

Für mehr Bewegung, Spaß und Teamgeist bei der Arbeit!

# TappaLauf

Die virtuelle Reise -  
10.000 Schritte für Ihre Gesundheit

13. März bis 11. Mai 2013





# Virtuell durch die Toskana

Start: 13. März 2013 – Ziel: 11. Mai 2013

Machen Sie mit beim 10. TappaLauf – gehen Sie virtuell kreuz und quer durch die Toskana!

Am 13. März machen wir uns virtuell auf den Weg von Florenz nach Livorno – einmal kreuz und quer durch die Toskana. Unser Ziel sind die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 10.000 Schritte am Tag – mit diesen Schritten durchwandern wir virtuell das bekannteste Weinbaugebiet Italiens.

## SCHRITT FÜR SCHRITT...

legen Sie während des TappaLaufs 518 km zurück und machen sich so fit für den Sommer. Machen Sie sich auf den Weg zu mehr Gesundheit – im Team mit Ihren Kolleg/-innen oder Nachbar/-innen und Freund/-innen oder als Einzelläufer/-in.

## SO GEHT'S

In Ihrem Alltag gehen Sie täglich 10.000 Schritte und hinterlegen diese regelmäßig auf Ihrer persönlichen Internetseite unter [www.tappa.de](http://www.tappa.de). Dabei zählt Ihr persönlicher

Tappa-Schrittzähler jeden Ihrer Schritte, egal ob drinnen oder draußen, auf der Arbeit oder in Ihrer Freizeit. 10.000 Schritte täglich bringen Sie virtuell durch die Toskana und von Florenz nach Livorno. Auf Ihrer Karte und in Top-Listen verfolgen Sie Ihren Fortschritt, den Ihres Teams und den der anderen Reiselustigen. Am Ende der Reise haben Sie die Chance, tolle Preise zu gewinnen. Ihr persönliches Diplom erhalten Sie direkt nach dem Zieldurchlauf.

## MITEINANDER UNTERWEGS

Gemeinsam macht es mehr Spaß! Schließen Sie sich mit Ihren Kolleg/-innen, Freund/-innen, Nachbar/-innen im Team zusammen und motivieren Sie sich gegenseitig.

## IHR STARTERSET:

- tappa-Schrittzähler
- Anleitung mit Startcode

## IHRE PERSÖNLICHE SEITE:

- Dynamische Karte
- Top-Listen
- Diagramme und Statistiken
- BMI- und CO2-Rechner
- Ernährungsscheck
- Forum und soziale Medien
- Diplom im Zieleinlauf





[www.tappa.de/  
toskana](http://www.tappa.de/toskana)

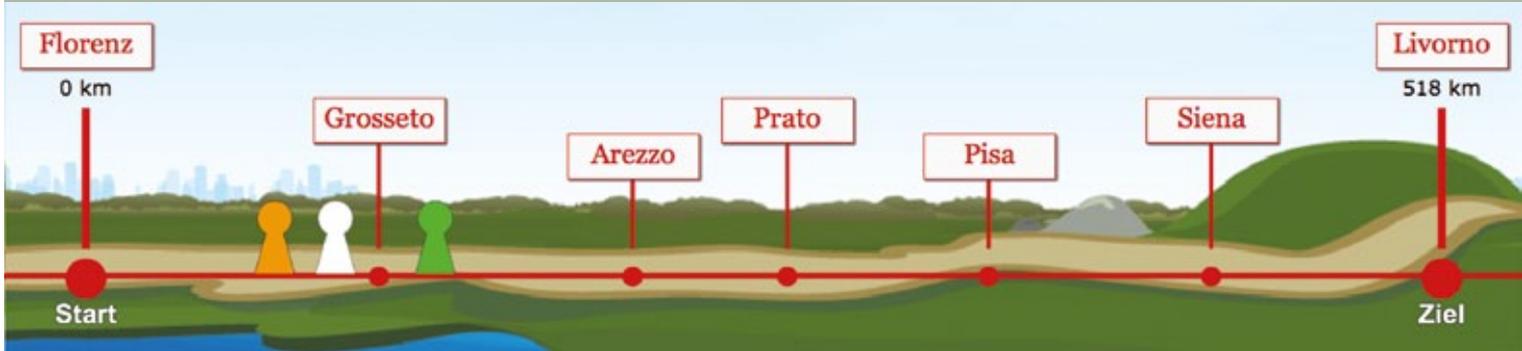
## Virtuelle Gehwettbewerbe

### DAS ERFOLGSKONZEPT AUS SCHWEDEN

Im Jahr 2005 wurde das Konzept der virtuellen Gehwettbewerbe in Schweden entwickelt und ist dort mittlerweile die Nummer 1 in Sachen betrieblicher Gesundheitsvorsorge. 2008 haben wir Tappa nach Deutschland gebracht und laden Sie nun zum 10. Mal ein, Schritt für Schritt etwas für Ihre Gesundheit zu tun und uns auf einer virtuellen Reise zu begleiten.

