

# Vinderne af "Arbejdspladsen motionerer"

Af Jens Sørensen  
jsoe@sonderborg.dk

**Omkring 700 medarbejdere havde kridtet skoene til Sønderborg Kommunes motionskampagne "Arbejdspladsen motionerer", der fandt sted over tre uger fra den 20. september til den 10. oktober. Denne gang gik vi knap så meget, som da vi gik til Paris forrige vinter. Det tog så også fem måneder.**

Ingen tvivl om, at vandrestøvlerne er blevet gået godt til i de tre uger, kampagnen varede. Vi lægger ud med 2. pladsen, der

gik til ledelsesteamet på Fryndesholm-Skolen i Fynshav. Over de tre uger har teamet motioneret 2625 minutter i gennemsnit. Det svarer til 125 minutter pr. dag i perioden. Det er helt flot gået, når man tænker på, at kampagnen lægger op til, at vi skal huske Sundhedsstyrelsens retningslinjer om, at vi skal bevæge os 30 minutter hver dag for at holde skavankerne i ave. Ledelsesteamet på Fryndesholm-Skolen fik overrakt præmien for den fine 2. plads af sundhedskonsulent Tine Kjeldsen onsdag den 17. november. Præmien består af et wellnessforløb på to timer.

Zoom ind kunne desværre ikke nå at være med – det var efter deadline – men det kunne vi, da Tine Kjeldsen den 10. novem-

ber besøgte vinderen af motionskampagnen. Og vinderen er medarbejderne på botilbuddet Engbo i Gråsten – kaldet Engboerne. Ifølge de rå tal har de hver især gået 20 timer i døgnet i de tre uger kampagnen varede. Formentlig fordi de er kommet til at indberette skridt i stedet for minutter. En ekspert har beregnet, at det var nok til at vinde, men vi kender ikke deres daglige minutgennemsnit.

Men vindere er de. Og derfor får de et gavekort til fire wellness-timer for hele holdet. De finder selv et tidspunkt og får så besøg af afspændingspædagog Gitte Bonde Korning, der vil gøre alt for at forsøde deres liv i fire wellness-timer.

Det har de fortjent, for de har knoklet. Hør bare her: Margit Thorø cykler hver dag fra Sønderborg til Gråsten og tilbage igen. Og så løber hun en tur, når hun kommer hjem. Hans George Henningsen løber en halvmaraton hver måned og cykler og løber hver tredje dag. Charlotte Schmidt Niemann, holdkaptajnen, cykler hver dag fra Varnæs til Gråsten og tilbage igen, og så går hun til bodypump i Aabenraa, og hun har også meldt sig til kurset "Små skridt til vægttab". Ina Lüthje danser folkedans i to og en halv time to gange om ugen.

- Det er bare så skægt, og jeg tænker overhovedet ikke på det

som motion, men det er det jo. Jeg bliver høj og glad af det, fortæller Ina.

Motionen er i den grad gået medarbejderne på Engbo i blodet. De deltog i "Vi cykler til arbejde" i foråret, og de har aftalt, at de skal med i natløbet til kulturnatten næste år. Temmelig overbevisende.

For en god ordens skyld skal det lige i forbifarten oplyses, at Trimmerne blev nr. 3, Lady Power nr. 4, Reva Sønderborg nr. 5, og Kommunikationsafdelingen nr. 6.

Her har vi de glade Engboere – vindere af fire timers wellness.

