

MotionsRace

HÖSTUTMANINGEN

23 oktober – 3 december

- ✓ HITTA ENERGI I
VARDAGEN
TILLSAMMANS MED
KOLLEGORNA
- ✓ ALLA KAN VARA MED
- ✓ POÄNG FÖR 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 web application interface for 'Lag Lejon'. The top navigation bar includes the MotionsRace logo, user information ('Hej Lejon, nu kör vil'), progress ('59 dagar kvar', '0 av 120 poäng idag'), and menu items ('Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', 'Mål', 'Forum', 'Logga ut').

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

► **SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)**
☞ [Utmanningens period, poängregler och aktivitetslista](#)

📄 Din senaste aktivitet:
- [Bollspori_30_poäng_2021-10-08](#)

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

Rank	Lag	Poäng
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

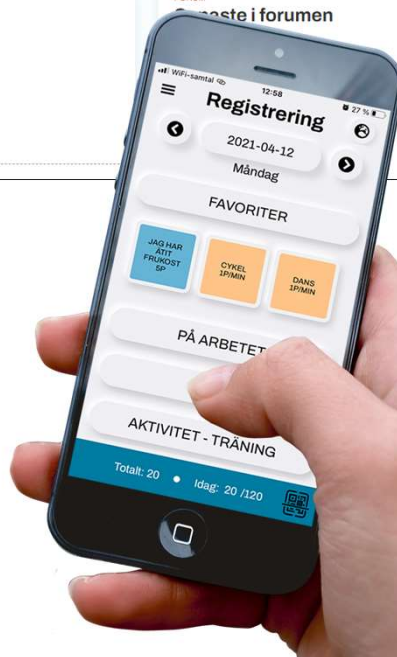
Registrering
2021-04-12
Måndag

FAVORITER

- JAG HAR ÄTT FRUKOST SP
- CYKEL SP/MIN
- DANS SP/MIN

PÅ ARBETET

AKTIVITET - TRÄNING
Totalt: 20 • Idag: 20 / 120



MotionsRace HÖSTUTMANINGEN

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ 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: 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)