	Fem holdkammerater tilbagelægger sammen en maratondistance – to cykler og tre løber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padel-turnering – Firmaidræt Open	20. maj 2023 Kl. 13.00-18.00	Double: 380 kr., når I er med i Zonen (alm. pris 480 kr.)	Firmaidræt Open er et stævne for dig, uanset om du er mester- eller hyggespiller, og uanset om du deltager med spillere fra din forening, din arbejdsplads eller med venner. Vi afholder doubleturnering, der sikrer jævnbyrdighed, spilletid og spænding.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KollegaDysten i Køge	7. juni 2023	200 kr. pr hold 4-7 personer pr. hold	Styrk sammenholdet til årets KollegaDyst. Der er sjove aktiviteter, små udfordringer og gode oplevelser for både kroppen og hjernen. Dyst med og mod hinanden på arbejdspladsen – og andre lokale arbejdspladser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Netværksmøde i Zonen	12. juni 2023 Kl. 15.30-17.00	Gratis. Kun for Zonemedlemmer	Mød andre lokale, der sætter medarbejdertrivsel højt. Spar med hinanden, og få konkrete værktøjer med hjem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tæl skridt	28. august - 10. september 2023	70 kr. eks. Moms*	Vær med i Danmarks største skridttællerkampagne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vatpindebold – Arbejdspladsernes Motionsuge	11. oktober 2023	200 kr. pr hold 4-7 personer pr. hold	Uge 41 er hele Danmarks Bevægelsesuge – og Arbejdspladsernes Motionsuge. Og naturligvis også i Køge. Vi giver bolden op til en turnering i vatpindebold. Det er der ingen, der er verdensmestre i – men det er sjovt for alle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Julemærkemarchen, Køge	3. december 2023	80 kr.	Gå for en god sag. Støt Julemærkehjemmene. Alle pengene går til julemærkehjemmene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Netværksmøde i Zonen	7. december 2023 Kl. 15.30-17.00	Gratis. Kun for Zonemedlemmer	Mød andre lokale, der sætter medarbejdertrivsel højt. Spar med hinanden, og få konkrete værktøjer med hjem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Når I er med i Zonen, får I 1 valgfri gratis Tæl skridt-kampagne. Og rabat på de kampagner, I efterfølgende deltager i: 70 kr. – 50 kr. – 20 kr. – 0 kr. (hvis I deltager i alle 4 i løbet af året).