

STAPPA BEWEEGPROGRAMMA

NAJAAR 2012!

Van Amsterdam naar Kopenhagen in 60 dagen!

Loop dagelijks met 10.000 stappen virtueel
van Amsterdam naar Kopenhagen

GEZONDHEIDSBEVORDERING EN TEAMBUILDING OP DE WERKPLEK!

**WEDSTRIJDPERIODE:
8 OKTOBER –
7 DECEMBER**



Gezondere en blijere medewerkers

ELKE ACTIVITEIT TELT!

In de activiteitentabel op stappa.nl kunt u alle activiteiten omrekenen naar stappen. Of u nu hebt gefietst, aan aerobics hebt gedaan of op andere manieren actief bent geweest, u vult gewoon in hoeveel tijd u hebt besteed aan de activiteit. Het systeem rekent dit vervolgens automatisch om naar stappen. 30 minuten fietsen in een gematigd tempo is bijvoorbeeld goed voor 5100 stappen.

DE VIRTUELE LOOPCOMPETITIE VAN HET NAJAAR!

Op 8 oktober begint het Stappa beweegprogramma Najaar 2012. Wij nodigen bedrijven in het hele land uit voor een gezond en leuk najaar. Het doel is om in 60 dagen virtueel de weg van Amsterdam naar Kopenhagen af te leggen! Om het doel te halen, moet u door te lopen of andere activiteiten te doen 10.000 stappen per dag afleggen. (De aanbeveling van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen) Alle activiteiten worden geregistreerd op stappa.nl. Naarmate er meer activiteiten geregistreerd worden, komt u dichterbij het doel.

HOE WERKT HET? Op de werkplek worden teams gevormd bestaande uit 2-8 personen. Bent u op het werk met meer dan 8 mensen? Vorm dan meerdere teams! Elk team moet Kopenhagen zien te halen vóór 7 december.

WIN MOOIE PRIJZEN. Onder alle deelnemers van de teams die op tijd binnen zijn, worden reiscadeaubonnen verloot! Ook vinden er onderweg trekkingen plaats voor fraaie tussentijdse prijzen van Stappa.

*De reiscadeaubonnen komen van ANVR en zijn twee jaar geldig. Per 100 aangemelde deelnemers stelt Stappa EUR 100 aan reiscadeaubonnen beschikbaar.



PERSOONLIJKE INTERNETPAGINA

Als deelnemer krijgt u toegang tot een persoonlijke internetpagina met een heleboel motiverende functies, waaronder:

ACTIVITEITENTABEL: Registreer uw activiteiten.

TOPLIJSTEN - Vergelijk uzelf met anderen.

TIPS EN ADVIEZEN OVER LEVENSGESTIJL

STAPPA VOEDING: Toegang tot het populaire levensstijlprogramma van Stappa.

SOCIALE MEDIA: deel de activiteiten met uw vrienden.

MOBIELVRIENDELIJKE PAGINA: registreer uw activiteit eenvoudig met behulp van uw mobiele telefoon als u onderweg bent.

EEN SUCCESVOL CONCEPT UIT ZWEDEN!

De virtuele loopcompetitie is een bewegingsprogramma dat zijn oorsprong vindt in Zweden. Het is een laagdrempelige manier om een groot deel van de werknemers in beweging te krijgen. Een fantastisch idee uit Zweden, waardoor het ziekteverzuim is teruggedrongen en het arbeidsklimaat van vele Zweedse bedrijven is verbeterd. In Zweden hebben inmiddels meer dan 600.000 medewerkers aan de loopcompetitie deelgenomen.



WAAROM ZOU U KIEZEN VOOR EEN VIRTUELE LOOPCOMPETITIE VAN STAPPA?

1. GEZONDHEID EN TEAMBUILDING

Een activiteitenwedstrijd heeft veel positieve effecten. Naast de puur lichamelijke voordelen biedt het tijdens de wedstrijdperiode ook een goed gespreksonderwerp voor op de werkvloer. U gaat als team voor een gemeenschappelijk doel!

