



Tillsammans på distans

Behåll teamkänslan och stärk hälsan!



Lagutmaning där alla kan vara med och tillsammans peppar vi varandra till hälsosamma val i vardagen och gemenskap på distans!



Läs mer på:
motionsrace.com/tillsammanspadistans

I korthet

- Digital hälsoutmaning för friskare medarbetare och stärkt laganda
- Anställda utmanar i lag och samlar poäng genom fysisk aktivitet och hälsosamma val
- Lättsamt, roligt och peppande
- Hjälper medarbetare från riskgrupp till friskgrupp
- Lätt att registrera aktiviteter - via webb eller app





Tillsammans på distans

- Kom igång snabbt!
- Behåll vi-känslan och stärk hälsan där du är
- Färdigt 6 veckors upplägg



Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Bollsport
Cykel
Dans
Friidrott
Fysiskt trädgårdsarbete
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Hemmaträning
Jogging/Löpning
Kampsport
Orientering
Paddling och rodd
Promenad
Racketsport
Ridning
Simning
Sjukgymnastik
Stavgång
Vattengymnastik
Vintersport
Yoga
Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/st)

Avstått från sötsaker o läsk
Druckit minst 5 glas vatten idag
Digitalt möte stående
Fem knäböj när du hämtar kaffe
Fika med kollega/or (online)
Mikropausat på arbetsplatsen (där man är)
Positiv feedback till en kollega (IRL/forum)
Promenadmöte
Sovit minst 7 timmar inatt
Sociala kontakter idag
Trapporna istället för hissen/rulltrappan
Transport till hemmakontoret
(*promenad/cykeltur innan/efter arbetsdagen*)
Varierad arbetsställning (där man är)
Återhämtning

Temaveckor/medaljer

Från start:

- Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)

Vecka 2

- Hemmaträning - dubbel poäng
- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)

Vecka 3

- Hälsosamma val
(Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- Laget - alla i laget gjort någon aktivitet under veckan (Peppa varandra enskilt eller i grupp)

Vecka 4

- Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)
- Rörelse under arbetsdagen (registrera minst 10 av Varierad arbetsställning, promenadmöte, digitalt möte stående, mikro paus och knäböj när du hämtar kaffe)

Vecka 5

- Prova något nytt

Vecka 6

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



Tillsammans på distans

- Kom igång snabbt!
- Behåll vi-känslan och stärk hälsan där du är
- Färdigt 6 veckors upplägg



Ingår:

- Stöttning för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- Reklamfri portal och app
- Anmäl alla medarbetare, betala för aktiva eller anmäla enstaka lag via webben
- Veckobrev via mail till alla deltagare
- Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- Utlottningar bland aktiva
- Resultat till kontaktpersonen efter avslut
- Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

169_{kr}
/deltagare

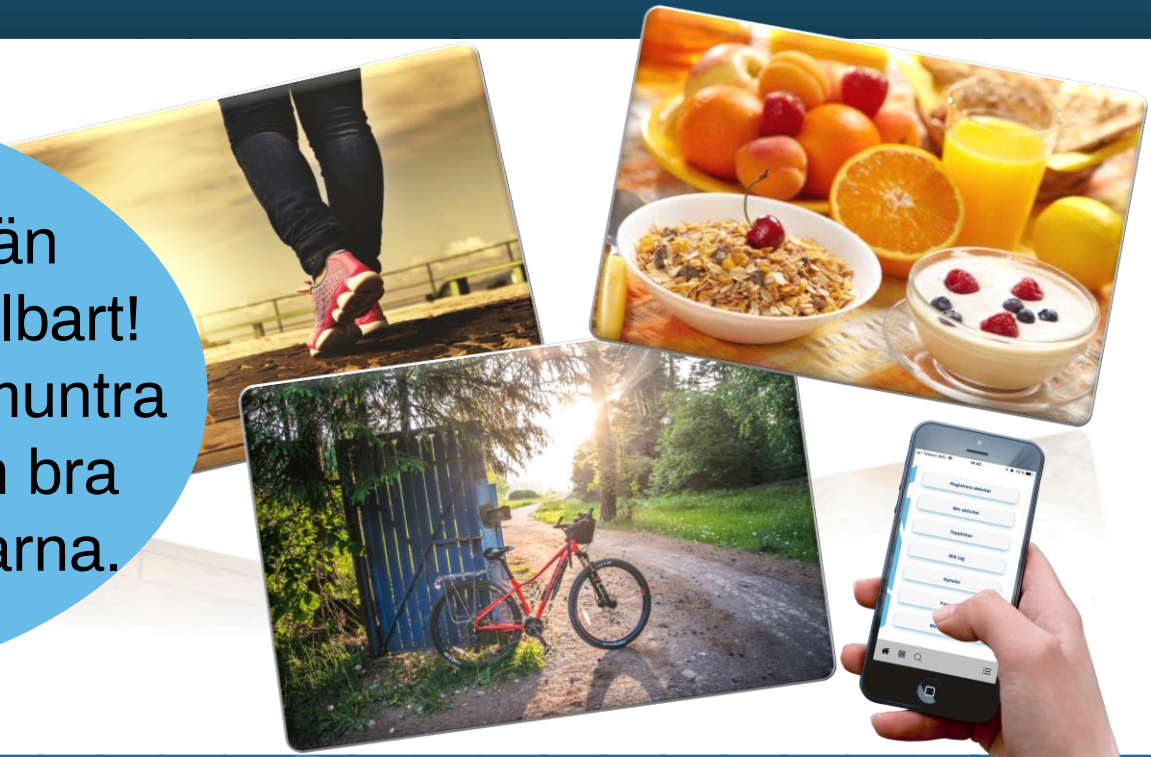
*Startavgift 0 kr (ord.pris 0 kr). Priset är exkl.moms och gäller vid en betalande part, minst 20 deltagare.
Mängdrabatt från 500 deltagare - begär offert.*

Ord som våra
deltagare
förknippar oss med



Tillsammans på distans

Nu är det viktigare än någonsin att agera hållbart! Behåll vi-känslan, uppmuntra till vardagsmotion och bra rutiner hos medarbetarna.



motionsrace.com

info@motionsrace.com // 010-207 82 02