

# MotionsRace

## KICKSTART

22 januari – 3 mars

- ✓ KICKSTARTA ÅRET  
TILLSAMMANS MED  
KOLLEGORNA
- ✓ ALLA KAN VARA MED
- ✓ EN BLANDNING AV  
FYSISK AKTIVITET OCH  
HÄLSOSAMMA VAL I  
VARDAGEN



# POÄNGIVANDE AKTIVITETER

## 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

Kort rörelsepaus på arbetsplatsen

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)
- ✓ Sätt ett personligt mål
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

## Andra veckan

- ✓ Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)

## Tredje veckan

- ✓ Aktivitet alla i laget (Bonuspoäng till hela laget om alla registrerar någon form av aktivitet)

## Fjärde veckan

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

## Femte veckan

- ✓ Prova något nytt
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

## Sjätte och sista veckan

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

# WEBB OCH APP

The screenshot shows the MotionsRace website dashboard for 'Lag Tiger'. At the top, there is a navigation bar with the logo, user status ('Hej Malin, nu kör vi!'), a timer ('101 dagar kvar'), and a goal ('0 av 120 poäng idag'). The main content is divided into several sections: 'MITT LAG' (Lag Tiger), 'LAGETS PLATS TOTALT' (2), 'LAGETS POANG' (517 p), 'AKTIVITET' (Registrera aktivitet with buttons for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'), 'AKTUELLT' (Senaste nytt), 'FORUM' (Senaste i forumen), 'TOPPLISTA' (alla lag), 'MEDALJER' (Bonusmedaljer), and 'HÄLSOSAMMA VAL (VECKA 2)'. A hand in the foreground holds a smartphone displaying the app's home screen, which mirrors the website's layout with a grid of activity options and a bottom navigation bar.



# MotionsRace KICKSTART

## DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ NYHET! Uppmuntrande notifikationer under utmaningen
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Utlottningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

### **Kostnad:**

Deltagaravgift: 235 kr/aktiv deltagare

*Grupp Rabatt vid fler än 20 deltagare: 200 kr/aktiv deltagare*

*Ni betalar endast deltagaravgift (oavsett antal deltagare)*

*Vid fler än 500 deltagare utgår ytterligare mängdrabatt – begär offert.*

*Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part.*

### **Komplettera utmaningen med:**

- ✓ Interna startgåvor/vinster till deltagarna, se vår webbshop - [shop.motionsrace.com](http://shop.motionsrace.com)
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)