2. IEDEREEN KAN MEEDOEN!

Terwijl traditionele activiteitgerichte maatregelen zich over het algemeen richten op mensen die toch al lichamelijk actief zijn, wil Stappa juist een concept aanbieden dat voor iedereen geschikt is! De wedstrijd moet daarom niet alleen eenvoudig, leuk en boeiend zijn, maar ook uitdagend genoeg om deelnemers een gezondheidsvoordeel te bieden.

3. LEUK EN INSPIREREND

Sport en Bewegen moet altijd aangenaam en leuk zijn om het langere tijd te kunnen volhouden. Bij onze wedstrijd zet iedereen zich in voor één gemeenschappelijk doel en wil iedereen dagelijks de eigen voortgang en die van het team volgen op stappa.nl. U kiest zelf welke activiteiten u wilt doen en wanneer u dat wilt doen.

Een betere gezondheid en het is nog leuk ook Op het werk



Gaat u de uitdaging aan?

START

In Amsterdam op 8 oktober. Zorg dat u meteen vanaf de start goed bijblijft!

JAN MODAAL

loopt gemiddeld in een gelijkmatig tempo 10.000 stappen per dag.

VOLG UW WANDELTOCHT.

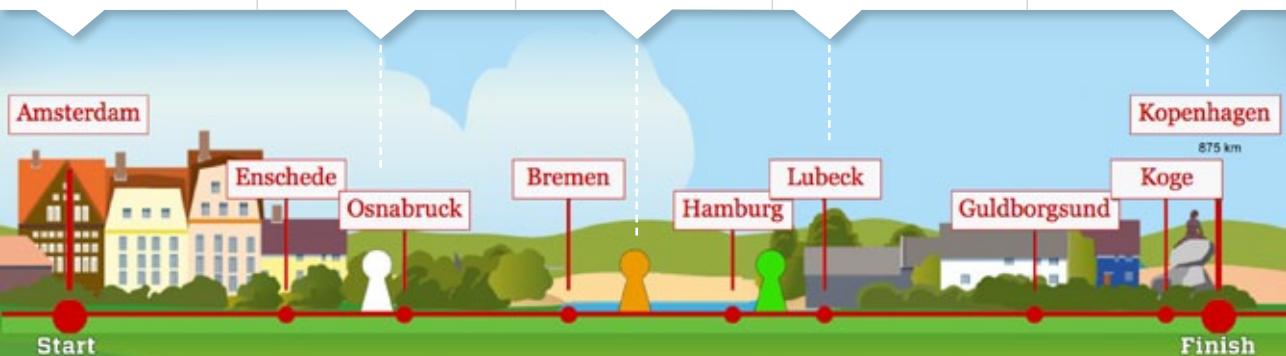
Vergelijk uzelf met uw collega's en teams van organisaties uit heel Nederland.

TUSSENTIJDSE DOELEN

Bij alle tussentijdse doelen kunt u boeiende informatie lezen over de plekken waar u langskomt. Ook worden er prijzen verloot.

FINISH

In Kopenhagen op 7 december. Hier worden de reiscadeaubonnen verloot.





WEDSTRIJDPERIODE:

**8 OKTOBER –
7 DECEMBER**

AANMELDING:

WWW.STAPPA.NL/NAJAAR2012

Meld u uiterlijk vóór 5 oktober aan , zodat u uw startpakket op tijd binnen hebt!

Ga naar www.stappa.nl/najaar2012 en vul het formulier in dat u daar kunt vinden. Kijk op de volgende pagina voor nadere informatie over de aanmelding voor de wedstrijd.

EUR 35

Inclusief stappenteller!

excl. btw per deelnemer.
Let op: er komt nog btw bij!

WIN EEN BIJDRAGE VOOR UW DROOMVAKANTIE!



