

Forslag til LinkedIn-opslag til arbejdspladser

<Arbejdspladsens navn> deltager i maj-athon! 🚶

Hos <Arbejdspladsens navn> går vi op i trivsel og medarbejdernes sundhed. Derfor går vi 20 minutter sammen hver dag, i hele maj måned – og er med til at gå et **maj-athon**. På den måde får alle medarbejdere gået et maraton i maj, i fællesskab.

Maj-athon løber fra **1.-31. maj** og handler om én enkel vane:

👉 **20 minutters gang hver arbejdsdag i maj.**

- Det er ikke en konkurrence.
- Det er ikke præstationsbaseret.
- Og alle kan være med – uanset alder, tempo eller sportslig erfaring.

Maj-athon er en enkel og inkluderende indsats, der gør det let at bringe bevægelse ind i arbejdsdagen.

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

Bag **maj-athon** står Hjerteforeningens og TrygFondens fælles indsats GÅ MED, der skal få endnu flere danskere til at bevæge sig mere – både dem, der lever med en hjertesygdom, og dem, der kan forebygge én. ❤️

Hvis din virksomhed har lyst til at være med, kan I læse mere om maj-athon her:

www.gaamed.dk/majathon-paa-arbejdspladsen/

*Bonus: Hvis man går **20 minutter om dagen**, hvor pulsen stiger, **reduceres risikoen for hjertesygdom med ca. 20 %**. Det er veldokumenteret – og det kræver hverken træningsprogrammer eller store investeringer.*