

Maj-athon

Gå med 20 minutter dagligt



Hvad er et maj-athon?

Maj-athon er en enkel og inkluderende indsats, der gør det nemt og fleksibelt at få mere bevægelse ind i arbejdsdagen.

Konceptet er simpelt: **20 minutters gang – hver dag – i hele maj måned.**

Gennemfører man, har man sidst i maj gået et helt marathon. Uden pres og uden konkurrence – her kan alle være med uanset alder, tempo eller sportslig formåen.

Arbejdspladsen som en sund arena

Mange voksne bevæger sig for lidt i hverdagen og sidder stille i mange timer.

Når bevægelse bliver en del af arbejdstiden, kan flere inkluderes.

Det gør **forebyggelse** og hjertesundhed konkret, fælles og effektiv.

Hjerteforeningen går forrest

I Hjerteforeningen deltager medarbejderne i maj-athon. Nu inviterer vi andre virksomheder til også at GÅ MED og tage de enkle skridt mod bedre trivsel og sundere arbejdsfællesskaber.



TrygFonden

Gevinster for medarbejdere

- Fornyet energi og bedre koncentration
- Mindre stress og bedre humør
- Mentale pauser og øget velvære
- En nem måde at bevæge sig på hver dag



Gevinster for virksomheden

- Øget trivsel og arbejdsglæde
- Gladere og mindre stressede medarbejdere
- Stærkere fællesskab og sund kultur, der styrkes skridt for skridt
- En indsats der er let at implementere og fastholde

Praktisk info

Vær med den 1. – 31. maj 2026

- Det er **gratis** at deltage
- Det er nemt – det eneste det kræver er, at I sender vores **kalenderinvitation** til jeres medarbejdere (vedhæftet i mailen)
- **Mere info og materialer på** gaamed.dk/majathon-paa-arbejdspladsen

Maj-athon

Materiale til arbejdspladsen



På de næste slides findes forslag til intern kommunikation.

I kan indsætte arbejdspladsens navn i teksten eller justere den, så den passer til jeres interne kommunikation.

Tag fat i os for flere formater eller ønsker, der passer netop til jer.



Kontakt GÅ MED / Hjerteforeningen

- Hanne Munk Scheller / team GÅ MED
- send en mail til gaamed@hjerteforeningen.dk
- ring på [33669978](tel:33669978)

På de næste sider finder I forslag til:

- 3 slides til interne kanaler og skærme
- Tekst til kalender-invitation til Outlook og andre kalender-programmer
- Forslag til tekst og billeder virksomhedens interne kommunikation

Mere info og flere materialer findes på [kampagnesiden](#)

- Fx LinkedIn-opslag til inspiration
- Kalender-invitationer til Outlook og .icl-fil
- Viden om gåtures sundhedseffekter
- Flere billeder og grafik i andre formater

Vi går med på et maj-athon!



<Arbejdspladsens navn> går med!

Konceptet er simpelt: **20 minutters gang – hver dag – i hele maj.**

Derfor inviteres alle medarbejdere ud at gå i arbejdstiden. Tag en aktiv pause, walk & talks eller kollegaen og kaffen med på en gåtur.

Forventede gevinster: mere energi, bedre humør og en mental pause (væk fra skærmen)

Find **kalenderinvitationen** i din indbakke

– eller læs mere på
www.gaamed.dk/majathon

GÅ MED med på et

maj-athon

<Arbejdspladsens navn> går med!

Konceptet er simpelt: **20 minutters gang – hver dag – i hele maj.**

Derfor inviteres alle medarbejdere ud at gå i arbejdstiden. Tag en aktiv pause, walk & talks eller kollegaen og kaffen med på en gåtur.

Forventede bivirkninger:

- mere energi
- bedre humør
- en mental pause (væk fra skærmen)

Find **kalenderinvitationen** i din indbakke

– eller læs mere på
www.gaamed.dk/majathon

Maj´et mere energi

Gå 20 minutter om dagen i maj.
Det styrker hjertet og giver mere energi.
Deltag i **maj-athon** med dine kollegaer.

<Arbejdspladsens navn> går med!

Konceptet er simpelt: **20 minutters gang – hver dag – i hele maj.**

Derfor inviteres alle medarbejdere ud at gå i arbejdstiden. Tag en aktiv pause, walk & talks eller kollegaen og kaffen med på en gåtur.

Forventede bivirkninger:

- mere energi
- bedre humør
- en mental pause (væk fra skærmen)

Find **kalenderinvitationen** i din indbakke

– eller læs mere på
www.gaamed.dk/majathon

Maj-athon



Tekst til kalender-invitation

Lav en mødeindkaldelse som løber fra d. 1. maj til d. 31. maj 2026

Invitér alle medarbejdere på et bestemt tidspunkt (fx kl. 12.00-12.20)

Gør til gentagelse i hverdagen.

Indsæt teksten til højre eller skriv én, der passer til jer.

Link gerne til:

Kampagnesitet gaamed.dk/majathon

Facebook-begivenheden [her](#)

Strava [her](#)



Gå med 20 minutter dagligt

Emne: 🚶 Maj-athon: Gå Med i 20 minutter dagligt

Sted: Eget valg – et sted i nærområdet / walk & talk

Beskrivelse:

🚶 **Maj-athon – Gå Med i 20 minutter dagligt**

I maj inviteres du til at være med i et **maj-athon**, hvor målet er enkelt:
20 minutters gåtur hver dag – på en måde der passer ind i din arbejdsdag.

- **Hvad går det ud på?**
Du vælger selv, hvornår og hvordan du går:
– en pause i løbet af dagen
– et gående møde
– en tur før eller efter arbejde
– alene eller sammen med kolleger
- **Hvornår:**
Hele maj måned
(20 minutter dagligt – fleksibelt tidspunkt)
- **Hvor:**
En gåtur i nærområdet eller hvor det passer dig
- **Hvordan deltager du?**
Acceptér denne kalenderinvitation og brug den som din daglige påmindelse.

Find mere info om kampagnen gaamed.dk/majathon

Eller deltag på **Facebook** [her](#)

Er du på **Strava** – så kig [her](#)

Små skridt tæller – og 20 minutters bevægelse kan gøre en stor forskel.

God fornøjelse med maj-athon 🌿

Gå Med / Hjerteforeningen og TrygFondens indsats for mere bevægelse i hverdagen