REISCADEAUBON. Onder alle deelnemers van de teams die op tijd binnen zijn, worden reiscadeaubonnen verloot!

TUSSENTIJDSE PRIJZEN. Onderweg worden tijdens de wedstrijd ook fraaie tussentijdse prijzen verloot. Hierbij kunt u cadeaubonnen en sportartikelen winnen.

ZO EENVOUDIG IS HET OM MEE TE DOEN:

1. MELD UW BEDRIJF AAN.

Meld uw bedrijf aan op www.stappa.nl/najaar2012 en vul het formulier vóór 5 oktober in. Het enige wat we nodig hebben, is informatie over het aantal deelnemers en de adressen waar de startpakketten naartoe moeten.

2. WIJ STUREN STARTPAKKETTEN.

Als wij een aanmelding ontvangen, worden diezelfde dag nog startpakketten verzonden met een stappenteller, startcodes en informatie over de registratie als gebruiker. Let op! Dit geldt alleen als de aanmelding op werkdagen vóór 15:00 uur wordt verzonden!

3. REGISTREER U EN VORM TEAMS.

De deelnemers registreren zich op stappa.nl. Hier worden een gebruikersnaam en wachtwoord ingesteld volgens de instructies in het startpakket.

Neem contact met ons op via info@stappa.nl of tel. 0180820204 als u hulp nodig hebt of meer informatie wilt. Meer lezen? Kijk op www.stappa.nl.

WAAROM 10.000 STAPPEN?

Een gemiddelde kantoormedewerker heeft een activiteitsniveau dat overeenkomt met 5.000 stappen per dag!

Door 30 minuten extra lichamelijke activiteit per dag worden dat 10.000 stappen. Dat is wat het ministerie van volksgezondheid aanbeveelt om gezondheidsvoordelen te realiseren. Neem de trap in plaats van de lift. Of misschien kunt u de koffieautomaat verderop gebruiken?

EENVOUDIG EN BOEIEND

De bedrijfsgezondheidsdienst van SVB wilde het eigen personeel bewuster maken op het gebied van lichamelijke activiteit en besloot daarom mee te doen aan een activiteitenwedstrijd van Stappa. Bij het programma waren gedurende een periode van twee maanden meer dan 1500 mensen betrokken. Daarmee werd een bijdrage geleverd aan meer lichamelijke activiteit en een sterkere binding tussen collega's. Ook werd er een gezonde wedstrijdsfeer gecreëerd, die de medewerkers wist te motiveren.

DIT VINDEN ONZE DEELNEMERS

Activiteit en enthousiasme

Meer dan 25.000 Nederlandse werknemers hebben tot nu toe deelgenomen aan een activiteitenwedstrijd onder regie van Stappa, van grote organisaties met duizenden medewerkers tot kleine scholen en kinderdagverblijven. Wat ze met elkaar gemeen hebben, is een hoger activiteitsniveau en een groot enthousiasme voor de wedstrijd.



ANDERE ACTIVITEITEN:

Hebt u tijdens de wedstrijd-periode andere activiteiten ontplooid dan alleen lopen?

Ja 93%, Nee 7%.



POSITIEVE ERVARING:

Was de deelname aan de wedstrijd een positieve ervaring?

Ja 96%, Nee 4%.



HOGER ACTIVITEITSNIVEAU:

Heeft de wedstrijd ervoor gezorgd dat u lichamelijk actiever bent geworden?

Ja 80%, Nee/Weet niet 20%.

Bij een onderzoek dat na de gemeenschappelijke wedstrijden van vorig jaar werd uitgevoerd, antwoordden de deelnemers als volgt:



**ZORG VOOR MEER ACTIVITEIT EN SAAMHORIGHEID
OP DE WERKPLEK!!**

Aanmelding vóór 5 oktober
www.stappa.nl/najaar2012



Gezondere en blijere medewerkers