

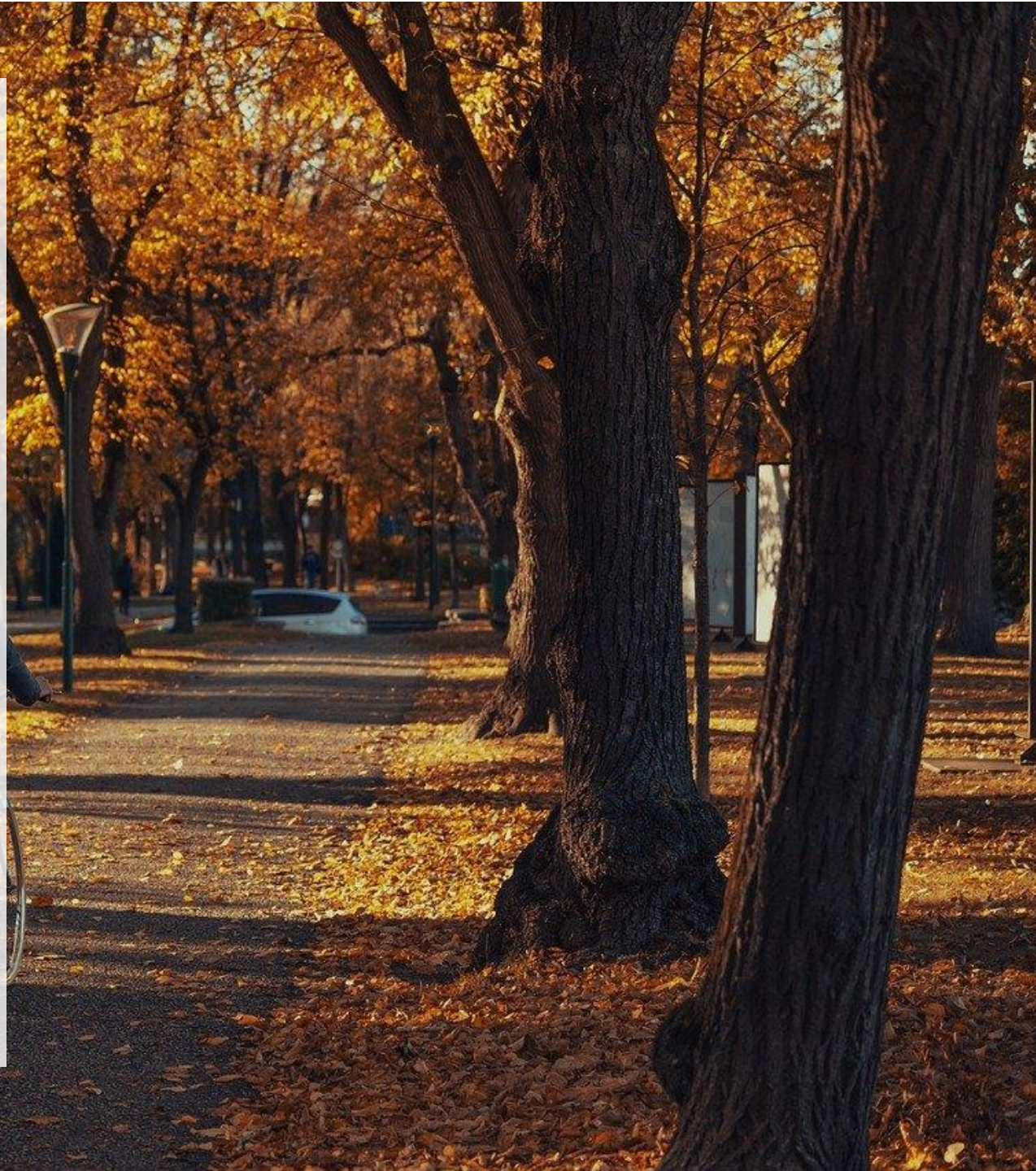
MotionsRace

HÖSTUTMANINGEN

21 oktober – 1 december

**HÄLSA
GEMENSKAP
RÖRELSEGLÄDJE**

- ✓ ALLA KAN VARA MED!
- ✓ TILLSAMMANS MED KOLLEGORNA
- ✓ POÄNG FÖR FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSOSAMMA VAL I VARDAGEN



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



A person is riding a bicycle away from the camera on a paved path in a park. The trees are covered in vibrant autumn leaves in shades of yellow and orange. The person is wearing a dark jacket and a backpack. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

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



Hej Lejon, nu kör vi! 59 dagar kvar 0 av 120 poäng idag

StartMitt lagMin aktivitetMålForum

MITT LAG
Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild



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

LAGETS PLATS TOTALT
5

AKTIVITET

Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning

Hälsa

SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)

Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista. →

Din senaste aktivitet:
- Bollsport_30 poäng 2021-10-08

LAGETS POÄNG
223 p

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»

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

Recent

Flying

Hej

Lej

MotionsRace HÖSTUTMANINGEN

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
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Uppmuntrande notiser i appen
- ✓ Utlottningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 269 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 229 kr/aktiv deltagare

Fler än 100 medarbetare, begär offert (rabatterat fast pris erbjuds).

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)