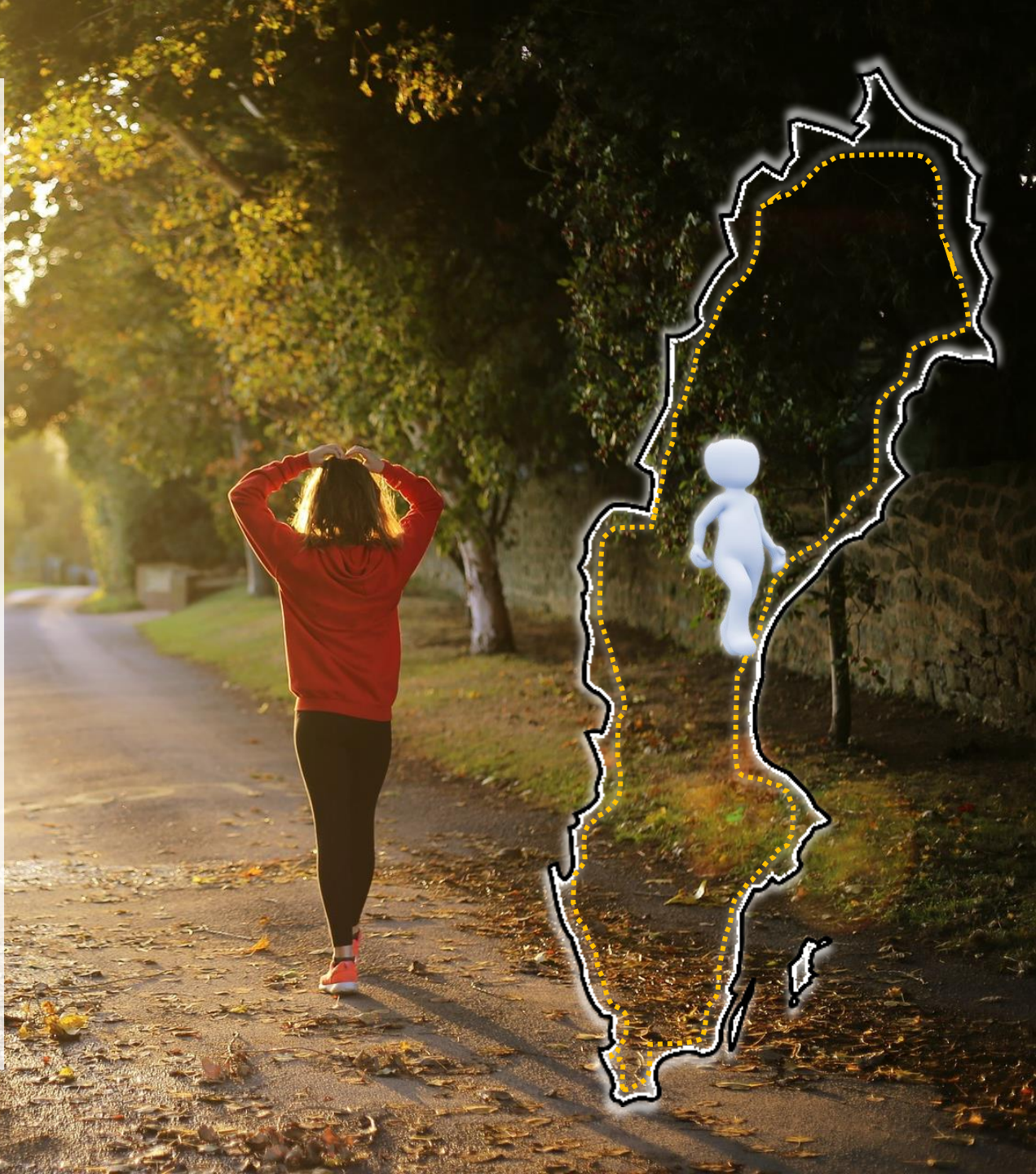


MotionsRace HÖSTPEPP

11 september – 22 oktober

- ✓ PASSAR ALLA
- ✓ FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSOSAMMA VAL I VARDAGEN
- ✓ ALL AKTIVITET FÖR ER FRAMÅT LÄNGS EN SVERIGE KARTA
- ✓ NATURTIPS VARJE VECKA



POÄNGGIVANDE 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)
- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)
- ✓ Sätt ett personligt mål

Andra veckan

- ✓ Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)

Tredje veckan

- ✓ Aktivitet hela laget

Fjärde veckan

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

Femte veckan

- ✓ Prova något nytt

Sjätte och sista veckan

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



WEBB OCH APP

The screenshot shows the MotionsRace web application. At the top, there's a navigation bar with the MotionsRace logo, user status 'Hej Lejon, nu kör vi!', and a progress indicator '59 dagar kvar' and '0 av 120 poäng idag'. The main content area is divided into several sections: 'MITT LAG Lag Lejon' with a placeholder for a logo; 'LAGETS PLATS TOTALT 5'; 'LAGETS POÄNG 223 p'; 'AKTIVITET Registrera aktivitet' with buttons for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'; 'BRA info / lathundar' with links for FAQ, app functions, and app film; 'AKTUELLT Senaste nytt' with a welcome message and a link to all news; 'TOPPLISTA MALL / MATERIAL MotionsRace BAS' with a list of teams and their scores; 'MEDALJER Bonusmedaljer' with a personal goal section; and 'FORUM Senaste i forumen'.

MITT LAG
Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild

LAGETS PLATS TOTALT
5

LAGETS POÄNG
223 p

AKTIVITET
Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning

Hälsa

Bra info / lathundar

- FAQ - vanliga frågor och svar
- Funktioner i appen - text
- Funktioner i appen - film

AKTUELLT
Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!

Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.

av MotionsRace Support 2019-12-17
[Läs mer](#)

Visa alla nyheter»

TOPPLISTA
MALL / MATERIAL MotionsRace BAS

1. Test MotionsRace New 526
2. Lag Tiger 513
3. Lag Kommun 285
4. Lag Zebra All träning räknas. 224
5. Lag Lejon 223
6. Lag Giraff 19
7. Lag Delfin 10
8. Test5

MEDALJER
Bonusmedaljer

PERSONLIGT MÅL
50 poäng

Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.

FORUM
Senaste i forumen



MotionsRace HÖSTPEPP

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Anmäl alla medarbetare till utmaningen, betala endast för aktiva (vi stämmer av antal aktiva efter två veckor)
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ Kartmål – Sverige runt med tips om smultronställen runt om i landet
- ✓ 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: 265 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 225 kr/aktiv deltagare

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

Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part.

Förstärk och förläng utmaningen med:

- ✓ Fler interna startgåvor, vinster eller presentkort till deltagarna, se vår webbshop - shop.motionsrace.com
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)