



MotionsRace BAS

- Kom igång snabbt!
- Färdigt 6 veckors upplägg



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

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

169_{kr}
/deltagare



MotionsRace BAS

- Kom igång snabbt!



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
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)

Vecka 3

- Aktivitet hela laget

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