



MotionsRace VÄLGÖRENHET

- Passar alla företag oavsett storlek
- Färdigt 6 veckors upplägg
- En del av deltagaravgiften går till välgörande ändamål



Ingår:

- Stöttning för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- Reklamfri portal och app
- Anmäl alla medarbetare, betala för aktiva
- Veckobrev via mail till alla deltagare
- Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- Vid behov, hjälp med upp till 2 utlottningar under perioden (exkl. vinster)
- Vid 100 betalande, en graverad pokal till bästa lag
- Resultat till kontaktpersonen efter avslut
- Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom
- 50 kr/deltagare till välgörande ändamål, vinnarlaget bestämmer var pengarna skänks

229kr
/deltagare

(varav 50 kr per deltagare går till välgörande ändamål)

Startavgift 3.750kr tillkommer. Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part och minst 20 deltagare. Mängdrabatt från 500 deltagare - begär offert.

Tilläggstjänster:

Startkit/vinster fr. 40 kr

Enkät efter utmaningen fr. 1.500 kr



MotionsRace VÄLGÖRENHET



- Passar alla företag oavsett storlek
- Färdigt 6 veckors upplägg
- En del av deltagaravgiften går till välgörande ändamål

Färdigt upplägg

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Bollsport
Cykel
Dans
Friidrott
Fysiskt trädgårdsarbete
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Jogging/Löpning
Kampsport
Orientering
Paddling och rodd
Promenad
Racketsport
Ridning
Simning
Sjukgymnastik
Spinning
Stavgång
Vattengymnastik
Vintersport
Yoga
Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/st)

Avstått från sötsaker o läsk
Druckit minst 5 glas vatten idag
Hjälpt en främling (t.ex. över gatan)
Mikropausat på arbetsplatsen idag
Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag
Positiv feedback, till en kollega
Skärmfri kväll
Sovit minst 7 timmar i natt
Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Temaveckor/medaljer

Från start:

- Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)
- Sätt ett personligt mål

Vecka 2

- Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- Rensat hemma och skänkt iväg det du inte längre använder

Vecka 3

- Aktivitet hela laget (Om alla i laget registrerar aktivitet)
- Vad är välgörehet för dig (dela med dig av dina tankar i forumet)

Vecka 4

- Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

Vecka 5

- Prova något nytt

Vecka 6

- Prova något nytt (fortsätter den här veckan)
- Slutspurt