### JEDE AKTIVITÄT ZÄHLT

10.000 Schritte am Tag sind das Ziel. Natürlich können Sie sich hierfür auch Ihre sportlichen Aktivitäten anrechnen lassen. Zum Beispiel entsprechen 30 Minuten Joggen 4.500 Schritten und für 30 Minuten Fahrrad fahren bekommen Sie 3.900 Schritte. Gehen Sie los!



# So nehmen sie teil:

Firmen- oder Teamanmeldung unter:

**[www.tappa.de/toscana](http://www.tappa.de/toscana)**

Anmeldeschluss: 8. März 2013

**35 EUR**  
Pro Person inkl.  
Starterset, Versand  
und MwSt.

## STARTERSET & REGISTRIERUNG

Das Starterset und die Rechnung erhalten Sie rechtzeitig vor dem Start des TappaLaufs. Mit dem Startcode registrieren Sie sich und legen Ihr tappa-Benutzerkonto an. Machen Sie sich vor dem Start mit der Internetseite vertraut und legen Ihr Team an.

## WIR STEHEN IHNEN ZUR VERFÜGUNG

Tappa.de GmbH

Josephinenstraße 27

T: +49(0)451 292959-0

E: [info@tappa.de](mailto:info@tappa.de)

23554 Lübeck

H: [www.tappa.de](http://www.tappa.de)

## Gewinnbringende schritte



### GEWINNE, GEWINNE

Am 13. Mai 2013 verlosen wir 5 Sportscheck-Gutscheine im Wert von je 100 Euro!

Alle, die einen Schrittdurchschnitt von mindestens 10.000 haben, nehmen an der Verlosung teil. Pro 500 angemeldete Teilnehmer/-innen verlosen wir 500 EUR als Gutscheine von SportScheck. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und eine Barauszahlung ist nicht möglich.

**Geschenk-Gutschein**



**SportScheck**  
Wir machen Sport.

# LET'S GO!

## ZU FUSS VON HAMBURG NACH WESEL

Mehr Bewegung sollte es sein. Und am 1. Mai fiel dann der Startschuss für unsere virtuelle Reise: 60 Tage hatten wir Zeit, um die 530 km von Hamburg nach Wesel zu Fuß zurück zu legen.

**10.000 Schritte am Tag.** Das ist die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, um mit wenig Aufwand lange fit und gesund zu bleiben. Also hieß es am 1. Mai „Let's Go!“ und mit 91 Kolleg/-innen machten wir uns auf den virtuellen Weg. Jeder unserer Schritte wurde von unserem treuen Begleiter, dem tappa-Schrittzähler, registriert und regelmäßig in unseren persönlichen Konten auf [www.tappa.de](http://www.tappa.de) hinterlegt. Wer von uns sportlich unterwegs war, konnte sich auch seine aktiven Minuten in Schritte umrechnen lassen. Dank virtueller Karte wussten wir stets, wo auf der Strecke wir uns befinden und verloren das Ziel Wesel nie aus den Augen.

**Auch das Miteinander** wurde während des Wettbewerbs nicht außer Acht gelassen. In 13 Teams haben wir die Reise gemeinsam in Angriff genommen und erfolgreich bewältigt. Die Teammitglieder/-innen motivierten sich gegenseitig und Tappa war Flur- und Hofthema Nummer 1. Schrittdurchschnitte wurden verglichen, Erfolge geteilt und Tipps zum Schritte sammeln ausgetauscht. Kreativität war gefragt, um auf die täglichen 10.000 Schritte zu kommen: Treppe statt Fahrstuhl, persönliche Besuche bei den Kolleg/-innen statt Anrufe, Fahrrad statt Auto, Sport statt Chips vor dem Fernseher; es wurde gewalkt und gejoggt, was das Zeug hielt.

**Nach insgesamt 77 472 346 gegangenen Schritten** erreichten wir am 29. Juni unser Ziel. Einige der Kolleg/-innen haben in den 60 Tagen sogar Wesel weit hinter sich gelassen und sind wieder nach Hamburg zurück gelaufen. Insgesamt sind wir gemeinsam 68 434 km und 1,71 Runden um die Erde gelaufen. Ein wirklich toller Erfolg! Und neben dem Plus an Bewegung wurde auch der Teamgeist gestärkt. Tappa hat uns mit wenig Aufwand Schritt für Schritt auf den Weg zu mehr Bewegung, Spaß und Teamgeist gebracht. Soviel Sportgeist wurde mit einer Preisverleihung extra belohnt: attraktive Preise winkten den Erst- bis Drittplatzierten und über ein Losverfahren auch vielen der Läufer/-innen mit durchschnittlich 10.000 Schritten.

**Gewonnen haben zuallererst aber alle Teilnehmer/-innen, denn mehr Bewegung führt zu einer erhöhten Lebensqualität.**



## Unternehmen Sie Ihren Firmen-Gehwettbewerb!

Für Ihre Mitarbeiter/-innen organisieren wir Ihnen gern zu jeder Zeit einen eigenen Gehwettbewerb mit individueller Strecke. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und erfahren Sie mehr!

Tappa.de GmbH  
Josephinenstraße 27  
23554 Lübeck



# TappaLauf

Mehr Bewegung, Spaß und Teamgeist bei der Arbeit  
– mit 10.000 Schritten am Tag!

